

# Родителям на заметку

## Как улучшить зрение ребенку

В последнее время наблюдается тенденция роста числа заболеваний зрения у детей. Причины ухудшения зрения связаны с повышенными нагрузками в школе, использованием современных технологий обучения, проведение большого количества свободного времени ребенка за монитором компьютера и телевизора. Давайте разбираться: как улучшить зрение ребенку?

Врачи-офтальмологи проводили множество исследований на данную тему. Решение осталось единогласным: улучшение зрения требует:



- соблюдения режима,
- выполнения специального комплекса упражнений,
- здорового питания,
- своевременного отдыха для глаз.

Системность и дисциплина должны регулироваться родителями. Только постоянный контроль над глазами ребенка сможет дать положительный результат. Сами дети, как правило, просто ленятся. Мотивируйте ребенка работать над своими глазками. Каждый родитель должен найти индивидуальный подход!

Ну а теперь давайте остановимся на конкретных пунктах более подробно. Поговорим об обязательных визитах к врачу, правильно выработанных привычках питания, соблюдении режима и в целом о полезных рекомендациях, которые помогут вашему ребенку улучшить зрение, причем сделать это максимально эффективно.

### У врача

Офтальмологические осмотры должны стать обязательным условием улучшения зрения. Процесс должен постоянно контролироваться не только родителями, но и специалистами, в данном случае – офтальмологами. Что касается частоты посещения врача, вот некоторые правила:

- Обязательная проверка зрения после рождения ребенка;
- Проверка в 1 и в 2 года;