

новые, может появиться дискомфорт, который постепенно устраняется после привыкания.

## 5. Правильно подобранные очки – это удобно и красиво!

Кроме того, они корректируют миопию.



## 6. Зрительная гимнастика.

Для предупреждения зрительного утомления и нарушения зрения делайте следующие упражнения.

Длительность занятий – 5 минут

1. Попеременно без резких движений смотрите вверх-вниз, вправо-влево. Повторите 5–6 раз.
2. Откинувшись на спинку стула, сделайте глубокий вдох, наклонитесь вперед и сделайте выдох. Повторите 5–6 раз.
3. Откинувшись на спинку стула, прикройте веки, крепко зажмурьте глаза и затем откройте веки. Повторите 5–6 раз.
4. Положите руки на пояс – повернув голову вправо, посмотрите на локоть

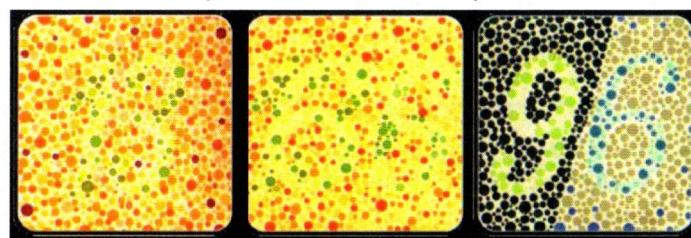
правой руки, повернув голову влево, посмотрите на локоть левой руки. Вернитесь в исходное положение. Повторите 5–6 раз.

5. Поднимите глаза вверх, сделайте круговые движения по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. Повторите 5–6 раз.

6. Смотрите прямо перед собой на дальний предмет 2–3 сек, переведите взгляд на кончик носа на 3–5 сек. Повторите 6–8 раз.

Один из тестов, который предъявляется для диагностики нарушения цветоощущения, представлен ниже.

Что изображено на этих картинках?



Вы должны увидеть 66, 96, 13.

Соблюдайте эти простые правила и хорошее зрение Вашего ребенка сохранится надолго!

МБУЗ «Городской центр медицинской профилактики» города Ставрополя, Кафедра организации здравоохранения, экономики и социальной работы СтГМУ, тел./факс: 38-38-94  
Авторы: д.м.н. Амлаев К. Р.

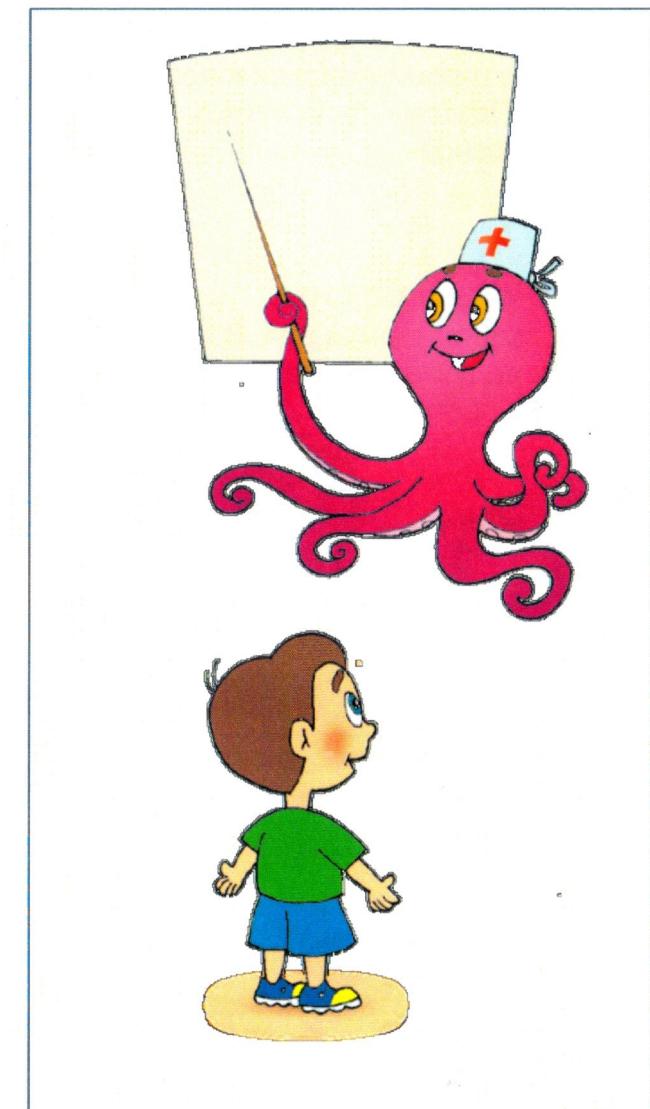
Хорошилова Е. Ю.

Койчуева С.М.

Белоха В. А.

## Азбука пациента

# Сохраните зрение Вашего ребенка

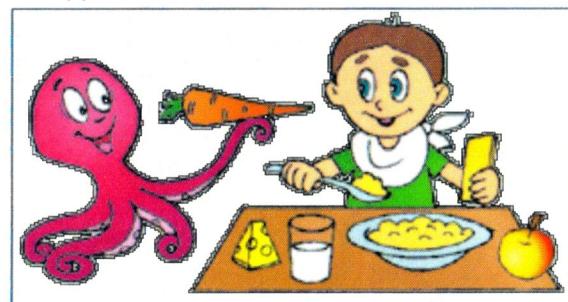


# Профилактика зрительных расстройств

Зрительная система человека продолжает формироваться и после рождения. Поэтому необходимо соблюдать основные правила.

## 1. Суточный режим.

Соблюдайте режим дня. В течение дня чередуйте разные виды деятельности.



Рационально питайтесь, употребляйте в пищу продукты, богатые витаминами и минералами.



Чаще гуляйте на свежем воздухе.

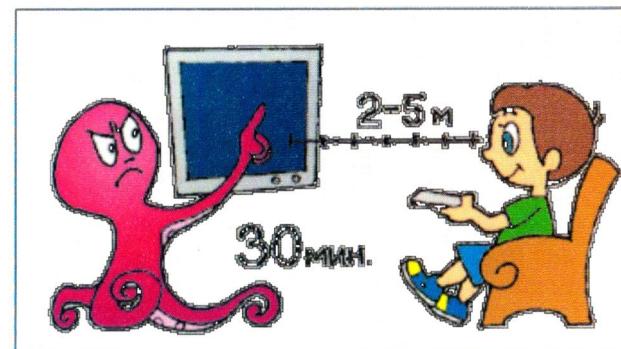


Спите в хорошо проветриваемой комнате не менее 10 часов.

## 2. Зрительный режим

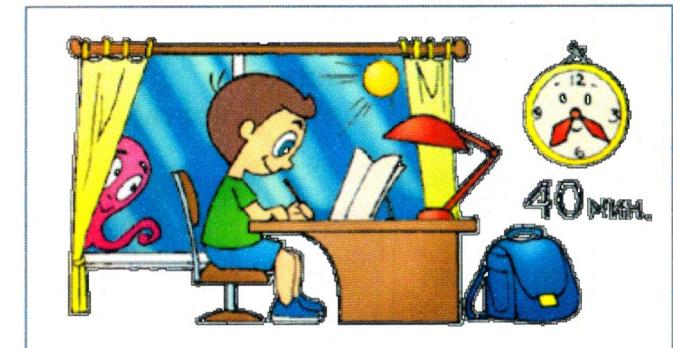
Ребенок должен находиться прямо перед экраном телевизора (компьютера) на расстоянии от 2 до 5 м.

Длительность непрерывного просмотра телевизионных передач (работы или игры у компьютера) – не более 30 мин. Продолжительность занятий в домашних условиях – от 40 минут до 1 часа.

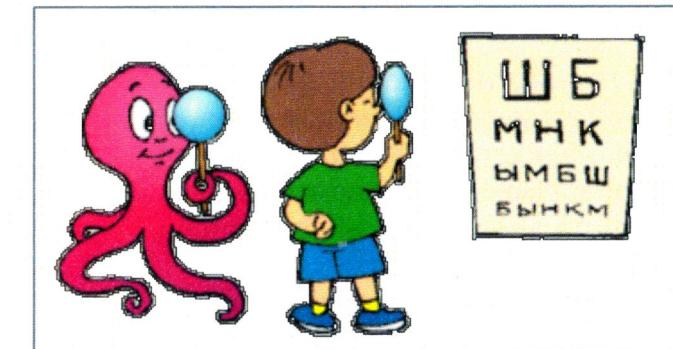


## 3. Рабочее место ученика

Рабочее место должно соответствовать росту ребенка и хорошо освещаться. Следите, чтобы ребенок во время занятий держал туловище и голову прямо, плечи – расправленными.



## 4. Осмотр специалистами в динамике



Постоянное наблюдение окулистом позволяет своевременно выявить нарушения зрения и подключить медикаментозное, приборное лечение, очковую или контактную коррекцию. Если ребенок впервые надевает очки или меняет их на