

## Как улучшить зрение ребенку

К сожалению, статистика показывает, что проблемы со зрением у современных детей возникают с удручающей частотой, ввиду чрезмерных нагрузок в школе, неправильного режима дня и питания, злоупотребления компьютерными играми. Для лечения и профилактики нарушений зрения у детей необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- Следить, чтобы ребенок правильно делал уроки – держал ровно спину, не изгибался, не наклонялся низко над столом. Делал перерыв каждые полчаса, чтобы провести физкультминутку для всего тела и для глаз в частности. Для этого потребуется научить ребенка описанным выше упражнениям. Также важно проконтролировать, чтобы было хорошим освещение.
- Чтобы ребенку было интересней делать лечебную гимнастику для глаз, можно установить на компьютер специальные детские программы, например, «Цветок» или «Крестики», где материал подан в игровой форме.
- Ограничить время, проводимое ребенком за компьютером и телевизором, и принуждать его больше двигаться, дышать свежим воздухом, играть в подвижные игры. Как вариант, можно отдать ребенка в спортивную секцию.
- Ввести в детский рацион продукты, богатые витаминами А, С, В2, Е, а также содержащими таурин, аминокислоты, биофлавоноиды, хром, альфа-липоевую кислоту. Важно помнить, что фастфуд, чипсы, сухарики, сладости, газировка наносят вред всему растущему детскому организму и глазам в частности.
- Яркие подвижные игрушки, скачущие и прыгающие, например, мячик, будут способствовать тренировке зрения малыша.

