ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

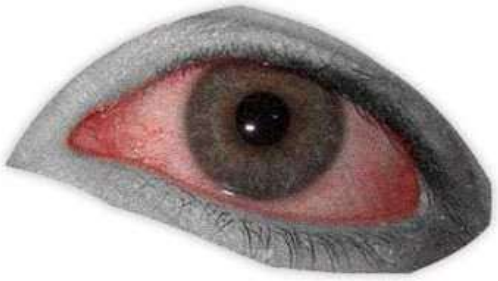
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КАК УКРЕПИТЬ ЗРЕНИЕ РЕБЕНКА ?

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

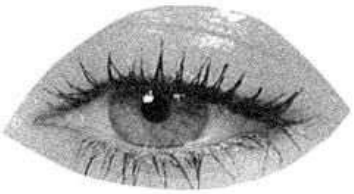
Как бороться с покраснением глаз?

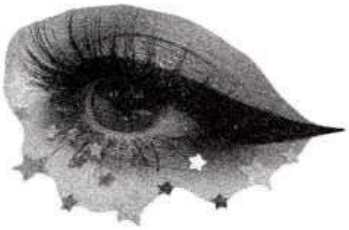
- Избегайте трения и массажа глаз. Это может **ухудшить состояние;**
- Используйте искусственную слезу, чтобы **увлажнить слизистую оболочку;**
- Избегайте контакта с аллергенами, которые могут вызвать **покраснение глаз.**



Гимнастика для глаз

- **Сведите глаза к межбровью** и задержитесь на несколько секунд. Затем верните глаза в начальное положение.
- На вдохе **сведите глаза к кончику носа.** Задержите дыхание и на выдохе верните глаза в исходное положение.
- На вдохе **поверните глаза вправо,** на выдохе – в исходное положение. Снова вдох и глаза **поверните влево.**
- На вдохе **смотрите в правый верхний угол,** на выдохе – в исходное положение. На вдохе смотрите в левый нижний угол. Аналогичное упражнение **повторите с противоположными сторонами.**
- Затем опустите глаза вниз, **медленно поворачивайте их по часовой стрелке до верхней точки** и на выдохе поворачивайте глаза по часовой стрелке до нижней точки.

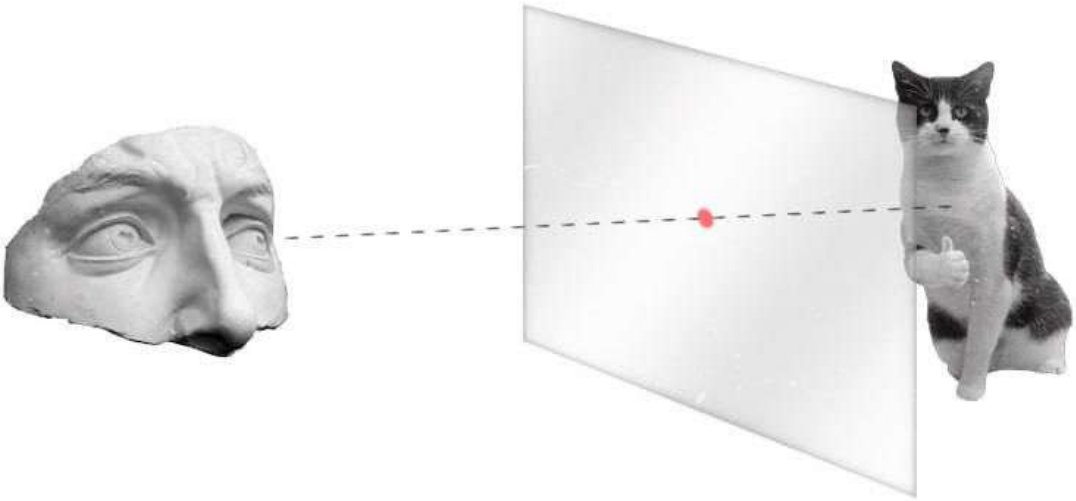




ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Гимнастика с меткой на стекле

- Ребенок становится у окна на расстоянии 35-40 см от стекла. На стекле на уровне глаза фломастером **рисуется красная метка диаметром 3-5 мм.**
- Вдали на линии взора, проходящей через эту метку, ребенок **замечает какой-либо мелкий предмет.**
- Затем нужно поочередно смотретьто то на метку на стекле, то на этот предмет за окном. **Так по 5-7 минут 2 раза в день.**



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Очки или линзы?

Важно понимать, что выбор между очками и линзами для ребенка зависит **не только от медицинских показаний,** но и от его **психологической готовности** к тому или иному способу коррекции.