* [ГОЛОВНА](https://phc.org.ua/)

* /

* [НОВИНИ ТА ПУБЛІКАЦІЇ](https://phc.org.ua/news)

* /



**ГІГІЄНА ЗОРУ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ**

Важливо навчати дітей уважно ставитися до свого здоров’я, і зокрема,  гігієни зору з раннього віку. Вони повинні розуміти, як звички та поведінка впливають на очі і зір, а також знати, як захистити очі від травм та інфекцій. Піклування про зір з дитинства сприятиме здоров'ю очей протягом всього життя. Підготувати для вас кілька порад щодо гігієни зору для школярів:

**Слідкуйте за режимом зорового навантаження.** Для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку варто давати відпочинок очам кожні 20-30 хвилин. Вдома слід зменшити час перегляду телевізора, обмежити користування ґаджетами. Натомість обов’язковими є прогулянки, рухливі ігри на свіжому повітрі зі своєю дитиною після занять протягом 1,5-2 години. У школі – заохочуйте обов’язкові прогулянки між уроками.

**Відпочинок для очей** – це сконцентрований погляд вдалину. Так око розслабляється і відновлюється його фізіологічний стан. Виконуйте з дітьми гімнастику для очей під час виконання домашніх завдань, та заохочуйте їх повторювати ці вправи між уроками. Корисними є заняття великим тенісом, бадмінтоном, плаванням. **Приклади вправ:** кілька разів із силою заплющити, а потім відкрити очі, обертати очима спочатку за годинниковою, а потім проти годинникової стрілки, кілька раз подивитися вгору, вниз, вліво, вправо.

**Велике значення має місце, де дитина готує уроки**. Це має бути тихе, добре освітлене приміщення. Не можна читати лежачи, у транспорті. Розміри столу і стільця повинні відповідати зросту дитини. Відстань від очей до зошита або підручника не повинна бути меншою, ніж 30 см. Не дозволяйте дітям читати книги з телефонів.

**Правильне, здорове харчування дитини** теж суттєво впливає на здоров’я очей. Рекомендуємо регулярне вживання кисломолочних продуктів, яловичини, м’яса кролика і птиці, морської риби, ягід, овочів, цитрусових.  Корисні для зору продукти, що мають жовто-помаранчеве забарвлення (морква, гарбуз, перець).

**Здоровий сон.**Іноді втома очей виникає, якщо дитина не встигає відпочити під час нічного сну. Радимо школярам лягати  спати не пізніше десятої вечора. Дефіцит нічного сну можна компенсувати денним відпочинком після школи.

**Щороку перевіряйте зір.**Слідкуйте, чи не розпочала ваша дитина мружитись, наближувати до очей текст, скаржитись, що не бачить дошку, тримати голову та проектувати погляд під кутом. Все це повинно вас насторожити. Зір потрібно контролювати затуляючи кожне око окремо. Відвідуйте лікаря регулярно.