

Как помочь ребенку развить зрение?

До 2-х месяцев

- покупайте ребенку игрушки ярких и контрастных цветов. Размещайте их на расстоянии 25 см от ребенка;
- используйте тусклое освещение в детской комнате. Яркий свет может его раздражать;
- во время кормления ребенок обычно смотрит на лицо матери. Поэтому держите ребенка во время кормления с разных сторон, чтобы он мог видеть вас обоими глазами;
- когда ребенку полтора месяца, играйте с ним в такую простую игру: держите его на расстоянии 20 см и смотрите ему в глаза. Когда он поймает ваш взгляд, перемещайте его влево-вправо. Это упражнение хорошо укрепляет зрение ребенка;



2–4 месяца

- в этот период у ребенка развивается восприятие цветов. Окружите его яркими предметами, игрушками и т.д.;
- когда ребенок лежит на спине, развесьте над ним погремушки. Позвольте ему рассматривать их и прикасаться к ним.



4–8 месяцев

- дайте ребенку поиграть разноцветными кубиками;
- принесите ему корзину с разными фруктами и позвольте рассматривать натуральные цвета;
- играйте с ребенком в прятки и другие игры, в процессе которых он должен найти определенный предмет.
- Используйте игрушки ярких естественных цветов, чтобы привлечь внимание ребенка.

9–12 месяцев

- играйте с ребенком в игры с движущимися объектами. Бросайте мячик, используйте игрушки на веревочке и т.д.
- читайте ребенку красочные книги с картинками. Позвольте ребенку показывать на рисунки и называть, что на них нарисовано;



С 1 года

- игры с бумагой
- игры с кубиками
- игры с крупной мозаикой
- игры с мячом
- рамки-вкладыши
- игры с пирамидкой



Эффективные формы профилактики зрительных нарушений

1. Соблюдение режима дня
2. Прогулки на свежем воздухе
3. Правильное питание
4. Соблюдение зрительного режима (ограничение времени просмотра телевизора, компьютерных игр)
5. Организация рабочего места (хорошее освещение, мебель должна соответствовать росту ребенка)
6. Регулярные осмотры врачом-офтальмологом
7. Проведение зрительной гимнастики



Признаки проблем со зрением

Родителям необходимо быть внимательными к любым отклонениям от нормального развития зрения. Обращайте внимание на следующие симптомы:

1. Красные или опухшие век (признак инфекции или аллергии)
2. Ребенок часто моргает, трет постоянно глаза
3. Сильная чувствительность к свету. Если ребенок закрывает глаза каждый раз, когда выходит на улицу в солнечную погоду, возможно, у него повышено внутриглазное давление или есть проблемы с сетчаткой.
4. Постоянно слезятся глаза.
5. Он садится вплотную к телевизору или держит книгу слишком близко к глазам.
6. Прищуривается и часто потирает глаза.
7. Часто жалуется на утомление глаз и головную боль.
8. Ребенок плохо видит вдаль, щурится, рассматривая какой-либо предмет или объект
9. Ребенок раннего возраста очень неохотно познает окружающее пространство.

Как развивать и сохранить зрение ребенка

