

Декілька порад батькам для покращення зору у дітей



1. Не змушуйте дитину. І не чекайте від неї швидких результатів. Нехай в сім'ї той займається з дитиною, кому це краще вдається. Ідеально, коли в грі з покращення зору беруть участь декілька членів сім'ї або навіть абсолютно всі.
2. Не забувайте хвалити дитину за її старання, за найменші успіхи. Для дітей такий стимул має набагато більше значення, ніж для дорослих.
3. Займайтесь з дитиною тоді, коли у неї є бажання.
4. Перетворюйте у гру кожную вправу.
5. Використовуйте музичний супровід.
6. Використовуйте ігри на розвиток слуху, нюху, дотику, смаку.
7. Для тренування акомодативної функції використовуйте маленькі і великі зображення тварин і птахів. Маленькі копії нехай дитина розглядає зблизька, великі – здалеку, без напруги переводячи погляд з близького на далеке.
8. Використовуйте такі ігри і такі іграшки, які сприяють розвитку рухливості очей .
9. Навчіть свою дитину правильним методам читання, перегляду кінофільмів і телепередач, часто кліпаючи, «мандруючи» очима по екрану, роблячи пальмінг під час реклами.
10. Привчіть свою дитину дотримуватись таких правил:
 - ✓ не терти очі руками, особливо брудними;
 - ✓ не бігати з гострими предметами в руках;
 - ✓ з голкою, ножицями працювати лише під контролем або разом з дорослими;
 - ✓ не читати лежачи, не дивитися довго на яскраву лампочку і на сонці
 - ✓ при появі свербіння, попаданні бруду в очі, повідомити дорослих, які допоможуть позбутися цього;
 - ✓ їсти різноманітну їжу, зокрема овочі та фрукти, ягоди, особливо чорниці, клюкву, брусниці.