



До нового навчального року ми розпочинаємо серію сюжетів про те, як підготувати вашу дитину до школи та як уберегти її здоров'я



До нового навчального року ми розпочинаємо серію сюжетів про те, як підготувати вашу дитину до школи та як уберегти її здоров'я. У першому матеріалі ми розповімо, як часто потрібно відвідувати лікаря-окуліста і як правильно вдома облаштовувати робоче місце учня. Медики кажуть, у передшкільний період офтальмологічний кабінет міської дитячої лікарні відвідує до 20 дітей щодня і практично у кожній з них є певні проблеми з зором. Чернівчанка Кароліна розповідає, у доньки проблеми з зором розпочались ще у 5 класі, коли дівчинці було 10 років. Вплинуло на це користування електронними книгами, надмірне читання та використання гаджетів вдома. Нині ж доньці 13 років, а відтак боротьба за хороший зір триває кожного дня.

Кароліна – мати: «По-перше, розсаджує викладач наших дітей згідно рекомендацій лікаря-офтальмолога. На рахунок робочого місця, звичайно має бути гарно освітлене, денне освітлення має попадати. Стараємось робити між уроками між читанням, для того щоб очі відпочили робимо гімнастику, яку нам також рекомендує лікар. Ми контролюємось кожних три місяці, змін не має і мене впринципі цей варіант влаштовує». Завідувач дитячим офтальмологічним відділенням КМУ «Міська дитяча поліклініка» Олексій Душак розповідає, якщо раніше в класі носили окуляри 2-3 учнів, то нині через електронні гаджети та надмірне їх використання, кожен 3 школяр має проблеми з зором.

Олексій Душак – завідувач дитячим офтальмологічним відділенням КМУ «Міська дитяча поліклініка»: «Ці непотрібні навантаження з близька, їх потрібно максимально обмежувати. Ось ці міфи про телевізор, дитина телевізор може дивитись 24 години на добу, при одній умові, вона повинна відійти від того екрану хоча б на 3 метри і нічого її очам страшного не буде. А якщо це буде під одіялом вночі якісь там ігри, ось ці надмірні навантаження спричинять їй потім короткозорість».

Якраз короткозорість – це той дефект зору, який росте значними темпами в Україні,

продовжує лікар. Тому батькам не слід забувати про облаштування робочого місця школяра.

Олексій Душак – завідувач дитячим офтальмологічним відділенням КМУ «Міська дитяча поліклініка» : «Має бути гарно освітлене приміщення, чи воно буде освітлено якимось штучно чи природньо, великої різниці можливо не буде, однак має бути дитині світло. Вона має бачити, вона має не схилитися над зошитом чи книжкою надто низько, якщо батьки помічають, що дітки нахилиються нижче, пишуть «носом», то їм треба звернутися до лікаря і перевірити чи немає там якихось порушень».

Якщо ж у дитини є певні проблеми з зором, офтальмологічний кабінет лікарі радять відвідувати 4 рази на рік.

{youtube}yaaOTEVnVJo{/youtube}