7 важнейших рекомендаций для того, чтобы сохранить зрение:

1. Необходимо всегда правильно сидеть. Не стоит допускать сутулости и опускания головы вперёд к экрану или книге.

2. Держать книгу или устройство на достаточном расстоянии от лица. Монитор или книга должны располагаться на расстоянии вытянутой руки.

3. Смотреть на устройство или книгу прямо, а не сверху-вниз. Косой взгляд является главной причиной развития астигматизма, поэтому обязательно стоит приобрести пюпитр-подставку для книги и планшета. Смартфон также стоит держать прямо перед собой.

4. Использовать достаточное освещение и не пользоваться устройствами в темноте. Это приводит к перенапряжению центрального зрения.

5. Каждые полчаса необходимо сделать перерыв и посмотреть вдаль. Перевод взгляда вдаль очень важен. Это самый способ расслабить глазодвигательные мышцы.

6. Регулярно моргать. Часто можно наблюдать, что при взгляде в монитор или другой гаджет, дети и взрослые перестают моргать. При этом механизм аккомодации глаза оказывается постоянно напряжённым. Нормальная периодичность моргания: 1 раз в каждые 1-2 сек.

7. Ни в коем случае не щуриться. Если вы стали замечать, что ребёнок «щурится» при попытке разглядеть что-либо, – срочно необходимо принять меры по снятию напряжения с глазодвигательных мышц и центрального зрения.

ВОТ ТЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ БЛИЗОРУКОСТИ:

Упражнение 1

Водите глазами, поочередно смотря вверх-вниз и вправо-влево.
Это тренирует эластичность глазного яблока и расслабляет его.

Упражнение 2

Сильно зажмурьте глаза, сидите в таком положении минуту-полторы, затем откройте их и посмотрите на дальнюю точку или предмет. Затем снова зажмурьтесь на такое же время. Повторите 10-15 раз.

Упражнение 3

Меняйте фокусировку зрения с дальних объектов на ближние и наоборот. Делайте так несколько раз подряд.

Упражнение 4

Действенные упражнения
Вырежете из картона кружок небольшим отверстием в центре. Держите кружок около глаза. Концентрируйтесь сначала на контуре кружка, а затем смотрите в отверстие.

Упражнение 5

Сядьте на стул ровно. Затем опрокиньте голову назад и смотрите на потолок в течение полминуты. Затем верните голову в исходное положение и смотрите под ноги такое же время. Повторите упражнение пять раз.