

## Як зберегти дитячий зір в умовах війни: поради від офтальмологині



Неправильне освітлення внаслідок блекаутів та робота з гаджетами негативно вплинули на зір українців, зокрема дітей. Лікарка-офтальмологиня дитячої одеської поліклініки Катерина Сурова рекомендує, як підготувати зір до можливих блекаутів та як правильно облаштувати робоче місце.

За словами лікарки, довготривалі відключення світла і робота при свічках та ліхтариках з гаджетами призвели до надмірного зорового навантаження у дітей.

**Для дітей важливо забезпечити дозовану роботу з гаджетами.**

Вона наголосила, що з профілактичною метою можна раз на пів року використовувати вітаміни для зору, наприклад чорницю. Також раз на шість місяців потрібно проходити профілактичний огляд у офтальмолога.

За словами лікарки, в окремих випадках вітамінів і гімнастики буде достатньо, щоб зникли симптоми, які з'явилися після блекаутів. Якщо дитина скаржиться на головний біль та

літаючі мушки в очах – може знадобитися консультація невролога і курс масажу шийно-комірної зони.

### **Як правильно організувати освітлення робочого місця дитини**

Офтальмологиня каже, що при організації освітлення робочого або ігрового місця дитини краще використовувати світло жовтого кольору – воно не подразнює очі. Ідеальна потужність ламп – 60-80 Вт.

“При денному освітленні дитина повинна сидіти обличчям до вікна. При штучному освітленні, якщо дитина правша, світло на робоче місце повинне падати з лівої сторони від дитини, щоб світлові потоки не потрапляли в його очі та монітор комп’ютера. Якщо лівша, то з правої сторони. Відстань від рівня очей до поверхні столу має бути 30-40 см”, – додала лікарка.

### **Загальні поради як зберегти зір**

Пані Катерина наголошує, що для зору дитини корисно грати в ігри, де потрібно стежити за об’єктами. Наприклад, всі ігри з м’ячем: теніс, футбол, баскетбол та інші. Це тренує м’язи очей та покращує кровопостачання в органі зору.

Під час роботи за комп’ютером та після виконання завдання слід робити зорову гімнастику.

“Якщо ви помітили, що дитина погано бачить, скаржитися на швидку втомлюваність очей, відчуває печіння та сухість в очах, ви маєте терміново звернутися до офтальмолога, щоб вчасно виявити проблему із зором”, – підсумувала вона.

*Використані джерела*

<https://zags.org.ua/tatam/iak-zberehty-dytiachyi-zir-v-umovakh-viiny-porady-vid-ofthalmolohyni/>

Консультацію підготувала

Вихователь-методист ЗДО №81 Яніна Дубровіна

