**Берегите зрение ребёнка.**

Хотите, чтобы у вашего ребёнка не было проблем со зрением? Тогда прямо с рождения начинайте заботиться об этом. Врачи утверждают: зрительную систему малыша нужно развивать, особенно в первые годы жизни, когда она формируется.  
Зрение нужно беречь с самых ранних лет. Исследования ученых показывают, что острота зрения у человека наибольшая в возрасте пяти-семи лет.  
А потом зрение начинает ослабевать - но принципу «катящегося с горы камня» — сначала зрение ослабевает медленно, а после сорока-пятидесяти лет все быстрее и быстрее. Если же вы еще не бережете зрение, то «камень покатится с горы совсем быстро».  
Никогда не позволяйте ребенку тереть руками глаза. Ведь руки у ребенка могут быть в этот момент грязными - тем более когда вы на улице, а малыш возится в песке.  
Грязь может попасть в глаз и вызвать конъюнктивит; если грязь попадает в выход сальной железы, возникает другое неприятное заболевание, именуемое в народе ячменем.  
Если у ребенка зачесался на улице глаз или попала в глаз соринка, пусть ребенок

скажет вам об этом, и вы окажете ему помощь, пользуясь чистым носовым платком.  
Если у вашего ребенка ячмень образуется слишком часто, обратите внимание: не чересчур ли пыльно в детской комнате... Быть может, вы недостаточно часто делаете здесь влажную уборку?..  
Не выводите ребенка на прогулку в пыльную ветреную погоду, и вы избежите, вероятности попадания в глаз пыли и какого-либо сора. Проще не допустить конъюнктивит, нежели потом лечить его.  
Глазные заболевания очень неприятные, поскольку глаз - весьма чувствительный орган.  
Берегите орган зрения от воздействия слишком яркого прямого и отраженного света. Некоторые дети, балуясь, смотрят на солнце. Или, привлеченные необычным зрелищем, смотрят на огонь сварки.  
В яркую солнечную погоду вы защитите глаза малыша широкими полями панамки. Можете даже подобрать ребенку солнцезащитные очки. Дети любят надевать такие очки.  
Они вообще любят все, что делает их похожим на вас. Наденут они с трепетом и ваши солнцезащитные очки и будут ими невероятно горды..

**Если ваш ребенок носит очки** по причине нарушения зрения, он должен уметь обращаться с ними: не ронять, не хвататься руками за стекла, хранить очки в футляре.  
А вы периодически контролируйте, в каком состоянии находятся очки ребенка. Время от времени помойте их, можете даже протереть дезинфицирующим раствором. Старайтесь добиваться идеальной прозрачности стекол.  
Не подвергайте глаза ребенка испытаниям внезапным ярким светом. Вам случается подниматься ночью к малышу, когда тот просыпается по какому-либо поводу. И вы включаете свет...  
Для этих целей рекомендуется использовать мягкий рассеянный свет. Очень хорошо - настольная лампа под зеленым абажуром, или маленькая лампочка цветочка-ночничка на стене, или торшер.  
Если нет ни того, ни другого, ни третьего, включите свет в соседней комнате или в коридоре. Кроме того, что вы бережете орган зрения ребенка, вы еще не напугаете его вспышкой яркого света.

**Зрение, как и слух, – одни из самых востребованных чувств человека. Достаточно сказать, что 90 процентов информации об окружающем мире человек получает через зрение. Вот почему беречь зрение нужно с самого детства.**