



МЕДИЦИНСКОЕ
ОБСЛУЖИВАНИЕ
И ОРГАНИЗАЦИЯ
ПИТАНИЯ В ДОУ

10 правил, как подобрать ребенку и научить его носить солнцезащитные очки

I. Как подобрать ребенку солнцезащитные очки

1. Со специальными фильтрами

Выберите очки, на которых указан самый высокий процент защиты от УФЛ. Смотрите его на внутренней стороне дужек. Для детей до трех лет защита от ультрафиолетовых лучей должна быть не ниже 99 процентов. Если очки обладают защитными качествами, через некоторое время будет видно, что под ними кожа у глаз не загорела.

2. С серыми и коричневыми линзами

Не покупайте детям очки с синими, голубыми и зелеными линзами, так как они вредны для зрения.

3. С большими, пластиковыми, ударопрочными линзами

Выберите очки с линзами не стеклянными, а пластиковыми, ударопрочными, без царапин и деформаций. Спросите ребенка, хорошо ли он видит в очках.

4. С легкой оправой

Подберите легкую, гибкую и прочную оправу. Померьте очки ребенку. Спросите, не сдавливает ли оправка голову. Проверьте, хорошо ли держатся очки при беге, прыжках, играх.

5. С дополнительными креплениями

Выберите очки с дополнительными креплениями к голове в виде липучек, резинок. Они необходимы для детей до трех лет и подвижных, активных дошкольников.

6. С корректирующей функцией для детей с нарушениями зрения

Посоветуйтесь с офтальмологом, как подобрать корректирующие очки с солнцезащитным эффектом. Такие очки необходимы детям с нарушениями. Подобрать их может только врач.

7. Приятные для ребенка

Учитывайте при выборе мнение ребенка, а то малыш откажется носить очки. Но при этом объясните, что очки не игрушка, а предмет, который защищает глаза.

II. Как научить ребенка безопасно носить солнцезащитные очки

1. Следите, чтобы ребенок не носил очки целый день

Ребенок не должен весь день ходить в солнцезащитных очках. При активном солнце в середине дня в детском саду дети играют на веранде или затененных местах, в тени деревьев. Используйте дополнительные способы защиты зрения: панамы с широкими полями или бейсболки с козырьком.

2. Меняйте очки раз в год или по мере роста ребенка

Во время роста у детей меняется форма лица, переносицы. К тому же дети летом в очках много двигаются, появляются царапины, потертости. Поэтому очки для детей следует менять один раз в год.

3. Научите ребенка ухаживать за очками

Объясните малышу, что очки надо хранить в специальном мешочке или футляре, протирать чистой салфеткой перед каждым использованием или по мере загрязнения. Нельзя надевать чужие очки и давать свои очки другим.