

Елена Филёва



МОЙ РЕБЁНОК — «ОЧКАРИК»!

Наш путь к устойчивому полноценному
зрению за 12 дней

Елена Филёва

**Мой ребёнок – «очкарик»!
Наш путь к устойчивому
полноценному
зрению за 12 дней**

«Издательские решения»

Филёва Е.

Мой ребёнок – «очкарик»! Наш путь к устойчивому
полноценному зрению за 12 дней / Е. Филёва —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-836558-4

В своей книге я рассказываю, как мы с сыном-второкласником
шли к восстановлению нормального зрения и доказали, что
быстрое обретение четкого видения без очков возможно. Знакомлю
с расписанным по минутам распорядком одного дня нашего
марафона. Даю необычные рекомендации по питанию, с учетом
группы крови ребенка. В книгу вошли, помимо классических,
оригинальные гимнастики, игры, упражнения, неожиданные
дополнительные способы, помогающие быстро приобрести
устойчивое полноценное зрение.

ISBN 978-5-44-836558-4

© Филёва Е.

© Издательские решения

Содержание

Почему я написала эту книгу?	6
Если с глазами что-то не так...	8
Мой ребенок – «очкарик»!	9
Как убедить ребенка носить очки?	10
Мамино чувство вины. Как убрать?	11
21 причина почему упало зрение	13
1. Неумение ребенка расслаблять глаза	14
2. Наследственность	15
3. Анатомические особенности строения глаза	16
4. Возраст ребенка	17
5. Пол ребенка	18
6. Имеющиеся заболевания	19
7. Травмы глаз	20
8. Сколиоз, подвывих 2-го шейного позвонка, ушиб затылочной области, копчика и пяток	21
9. Излишний вес	22
10. Недостаток солнечного света	23
11. Засыпание с книгой или планшетом при чтении лёжа	24
12. Проблемы психологического характера	25
13. Сдерживание естественных позывов организма	26
14. Недосыпание	27
15. Сухость слизистой оболочки глаз	28
16. Несбалансированное питание	29
17. Неорганизованное пространство	30
18. Паразиты	31
19. Экология	32
20. Длительное нахождение вблизи телевизора, компьютера, игры на планшете, телефоне	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Мой ребёнок – «очкарик»!
Наш путь к устойчивому
полноценному зрению за 12 дней
Елена Филёва**

© Елена Филёва, 2017

ISBN 978-5-4483-6558-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

С верой все становится возможным.

А. Энштейн

Почему я написала эту книгу?

Здравствуйте, дорогой читатель!

Я, Елена Филёва – автор этой книги. Почему я решила написать ее? Наверно, настало время для того, чтобы писать о детском зрении. А именно, о зрении младших школьников. Потому, что в свое время прошла «университеты» со своими сыновьями в таком же возрасте, добилась отличных результатов и мне есть чем поделиться.

Все этапы работы с нашим старшим сыном я заносила в толстую амбарную книгу, почему-то уверенная, что это кому-то в нашем Роду пригодится. Эту книгу мы очень бережно передаем из семьи в семью. Теперь она уже в переплете, чтобы ни один листочек не потерялся. А в конце этого «сокровища» есть чистые листы, в которые вписываются какие-то новые, интересные «фишки», о которых мы тогда не знали. И действительно, уже несколько близких родственников восстановили четкое зрение в детском и подростковом возрасте благодаря этим записям. В очередной раз отправляя этот «Фолиант» для своего крестника, который в 10 лет вытянулся, стал горбиться и считает, что чипсы с газировкой это нормальная еда, лучший отдых – у компьютера, а общаться можно и в Skype, решила, что нужна такая книга.

Ради интереса заглянула на несколько форумов для мам с детьми, у которых слабое зрение. Очень мало нужной информации. В основном мамочки обмениваются сведениями, где лучше делать операцию. Операцию ребенку 6—7 лет. Поэтому и решила написать такую книгу, где на своем опыте показываю, что можно зрение восстановить. Причем у детей это будет быстро. Дольше придется закреплять результат. Книга нужна и самим деткам, чтобы поняли, чего они лишаются, оставаясь «очкариками», и их мамочкам, чтобы задумались, чтобы опомнились – ведь именно в их силах и возможностях вернуть своим чадам нормальное зрение. И не придется тогда ребенку страдать из-за родительской лени и беспечности.

А начинать можно с малого – всего за 12 дней вы можете остановить близорукость и выйти на нормальное зрение. Начните, а потом у малыша войдет в привычку внимательно и правильно относиться к своим глазам и зрению.

И еще, в будущем может сложиться ситуация, когда ваш ребенок спросит, почему же мама не помогла восстановить нормальное зрение? Почему сейчас из-за того, что плохо видит и носит очки, вынужден получать профессию, которая ему не интересна, или идти на сложнейшую операцию, цель которой – остановить близорукость, но не восстановить 100% зрение? Ведь образ жизни остается прежним, а значит и глаза продолжают использоваться неправильно. В организме все взаимосвязано: плохое зрение и, как правило, головные боли, и повышенное артериальное давление. А девочке, когда вырастет и выйдет замуж, будет сложно завести малыша из-за опасности потерять зрение при родах. А это трагедия для каждой семьи.

А знаете ли вы, что по статистике, огромное количество людей в среднем возрасте теряют возможность удачной карьеры и вынуждены сменить профессию из-за плохого зрения?

Встречаю знакомую с сыном 9 лет. Мальчик в очках. Спрашиваю о зрении. Мамочка не может толком сказать, что у ребенка и спокойно так говорит, что заниматься с ним ей

некогда. Говорит, что сын уже привык и ему в очках удобно. Только почему-то зрение за год упало на 2 диоптрии...

Да, воспитывая своего ребенка, мы стремимся дать ему все, чтобы он вырос уверенным в себе, здоровым, умным. Поэтому уже в 3—4 года дети ходят и на музыку, и в спортивные секции, и на английский, и на рисование. Мы умиляемся, глядя с какой скоростью 2-летний малыш ориентируется в играх на мамином телефоне. Как быстро 4—5-летний ребенок осваивает компьютер, планшет или игровые приставки. Да, таков ритм современной жизни.

Но за всем этим упускаем, что такие нагрузки – сильнейший стресс для неокрепшей детской психики, а что еще хуже – величайшая нагрузка на зрение. А ведь для работы на близком расстоянии, по утверждению ученых, детский глаз «созревает» лишь к 7—8 годам. Шестилетки попадают в группу риска...

Если с глазами что-то не так...

Необходимо бить тревогу, как только вы увидели изменения любых параметров глаза у ребенка, любое отклонение в зрении.

1. Если после дневного сна один глаз ребенка открывается не полностью.
2. Если ребенок смотрит на любой предмет, слегка наклонив голову, а не прямо.
3. Если несколько раз моргает, прежде чем взять предмет в руки.
4. Если рассматривает предметы, поднося близко к глазам.
5. Может прикрывать один глаз, рассматривая что-нибудь.
6. Может прищуриваться, когда смотрит вдаль.
7. После занятий жалуется на боли, рези и двоение в глазах.
8. Часто трет руками глаза.
9. Низко наклоняется при рисовании, письме.
10. Смотрит телевизор с близкого расстояния.
11. Жалуется на головную боль после длительного чтения.
12. Буквы в тетради могут быть с большим наклоном, строчки неровные.
13. Если ребенок плохо учится в школе, плохо спит, капризничает.
14. Если запинаясь при ходьбе, роняет из рук предметы.
15. Если у ребенка возникает тошнота или головокружение при поездках в транспорте, хотя раньше этого не наблюдалось.
16. Если один глаз немного отстает от другого при движении.
17. Если ребенок становится рассеянным, ходит с низко опущенной головой, сутулится.
18. Если в рисунках вашего ребенка присутствуют искажения (солнце ниже домика, забор выше деревьев).

А также появление любых покраснений и воспалений, любых патологических выделений из глаз ребенка не должны пройти мимо вашего внимания. Потому, что все инфекции в глазах распространяются очень быстро и в этот процесс могут вовлекаться и сосуды, и зрительный нерв, и сетчатка. Это возможно остановить только при немедленном лечении.

А знаете ли вы, что зрение – это процесс, в котором задействованы глазные яблоки, прилегающие к ним мышцы, зрительные нервы и зрительные центры головного мозга? Около 90% информации человек воспринимает через глаза, и только примерно 10% – через другие органы чувств. И поэтому глаза получают 50% энергии, вырабатываемой организмом.

Мой ребенок – «очкарик»!

До поступления в школу старшего сына, особых отклонений в зрении у него не наблюдалось. Проблема была в постоянных конъюнктивитах. Чем мы только не пытались их вылечить! Постоянные ОРЗ и ОРВИ обязательно цепляли и глаза. Я скрупулёзно выполняла те рекомендации, которые предписывал врач. Закапывала капли, закладывала мази, промывала разными снадобьями, все чистенько, все стерильненько. Да, на какое-то время болезнь уходила, но как только ребенок чуть простывал или у него промокали ноги – сразу же глаза краснели, чесались и воспалялись. Сын даже лежал в больнице, где его в очередной раз пытались вылечить.

И в итоге, врач мне сказала, что я безответственная мамаша. Почему-то она решила, что если болезнь постоянно возвращается, то значит, во всем виновата я, которая относится к назначениям врача «спустя рукава». И она, врач, не может дать мне гарантии, что с глазами нашего ребенка в ближайшем будущем будет все в порядке. Да еще, при проверке зрения у сыночка выявили близорукость на оба глаза (—1,5 диоптрии).

Это меня просто «выбило из колеи». Стало страшно, а вдруг очки – это навсегда? Стала судорожно припоминать, когда могло произойти снижение зрения. Какая была причина для этого? Как-то я и не замечала отклонений. Учился вроде нормально, на родительских собраниях не ругали. Конечно, на тот момент больше внимания уделяла младшему сыну, он был совсем маленький. Корила себя за беспечность, как могла просмотреть? Старалась сыночку вида не показывать, а когда спит, посмотрю на него – сердце сжимается, жалко. И так-то он у меня маленький, худенький, да еще и в очках. И плакала, конечно. Но, слезами горю не поможешь...

Вот тогда я и поняла, что никакой «чужой дядя», никто не поможет нашему ребенку, кроме меня самой. Домашних компьютеров тогда в свободном доступе не было, и я начала «копать» в книгах, читать научные журналы, посещать какие-то семинары, искать новые пути восстановления нормального состояния глаз нашего мальчика. Мы пробовали все, что можно попробовать из того практического материала, который удавалось «нарыть». Что-то действительно помогало.

Только сейчас, проанализировав, благодаря тому приобретенному багажу знаний, я поняла, что все проблемы с глазами нашего сыночка начались после того, как он тяжело переболел корью. А врач даже не обратила на это внимания...

Как убедить ребенка носить очки?

Обычно известие об ухудшении зрения вашего ребенка приходит, «как гром среди ясного неба». При очередной профилактической проверке зрения в детском учреждении малышу выписывают очки. Вы буквально за руку тянете свое чадо в «Оптику», чтобы подобрать их по размеру. Чаще всего ваше дитяtko устраивает скандал со слезами и заверениями, что он (или она) очки никогда не наденет. Вы пытаетесь насильно заставить надеть очки, но придя в школу, ребенок их просто не надевает и продолжает напрягать глаза, чтобы лучше увидеть. Интересно, что девочки быстро успокаиваются, особенно если красивая форма очков и оригинальная оправа. Если они сочтут, что очки им идут, носить будут. Мальчики же считают, что выглядят «как девчонка». Поэтому необходимо найти персонаж из фильма, мультика или игры, который в понимании ребенка олицетворяет мужество, поступает, как «классный парень».

А знаете ли вы, что британские врачи с удивлением обнаружили, что в последнее время существенно возросло число малолетних граждан, желающих проверить зрение? 40% юных пациентов приходят к докторам в надежде, что родители закажут им очки. «Виновником» этой волны беспокойства о здоровье стал герой Джоан Роулинг Гарри Поттер.

Пока нет явных результатов улучшения зрения, во время уроков очки надевать необходимо. Если ребенок плохо видит информацию на классной доске, стесняется подойти посмотреть или переспросить учителя, переживает – отсюда стресс, усиленное напряжение глаз и ухудшение зрения. Как правило, снижается успеваемость. Разве подумаешь, что успеваемость упала из-за плохого зрения?

Мы выбрали нашему ребенку очень взрослую широкую оправу. Пришлось даже над огнем немного согнуть концы дужек, а то очки съезжали с ушей. Я смогла убедить сына, что вид у него стал намного солидней. И, удивительно, он стал чувствовать себя авторитетной личностью. В классе учительница всегда отправляла нашего мальчика договариваться с завучем или директором. И он очень серьезно к этому относился.

Мамино чувство вины. Как убрать?

Возможно, вы считаете себя виноватой в том, что мало времени уделяли своему малышу. Да, работающая мама не всегда может сразу заметить признаки в отклонении зрения у малыша. Иногда так устаешь, что, придя домой, сил остается только на то, чтобы приготовить ужин.

Наверняка, краем глаза замечали, как ребенок щурится, трет глаза. Начинаете вспоминать, что тот подолгу сидит с планшетом, и чаще лежа, еще вы даете ему свой телефон, чтобы не приставал к вам, уставшей после трудного рабочего дня. А шрифт там мелковат, и освещение иногда – только работающий телевизор. И вообще, последнее время вы замечаете, что он почти вплотную сидит у экрана телевизора, просматривая передачи. И спать дите можно «загнать» только со скандалом в районе одиннадцати.

Видя эту сосредоточенную мордашку, когда утром отправляете свое чадо в школу, в очередной раз задаете себе вопрос: «Ну почему именно с моим ребенком?» Да еще и подружки начинают рассказывать истории одна страшней другой. И вы ужасаетесь: а вдруг зрение станет еще хуже? Ведь так много людей с прогрессирующей близорукостью. Тогда прощайте мечты о большом спорте, военной карьере, сцене..., а ведь так хочется видеть своего ребенка состоявшейся личностью! И сразу приходят на ум все проблемы, связанные с ношением очков.

* Необходимость держать стекла чистыми постоянно, потому, что любое пятнышко будет работать на снижение четкости видения.

* Глаза недополучают кислород (не дышат).

* Глаза недополучают нужные лучи солнечной энергии (она через стекло не проходит).

* В холодное время года очки запотевают.

* Раздражает постоянное давление на переносицу.

* Раздражают отраженные очками блики, а специальные очки дороги и требуют соответствующего ухода. И в школе довольно проблематично такие очки не поцарапать.

* Очки могут упасть и разбиться.

* Осколки стекла по неосторожности могут попасть в глаз.

* Очки постоянно необходимо носить с собой, к ним привыкаешь.

* В очках особо не побегаешь и не попрыгаешь.

* Очки имеют свойство теряться в нужный момент. Одна из моих приятельниц имеет 6 (шесть!!!) комплектов очков. Они у нее по всей квартире. Потеряла одни, нашла другие.

И во дворе уже кто-то дразнится: «Очкарик!». А если его еще и жалеют, ребенок начинает чувствовать, что он не такой как все. А нет жизненного опыта, с чем можно было бы сравнить, и делает вывод, раз не такой, то плохой. И дите ваше старается лишний раз на улицу не выходить, замкнулось, обиделось на весь белый свет. Сильнейший стресс и зрение еще падает. Знакомая картина?

А знаете ли вы, что мама малыша Фишера написала в Facebook, что ее мальчик очень стесняется носить очки? Она попросила отправить ей свои фотографии в очках, чтобы малыш видел, что он не один такой. Пришло более 10 000 откликов.

Но что же делать? Врачи обещают, что если проблема есть, то так просто вы с ней не расстанетесь. Они любят подкинуть страшилку о приближающейся слепоте. И в медицинских институтах не изучают, как восстановить зрение без очков. Там все понятно: снижение зрения – очки; прогрессирует – операция. Причем, обратите внимание, они сами многие в очках! Но наш мудрый организм, если его расшевелить и немного подтолкнуть, способен на такие чудеса! И у нас есть опыт, как добиться ясного зрения, не прибегая к оптике. Конечно, если «сидеть и ножки свесить», то само по себе ничего с места не сдвинется. Поэтому приведу здесь известную притчу.

Однажды некий купец отстал от каравана своего брата и заблудился в пустыне. Три дня и три ночи он шел, страдая от жажды и жары. Ему мерещились озера и реки, но стоило подойти ближе, как мираж тут же таял. Наконец на закате третьего дня купец упал без сил и взмолился: «О, боги, я всегда верил в вас, поклонялся вам, приносил вам обильные жертвы! Сжальтесь надо мной, дайте мне напиться перед смертью». Боги услышали его молитву, и тотчас прямо в песке перед ним забил живой родник. Купец заплакал от счастья и стал жадно глотать воду. Еще три дня и три ночи он собирался направиться от родника и не мог отойти от него даже на шаг, боясь снова испытать муки жажды. На закате третьего дня он умер, ослабев от скитаний по пустыне. Купец так и не узнал, что, если бы он отправился в путь, то мог бы в тот же день нагнать караван своего брата. Дорога в тысячу верст начинается с первого шага.

Плохое зрение – это не повод ругать или винить себя, что вы как мама сделали что-то не так. Это просто сигнал, что нужно что-то делать! Уже то, что вы забили тревогу, пока ребенок еще растет и развивается, это огромный плюс, который дает нам шанс быстрее восстановить нормальное зрение малыша. Чтобы что-то совершить, нужно иметь желание. Наши мысли материальны. Чтобы победить болезнь, надо этого очень захотеть и поверить – и вам, и ребенку. Потому, что в жизни всегда есть место чуду. Сделайте же первый шаг!

А знаете ли вы, что самый высокий процент близоруких детей в тех странах, в которых на уроке изучают иероглифы? Это происходит потому, что иероглифы воспринимаются гораздо сложнее, чем буквы, а напряжение при чтении на близком расстоянии, больше. Это дает толчок к развитию близорукости.

Из любой, даже совсем безвыходной ситуации, всегда есть выход, всегда есть люди, готовые помочь решить вашу проблему. Детское зрение, особенно в самом начале заболевания, в большинстве случаев можно восстановить, но – «под лежащий камень вода не течет». Я хочу донести до вас, что проблемы со зрением, можно и нужно решать. И это не такой тяжелый труд, как может показаться со стороны. Я это сделала, значит, и вы СМОЖЕТЕ помочь вашему ребенку, а я расскажу вам, как это сделать на своем примере, на своем опыте.

21 причина почему упало зрение

Тогда же я задумалась над тем, почему у детей возникают проблемы со зрением? И причин набралось достаточно много.

1. Неумение ребенка расслаблять глаза

Это самая основная причина ухудшения зрения у детей, особенно у младших школьников. Повышенная зрительная нагрузка, при которой, когда взгляд направлен на близко расположенные предметы, ребенок вынужден напрягать определенные глазные мышцы. Чем дольше малыш сосредоточенно смотрит, не мигая, не двигая глазами, тем больше напряжение и ухудшение зрения. Задача взрослых – научить ребенка навыкам правильного видения. Научить давать глазам отдых.

2. Наследственность

Если близорукость, косоглазие или астигматизм присутствуют у одного или у обоих родителей, то велика вероятность, что эти заболевания могут возникнуть и у ребенка. Но это и не фатально. Отклонения по зрению может и не быть, если как можно раньше привить ребенку привычку соблюдать гигиену зрения.

3. Анатомические особенности строения глаза

Неправильная форма роговицы или хрусталика (астигматизм), слишком короткая (близорукость) или слишком длинная (дальнозоркость) глазная ось. Врожденная глаукома. Врожденная близорукость (дефектный ген). С помощью определенных упражнений надо попытаться улучшить зрение.

4. Возраст ребенка

Зрение «созревает» только к 7—8 годам, поэтому шестилетки попадают в группу риска. Их зрение еще полностью не сформировалось, а нагрузка на глаза резко возрастает в связи с поступлением в школу.

5. Пол ребенка

Чаще близорукостью страдают девочки. Они все принимают близко к сердцу, глубже переживают стрессы, дольше выдерживают напряжение глаз. У них болезнь развивается быстрее.

6. Имеющиеся заболевания

Чаще всего, заболевание глаз – это проявление других болезней. У детей может дать осложнения на глаза почти каждая инфекция. Глаза реагируют и на хронические заболевания в организме и на только начинающиеся. В зону риска попадают дети с хроническими заболеваниями носоглотки (тонзиллит, гайморит, аденоиды), а также с простудой, гриппом, отравлениями, кариесом.

Особое место в списке заболеваний, влияющих на зрение, занимают любые отклонения в работе печени, а когда происходит сбой в функционировании почек – сразу «садится» зрение, слух, возникают проблемы с зубами. Причем, если какой-то глаз видит хуже – на той стороне работоспособность почки тоже снижена.

7. Травмы глаз

А вы знаете, какие травмы глаз чаще всего получает ребенок младшего школьного возраста?

Травмы от домашних животных;

Травмы «дворовые» – удар шишкой, палкой, песок в глаза;

Травмы от петард и хлопушек;

Травмы от ожогов химическими веществами: бытовой химией, ядовитыми растениями через немытые руки.

Травма от ушиба глазного яблока.

Травма от попадания инородного тела.

Травма от ранения глаза.

Со всеми видами травм немедленно обращаться в приемный покой больницы.

При ожогах бытовой химией, предварительно быстро промыть глаза чуть теплой кипяченой водой.

При попадании инородного тела поморгать глазом в тазике с теплой кипяченой водой, слегка оттянув чистыми руками верхнее веко – чаще всего соринки застревают именно там.

8. Сколиоз, подвывих 2-го шейного позвонка, ушиб затылочной области, копчика и пяток

При сколиозе идет смещение позвонков, что может вызвать ущемление или раздражение нервов. Это приводит к осложнениям в других органах. Необходимо спать на жестком матрасе и выполнять упражнения, направленные на исправление осанки.

Второй шейный позвонок отвечает за зрение. Когда ребенок занимается с телефоном или гаджетом, он, как правило, смотрит вниз, под углом наклоняя шею. В итоге получает смещение позвонка и проблему со зрением. Так как шея и копчик отвечают за сжатие и расслабление сосудов, питающих головной и спинной мозг, то к любому ушибу копчика нужно относиться очень серьезно

Может дать снижение зрения ушиб затылочной части черепа, в которой находятся глазные центры, а также ушиб пяток. Это часто ведет к сотрясению мозга и проблемам с позвонками.

Обязательно снимать напряжение с мышц шеи. Приветствуется массаж шеи и верхней части спины. Во время занятий следить, чтобы руки и плечи были расслаблены. В общении с малышом обязательно должна присутствовать нежность, она дает здоровье шейному отделу позвоночника, который связан с горловым психическим центром. Я старалась вечером перед сном, когда шла передача «Спокойной ночи, малыши», сделать своему мальчику массаж. Даже просто погладить шею, плечики, спинку и обнять. Тельце сразу расслабляется.

А знаете ли вы, что учеными доказано, любому человеку, особенно ребенку, для уверенности в себе и хорошего психического здоровья необходимо как минимум 12 объятий в день?

9. Излишний вес

Чаще всего, проблемы со зрением у детей с излишним весом. Причем, прямая зависимость между физическим развитием, состоянием здоровья и ухудшением зрения. Значит, чем больше ребенок двигается, тем больше свободное движение глаз в разных направлениях, без напряжения. Особенно игры с мячом. Прекрасная тренировка глазных мышц. Занятие любыми физическими упражнениями активизирует работу всех систем организма. Быстрее проходят обменные процессы. А если подключить и закаливание, то поднимется иммунитет. Здорово, если есть возможность поиграть в бадминтон, теннис, городки, покататься на самокате, походить на ходулях, прокатиться на карусели. Отлично, если ваш малыш играет во дворе с ребятами в «Вышибалы», волейбол, футбол и другие игры с мячом.

10. Недостаток солнечного света

Глаза функционируют только при свете. Солнечный свет помогает усиливать зрение. У людей, которые проводят большую часть времени в помещении без солнца, зрение постепенно ослабляется. Острота зрения напрямую зависит от того, насколько сетчатка напитана солнечным светом. Старайтесь, чтобы часть дня ребенок находился на улице. Это могут быть просто прогулки и игры на воздухе. Полезны даже 5—10 минут воздействия солнечных лучей на закрытые глаза. Но самое главное, это возможность делать СОЛЯРИЗАЦИЮ глазок малыша.

11. Засыпание с книгой или планшетом при чтении лёжа

При чтении лежа напряжены глазодвигательные мышцы. Когда ребенок заснул с книгой или планшетом, и тело, и глаза остались напряженными. Утром все тело вялое, не отдохнувшее, глаза покраснели, видит хуже. Лучше разбудите, сделайте несколько расслабляющих движений, ПАЛЬМИНГ, обнимите малыша, и он уйдет в сновидения расслабленный. Лучше, конечно, не допускать таких ситуаций.

12. Проблемы психологического характера

Это может быть постоянная напряженная обстановка дома, между родителями. Душевные переживания и реакция: «Видеть все это не хочу!»

Чувство вины. Раз родители ругаются, значит он в чем-то провинился и ругаются из-за него.

Чувство беспомощности. Постоянно угнетает мысль, что он такой плохой и родители не могут им гордиться.

Если с ребенком плохо обращаются, и он со страхом ждет следующего наказания.

Человек, которому ребенок стремится подражать во всем, носит очки. И подсознание проявляет все это на физическом уровне.

Дома все идеально, но попадая в школьную среду, малыш видит совсем другое отношение к себе, которое ему не нравится. Получает стресс и зрение ухудшается.

В семье или у близких знакомых, есть ребенок с косоглазием. И наш малыш непроизвольно начинает подражать. В итоге – снижение зрения.

Неуверенность в себе и огромное напряжение при достижении своих целей, в том числе и в попытке увидеть то, что ему видеть не положено.

Ревность по отношению к младшим детям. Если старший ребенок получает недостаточно внимания в семье, где все крутятся возле малыша, то он не хочет этого видеть. И зрение падает. Когда родился наш меньший сынок, старший очень переживал. Однажды он подошел ко мне и спросил: «Вы с папой больше любите маленького?» И со страхом ждал, что я скажу. Я ответила, что младшего мы любим всего два месяца, а старшего целых шесть лет. И этого было достаточно. Братика очень любил и защищал. Но мы всегда старались, чтобы все у них было поровну и в любых ситуациях поддерживали авторитет старшего брата.

Страх – испуг. Не подходите внезапно к детям сзади. Можно испугать ребенка, и тем самым разрушить его зрение. Даже неожиданный резкий звук, крик может подействовать негативно.

Ложь. Когда человек просто говорит правду, он абсолютно расслаблен. А для того, чтобы соврать, нужны усилия, и даже если врать мысленно, создается напряжение на глазах. Поговорите об этом с ребенком.

Отсутствие интереса у малыша. Ему не интересен этот школьный предмет, он устал, но вынужден напрягать глаза, чтобы увидеть, что написано на доске. А любое принуждение всегда ведет к напряжению.

13.Сдерживание естественных позывов организма

Согласно учению аюрведы о предупреждении болезней, сдерживание выхода газов, потребности в мочеиспускании, чихания, зевоты, рвоты, слез, подавление позыва к испражнению, ведет к снижению зрения, боли в глазах, ослаблению памяти, затруднению движения шей и болезням сердца.

14. Недосыпание

Младшим школьникам необходимо укладываться спать не позднее 21 часа, с этого времени до 7 утра организм набирает энергию. Если им холодно при засыпании в теплом помещении, это сигнал, что возможно ребенку не хватает физического или душевного равновесия. Побудьте с малышом какое-то время перед сном. Если ребенок не выспался, зрение, как правило, снижается.

15. Сухость слизистой оболочки глаз

Это происходит потому, что ребенок редко мигает, когда смотрит на экран компьютера или телевизора, а именно с морганием происходит увлажнение и очищение слизистой глаз. Можно подышать над натертым луком и от души поплакать. При работе с компьютером желательно иметь бутылочку с мелкодисперсным распылителем и периодически брызгать в лицо и глаза. Вода кипяченая и СТРУКТУРИРОВАННАЯ.

16. Несбалансированное питание

Недостаток витаминов и микроэлементов в пище. Это тоже одна из главных причин падения зрения у младших школьников. При огромной школьной нагрузке, очень быстро истощается запас витаминов и минералов в их организме. Да еще и детки сейчас очень быстро растут. А для растущего организма потребность в необходимых элементах возрастает. Как сбалансировать питание малыша? См. ниже в разделе «Детские глазки, группа крови и... таблица Менделеева».

17. Неорганизованное пространство

Огромную роль в развитии ребенка играет домашняя обстановка, где он занимается и отдыхает. Мы постарались оборудовать нашему сыну комнату с учетом всего необходимого. См. ниже в разделе «Как обустроить дома учебный уголок».

18. Паразиты

Нередки поражения глаз со снижением зрения при токсоплазмозе. Заражение могло произойти от голубей, кошек. Чаще глаз становится красным, с фиолетовым отливом и неправильной формой зрачка, светобоязнью и снижением зрения. Обычно страдает один глаз. Иногда протекает бессимптомно. Если зрение падает резко, может возникнуть косоглазие. Поэтому при похожих симптомах необходимо как можно скорее пройти обследование вместе с ребенком на токсоплазмоз. Медлить нельзя, упустив время, помочь, бывает уже невозможно. Как правило, у кошки этот паразит никак не проявляется. И даже когда вы прошли проверку и все нормально, мойте кошачий лоток в перчатках и не разрешайте животному спать в кровати ребенка.

Интересный случай произошел в моем присутствии на одном из семинаров. Дымом свежей травы дурмана обыкновенного мы отпугивали клещей и муравьев от палаточного лагеря. Молодой мужчина сидел у костра и как раз попадал в зону этого дыма. И вдруг, через какое-то время у него из белков глаз начали сыпаться мелкие червячки. На это было страшно смотреть. Позже я узнала, что в глазах могут обитать несколько видов глистов. Поэтому, если вашего ребенка беспокоят какие-то шевеления в глазах, или через склеру глаза просвечивают какие-то темные точки, необходимо обратиться к врачу паразитологу. Чтобы избежать заражения, убедите своих деток в необходимости обязательного мытья рук. Нельзя трогать чужих домашних и диких животных.

Если внезапно, без видимых причин, снижается зрение – это может так заявить о себе цитомегаловирус. Он поселяется в головном мозге и живет там, разрушая его. Заражение может произойти через маму во время родов и кормлению грудью. Этот вирус может долго находиться в спящем режиме, а потом проявиться. Это одна из разновидностей герпеса.

Хламидия – паразит, который может переходить из бактерии в вирус и обратно, «бьет» по глазам, почкам, печени, легким. Заражение у детей может произойти через контакт с больными взрослыми в семье, воздушно-капельным путем или через заболевших кошек. Симптомы хламидиоза сходны с ОРВИ. Так же, почти сразу развивается конъюнктивит.

Очень быстро наличие этих паразитов можно выявить на аппарате Фолля. Лечение принимать как можно быстрее, чтобы эта «сладкая парочка» не смогла нанести ощутимый вред организму.

19. Экология

Загрязненная атмосфера, пыль, некачественная вода, излучения – все это ведет к ухудшению зрения. Ограничение пространства сильно влияет на развитие близорукости. Жители больших городов часто не имеют возможности смотреть вдаль, потому, что здания расположены близко друг к другу. Предел обзора ребенка не превышает 5—10 метров. Основная нагрузка на глазное яблоко оказывается со стороны мышц, настроенных на видение вблизи. И очень мало ярких красок, которые радовали бы глаз. Поэтому при малейшей возможности везите ребенка в лес, к воде, в горы – туда, где он, не напрягаясь, может насытить свои глаза впечатлениями.

20. Длительное нахождение вблизи телевизора, компьютера, игры на планшете, телефоне

Думаю, что вы сами прекрасно знаете, что делать, чтобы уменьшить напряжение глаз вашего малыша, когда он находится в непосредственной близости от этой техники. Просто еще раз напомним, что для телевизора лучше всего использовать окантовывающую матовую цветосветовую рамку. Она снизит долю негативного излучения. Просматривать передачи желательно с расстояния, в 5 раз большего, чем диагональ экрана. Желательно, чтобы был включен какой-то источник света. Следите, чтобы ребенок смотрел телевизор в проветренной комнате, и экран был примерно на уровне детских глаз.

В школе, если установлена в классе интерактивная доска, ребенку нужно стараться двигать глазами по всему полю экрана, часто моргать и не забывать переводить взгляд на удаленные объекты за окном. Если в глазах появились неприятные ощущения, прикрыть их и минутку посидеть, держа их закрытыми.

Снизить нагрузку на глаза дома при работе с компьютером вашему ребенку помогут перерывы каждые 15 минут, в которые он сможет выполнить небольшую ЗАРЯДКУ. Общее время нахождения за компьютером младших школьников более 45 минут не желательно.

Хорошо, если вы сможете поставить в бра или любой другой светильник, окрашенную витражной краской голубую лампочку, чтобы создать в комнате наилучшее для глаз вечернее голубое освещение. (Для занятий на компьютере необходим свет, по яркости совпадающий с яркостью дисплея). Для этой цели подойдет и абжур.

Монитор должен быть большим, чтобы ребенок мог видеть информацию с расстояния 60—70 см. Экран расположить так, чтобы исключить отражения. Современные мониторы выпускаются с покрытиями, которые защищают и от излучений, и от бликов. Самое главное, не протирайте экран средствами, имеющими в составе спирт, чтобы не стереть это защитное покрытие. Проследить, чтобы самая верхняя строка на экране находилась на уровне глаз малыша.

Обязательно подобрать удобное кресло со спинкой, повторяющей изгиб позвоночника. В комнате должен быть чистый воздух, а если компьютер установлен в детской комнате, то влажная уборка и проветривание перед сном обязательно.

Желательно иметь в комнате несколько растений, которые очистят воздух от вредных излучений.

Наклейте на монитор «напоминалку», что нужно часто моргать. Приучайте малыша чаще приходить на кухню пить чистую структурированную воду. Организм ребенка нуждается в 1,5 воды в сутки.

Мы с нашим мальчиком просматривали программу передач на неделю, и отмечали, что он хочет посмотреть. Особого времени для телевизора и не было. Он посещал секцию, гулял, выполнял домашние задания. У нас получалось час-полтора в рабочие дни, часа три в выходные. Желательно дозировать нахождение ребенка у телевизора и у компьютера. В этом вам окажут помощь ПРОГРАММЫ.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.