

Wspieraj wzrok dziecka



Dlaczego to ważne?

Wykrycie wady wzroku u dzieci jest istotne, ponieważ dobre widzenie jest kluczowe dla ich nauki i rozwoju społecznego

Profilaktyka



01

Czas

Zmniejsz czas dziecka przed ekranem do niezbędnego minimum



02

Prawidłowe oświetlenie

Zapewnij odpowiednie oświetlenie podczas pracy dziecka z bliska



03

Odpoczynek oczu

Co 45 minut pracy z bliska przypomnij dziecku żeby przez 60 sekund patrzyło w dal



04

Odległość pracy

Pamiętaj, aby dziecko zachowywało odległość minimum 30 cm podczas pracy z bliska



05

Pobyt na zewnątrz

Zapewnij dziecku pobyt na zewnątrz minimum 2 godziny dziennie



06

Regularne badania

Przynajmniej raz w roku zapewnij dziecku badanie wzroku u okulisty

Wskazane jest coroczne badanie dziecka przez lekarza okulistę dziecięcego po porażeniu akomodacji

Zwróć uwagę na zachowanie dziecka



Dlaczego to ważne?

Dzieci nie wiedzą jak mają widzieć prawidłowo dlatego często nie zgłaszają problemu

Niepokojące objawy



Mrużenie oczu



Uciekanie jednego oka, zezowanie



Częste bóle głowy



Zamykanie lub obracanie jednego oka



Pieczenie, swędzenie, łzawienie, częste pocieranie oczu



Przeskakiwanie/powtarzanie linijki przy czytaniu, omijanie krótkich słów przy czytaniu. Pisanie „pod górkę”, przesuwanie cyfr/kolumn liczb

Jeśli jakiegokolwiek objawy zaobserwujesz u dziecka - zgłoś się do lekarza okulisty



„Program polityki zdrowotnej z zakresu wczesnego wykrywania wad wzroku u dzieci z powiatu poznańskiego” finansowany ze środków budżetowych Powiatu Poznańskiego.

FINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW
POWIATU
POZNAŃSKIEGO

