

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



Czas

Zmniejsz czas dziecka przed ekranem do niezbędnego minimum

01



Prawidłowe oświetlenie

Zapewnij odpowiednie oświetlenie podczas pracy dziecka z bliska

02



Odpoczynek oczu

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

03



Odległość pracy

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

04



Pobyt na zewnątrz

Zapewnij dziecku pobyt na zewnątrz minimum 2 godziny dziennie

05



Regularne badania

Przynajmniej raz w roku zapewnij dziecku badanie wzroku u okulisty

06

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

Zwróć uwagę na zachowanie dziecka



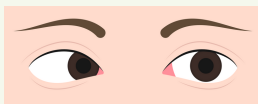
Dlaczego to ważne?

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

