**Как выбрать очки и правильно с ними обращаться?**

Если врач выписал ребенку очки, вы непременно должны выполнить следующие условия:

Радуйтесь тому, что у вас есть возможность исправить зрение, и расскажите ребенку об этом положительном аспекте.

Следите за тем, чтобы оправа была крепкой и прочной, чтобы очки хорошо держались на носу, а дужки плотно прилегали к основанию ушей.

Предоставьте ребенку самому выбрать оправу, даже если вам, например, не нравится ее цвет.

Очки, предназначенные для исправления косоглазия или односторонней близорукости или дальнозоркости, необходимо носить постоянно.

При легкой и даже средней близорукости или дальнозоркости режим ношения очков необходимо детально обсудить с ребенком, если это позволяет его возраст. Лучше всего согласовать этот вопрос с окулистом. Всегда помните о том, что очки способствуют улучшению зрения. Их носят только тогда, когда это требуется, а не по привычке. Именно у детей можно поправить зрение с помощью упражнений и целенаправленного расслабления. Не падайте духом, услышав неблагоприятный прогноз.

Необходимо регулярно проверять очки. При этом следите за тем, чтобы у вас было достаточно времени для посещения окулиста, и чтобы вы и ваш ребенок находились в спокойном, уравновешенном состоянии.

Очки всегда должны быть чистыми. Можно использовать для чистки специальную тряпочку. Но достаточно также промывать их время от времени чистой водой с добавлением небольшого количества средства для мытья посуды.

Если вы решили приобрести стекла из пластмассы, которые легче обычных стекол, то, сняв очки, нужно обязательно класть их в футляр или в матерчатый мешочек, потому что стекла из пластмассы легче поцарапать.

Подготовила учитель-дефектолог МБДОУ №46

Парахина И.Н.

сентябрь, 2014