Особенности образа жизни детей с косоглазием

* Нагрузка на глаза для детей с косоглазием не должна быть избыточной. Старайтесь ограничить просмотр телевизора до 20–30 минут в день для детей до 5 лет и до 30–40 минут для детей до 8 лет. Не торопитесь знакомить ребенка с компьютером и ограничивайте его занятия на нем до получаса в день.
* Нет смысла водить ребенка с косоглазием на фильмы в формате 3D. При просмотре таких фильмов картинки, которые получают правый и левый глаз, соединяются воедино, за счет этого появляется объемное изображение. Ребенок с косоглазием может попросту не увидеть этой картинки, так как у него может быть монокулярное зрение или идти удвоение картинки. Кроме того, яркость таких фильмов обычно снижена в 7 раз, за счет этого возрастает напряжение глаз при просмотре такого фильма, что для детей с косоглазием не полезно.
* Зрение часто ухудшается, когда ребенок начинает ходить в школу. Связано это с возрастанием нагрузки на глаза. Следите за тем, чтобы школьник не наклонял слишком низко спину, когда пишет или рисует, чтобы расстояние до листа было не слишком маленьким – это только усугубляет проблемы со зрением. При чтении приучите ребенка класть книгу на подставку (так же и в школе). Делайте перерывы через каждые 20–30 минут при выполнении домашних заданий.
* Ребенку с косоглазием полезно заниматься такими видами спорта, как настольный теннис и бадминтон, ведь в процессе занятий глаза будут тренироваться. А борьба, где есть риск получить удар по голове или по глазу, силовые виды спорта с большой нагрузкой ребенку, у которого есть проблемы со зрением, не подойдут.

Источник:<http://www.krokha.ru/rebenok-do-goda/zdorovie/kosoglazie-diagnostika-lechenie-osobennosti-obraza-zhizni>