



MIPIA
KRÓTKOWZROCZNOŚĆ U DZIECI



POWIAT
POZNAŃSKI

WSPÓŁFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
POWIATU POZNAŃSKIEGO

PROFILAKTYKA KRÓTKOWZROCZNOŚCI

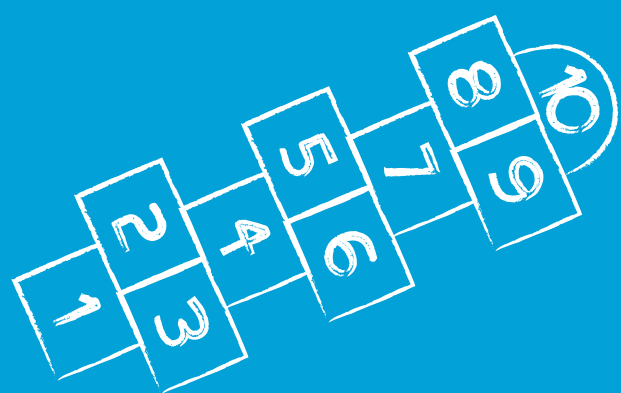
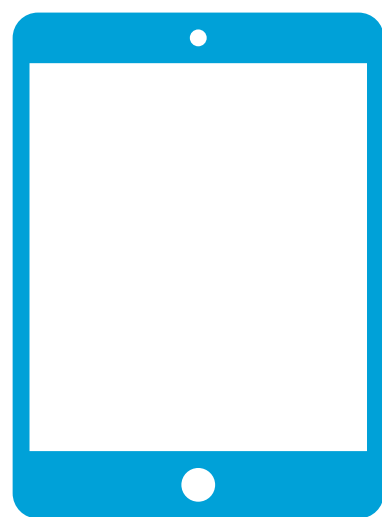


CZAS SPĘDZANY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Wydłużenie czasu spędzonego na zewnątrz jest skutecznym sposobem zapobiegania krótkowzroczności (miopii). Dzieci powinny spędzać **min. 2 godziny dziennie** na dworze w ekspozycji na światło słoneczne.

CZAS PRZED EKRADEM

Elementem zapobiegania **krótkowzroczności** u dzieci, jest ograniczenie korzystania przez nie z ekranów cyfrowych, szczególnie w wieku poniżej 7 roku życia.



ZABAWA I CZAS WOLNY

Czas spędzony na dworze (np. na zabawie) sprzyja regulacji rytmu dobowego oraz zmniejsza ilość pracy przy ekranach telefonów, komputerów i tabletów.

JAKOŚĆ SNU I RYTM DOBOWY

Podstawą profilaktyki jest także właściwa długość i dobra jakość snu dziecka. Przed snem nie należy korzystać z ekranów (np. telefonów). Ważny jest dostosowany do wieku czas trwania snu (min. 8 godz.), dostosowany do wieku oraz odpowiednia pora kładzenia się spać.



BADANIA KONTROLNE

Ważnym elementem profilaktyki krótkowzroczności jest regularne badanie wzroku dzieci. Badania kontrolne powinny być przeprowadzane regularnie. Poradnia okulistyczna dla dzieci w Owińskach, prowadzona przez prof. Andrzeja Grzybowskiego wykonuje bezpłatne badania kontrolne w ramach NFZ. Do odbycia wizyty niezbędne jest skierowanie od lekarza rodzinnego.

