

# **Як захистити дитину від короткозорості?**

**Сьогодні дедалі менше людей можуть сказати, що бачать дуже добре. Проблеми із зором стосуються не тільки дорослих, але й дітей. Педіатри й офтальмологи наполягають на зменшенні навчальних навантажень, збалансованому харчуванні, багатому на вітаміни й мінерали. Американські вчені з університету Корнелла виявили, що ті діти, які більше часу проводять на вулиці, граючи в рухливі ігри, і менше за своїх однолітків сидять перед телевізором, мають вищі показники зору. Це пов'язано з тим, що на вулиці діти можуть бачити об'єкти не поблизу, а на різній відстані. Адже не даремно більшість вправ на тренування зору спрямовані на те, щоб переводити погляд із близького об'єкта на далекий.**