**Как выбрать ребенку очки и правильно за ними ухаживать?**

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.
* 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.