

Берегите зрение!



Предупреждение глазных заболеваний у детей необходимо проводить до его рождения!

Большое внимание следует уделять качеству игрушек для детей. Они должны быть довольно крупными, яркими с гладкими поверхностями.

Родителям следует уделять большое внимание закаливанию и активному отдыху детей, обеспечивая их пребывание на воздухе не менее 2 часов.

Необходимо ограничить время просмотра телепередач детьми от 20 до 60 минут в зависимости от возраста.

Для детского чтения пользуйтесь специальной детской литературой с крупным, четким шрифтом. Глазное яблоко у детей очень растяжимо, податливо и мелкий шрифт труден для восприятия органом зрения.

Необходимо соблюдать гигиенические правила во время занятия ребёнка:

- Рабочее место должно быть достаточно освещено, источник света с левой стороны.
- Лампочка должна быть прикрыта абажуром.
- Следите за тем, чтобы ребёнок правильно сидел во время занятий, не наклоняя голову низко или вбок, не читал лёжа.
- Оптимальное расстояние от книжки или тетрадки до глаз ребёнка – 40см.
- При длительном чтении, письме, работе за компьютером каждые 20-25 минут рекомендуется делать физкультминутку.

Каждые 45 минут интенсивной работы органа зрения рекомендуется выполнять комплекс гимнастики для глаз, она проводится в целях укрепления глазных мышц и профилактики заболеваний глаз.

