

Рекомендации родителям по охране зрения детей



Для предупреждения нарушений зрения надо обеспечить соблюдение гигиены зрения, рациональное питание и физическое развитие.

Освещение.

Для занятий ребенку следует предоставить светлое место, лучше у окна. Вместе с тем, необходимо избегать

слепящего действия прямых солнечных лучей свет из окна или от настольной лампы (мощностью 60 Вт) должен падать на стол слева от ребенка. Желательно, чтобы свет падал на рабочую поверхность, а глаза оставались в тени. Непременное условие – хорошая освещенность 30 Вт на 1м².

Если ребенок играет на полу или вдали от источника света, необходимо включать настольную лампу с абажуром, защищающим глаза. Источник света обязательно спереди и слева.

Посадка.

Очень важна правильная посадка за столом при работе. Нормальное рабочее состояние для глаз от локтя, опирающегося на поверхность стола, до кончиков пальцев у виска.

При посадке ступня ребенка должна стоять на полу или подставке, а не висеть. При этом угол между туловищем и бедром, а также между бедром и голенью должен быть прямой.

Любое зрительное напряжение, чтение, рисование, сборка конструктора должны чередоваться с активным отдыхом в течение 10-15 минут, лучше на свежем воздухе независимо от времени года.

Просмотр телевизионных передач.

Ежедневное времяпровождение у телевизора отрицательно сказывается на режиме дня, т.к. заменяет собой прогулки. Детям старшего дошкольного и младшего школьного возраста следует смотреть только дневные передачи и не больше 2-3 раз в неделю.



По наблюдением медиков, после 60 минут непрерывного сидения у телевизора замечен зрительный дискомфорт. Признаки утомления проявляются в частой смене положения тела, в потягиваниях, отвлечениях. Ребенок отвлекается во время менее интересных передач, но при значительном утомлении наблюдается отвлечение даже в самых

захватывающих моментах. Следовательно, смотреть телевизор непрерывно желательно не более часа. Расстояние от глаз до телевизора должно быть не менее 3 метров, при этом, следует сидеть не сбоку, а прямо перед экраном.

Смотреть телевизор нужно в освещенной комнате, т.к. полумрак создает условия для дополнительной нагрузки на зрение.

Работа на компьютере.

Ребенок 3-5 лет может сидеть за компьютером не более 10 минут, 6-9 лет не более 15-25 минут, 10-15 лет – не более 30 минут. Расстояние от монитора до глаз 40-75 см. после работы с компьютером необходимы подвижные игры на воздухе.

Несколько советов как приучить ребенка носить очки.

Очки должны быть удобными и соответствовать конфигурации и размерам лица. Они не должны давить на виски и переносицу, иначе у ребенка может появиться головная боль.

Чтобы очки хорошо держались, заушники должны быть закругленными. Прикрепите к заушникам резиночку, тогда ребенок не сможет сбросить очки на пол. Начните заранее носить очки сами. Мама, папа в очках – это так интересно. Надевайте игрушечные очки на любимого куклу, мишку и т.п.

Если малышу, особенно с миопией или косоглазием, выписаны очки, то их обязательно нужно носить. Возможно, вам придется потратить много сил и терпения, но дело того стоит!