

Охраняем зрение детей

Болезнь всегда легче предупредить, чем лечить, это касается и зрения.

Самое главное - не допускать раннюю и непомерную нагрузку на глаза:

- ✓ нельзя на близком расстоянии рисовать, лепить, смотреть картинки более 10-15 минут;
- ✓ не надо слишком рано (до 4 лет) начинать учить с ребенком буквы.

Необходимо следить за осанкой ребенка, правильность его посадки (от привычки низко наклоняться к книге, альбому очень трудно отучить); при низком наклоне создаются условия искривления позвоночника и развития близорукости.

Очень важно правильное освещение, сочетание местного освещения и общего. Настольные лампы должны быть мощностью 60-75 ватт, нить накаливания не должна быть видна. Лучше использовать галогеновые лампы, они наиболее рационально освещают поверхность стола. Заниматься нужно в положении сидя. При работе вблизи необходимо иметь подставку, обеспечивающую расстояние до глаз 30-35 сантиметров. Очень вредно читать в транспорте.

Важно также качество бумаги печатных изданий и тетрадей для детей: чем больше контрастность печатных элементов, тем меньше зрительная нагрузка.

Допустимая длительность просмотра телепередач для детей 3-4 летнего возраста -15-20 минут, для детей 5-6 лет не более 30 минут в день - с расстояния 2,5-3 метра.