

## "Как сохранить хорошее зрение?"

Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учёбы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранять его. Потеря зрения, особенно в детском возрасте, - это трагедия. Поскольку организм ребёнка очень восприимчив ко всякому рода воздействиям, именно в детстве развитию зрения должно быть уделено особое внимание. Важное значение для охраны зрения детей имеет правильная организация занятий в домашних условиях. Дома дети любят рисовать, лепить, а в более старшем возрасте - читать, писать, играть с конструктором. Эти занятия требуют постоянного активного участия зрения.

Надо помнить:

- ❖ Общая продолжительность занятий в течение дня суммарно не должна превышать 40 мин в возрасте от 3 до 5 лет и одного часа в 6-7 лет. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться через каждые 10-15 мин для отдыха глаз с использованием переключения. Следует предоставлять детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физических упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль.
- ❖ Очень важно обучить ребёнка правильно смотреть телевизор и играть на компьютере. Помните, что длительные просмотры телепередач или занятия на компьютере оказывают вредное воздействие на зрение. Длительность непрерывного просмотра телепередач или занятия на компьютере для дошкольников не должна превышать получаса. Оптимальное расстояние до экрана телевизора - от 2 до 5 м. экран монитора компьютера должен располагаться не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки ребёнка (40 см). сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате должно быть обычное естественное или искусственное освещение важно только, чтобы свет от других источников не падал в глаза.
- ❖ Во время чтения свет должен падать на книгу или тетрадь равномерно. Лучше всего заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение. В поле зрения ребёнка во время не должно быть отражающих поверхностей.

Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы. Лучшее расстояние для зрительной деятельности 30-35 см.

- ❖ Неправильная посадка ( близкое расстояние от глаз до книги и тетради) способствует возникновению и развитию близорукости.
- ❖ Важно научить ребёнка самому контролировать свою посадку. Так, проверить расстояние от глаз до книги или рисунка можно рукой: поставить руку. Согнутую в локте, на стол, кончики пальцев касаются виска, между столом и грудью должен свободно проходить кулак, лопатки касаются спинки стула.
- ❖ Ни в коем случае нельзя разрешать детям читать лёжа, так как эта привычка может стать одним из провоцирующим близорукость факторов.
- ❖ При покупке книги для ребёнка обращайте внимание на размер шрифта( мелкий не рекомендуется), цвет иллюстраций, лину строки(лучше короче), тогда вы избежите ненужного переутомления глаз при чтении книг.