



# Как помочь ребенку сохранить зрение

## 1. Общее укрепление организма, физическая активность и рациональное питание

Закаляйте ребенка, чтобы он как можно меньше болел. Пусть занимается спортом; все виды спорта, где нет травм головы, хороши для глаз. Питание должно быть сбалансированным, не забывайте включать в рацион белковую пищу (рыба, нежирное мясо, яйца, творог и т.п.), а так же продукты богатые витаминами.

## 2. Соблюдение всех требований гигиены зрения

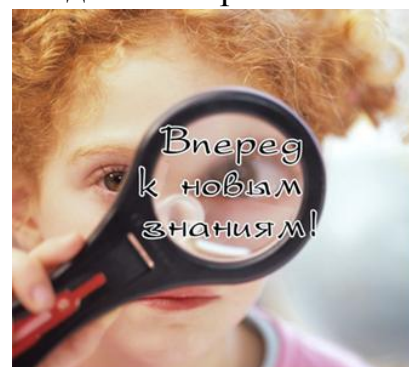
- ✚ Зрительная работа должна проводиться только при хорошем освещении, с использованием верхнего света и настольной лампы 60-100 Вт. Свет на рабочее место должен падать сверху и слева. От поверхности стола не должно быть отблесков; лучше, если он будет иметь зеленое матовое покрытие.
- ✚ Правильная осанка и поза во время занятий: спина наклонена на несколько градусов назад; бедра располагаются под прямым углом к туловищу, голени под прямым углом к бедрам; ноги твердо стоят на полу или на специальной подставке. Добейтесь, чтобы эта поза стала привычной для ребенка.
- ✚ Книгу или тетрадь нужно держать на расстоянии 40 см. от глаз.
- ✚ Не позволяйте ребенку читать лежа! При этом трудно обеспечить правильное освещение, и работа глаза затрудняется.
- ✚ Чтение в транспорте вредно, т.к. вибрация и недостаток света также вызывают серьезное утомление.
- ✚ Если у ребенка хорошее зрение, необходимо делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут. Лучше побыть при этом на свежем воздухе и проветрить помещение.

## 3. Соблюдение времени работы за компьютером/телевизором

Не позволяйте играть на компьютере ребенку младше 8 лет. Школьник за компьютером может проводить не больше 15-20 минут в день. Если работу за это время не выполнить, ее надо разбить на части, и через каждые 15 минут делать перерыв для глаз.

## 4. Возрастные ограничения просмотра телевизора

Не сажайте малышей перед телевизором раньше 3 лет. Для детей до 7 лет общая продолжительность просмотра телевизионных программ не должна превышать 30 минут в день. В более старшем возрасте можно разрешать смотреть телевизор до 1,5-3 часов в день, но непрерывно не более полутора часов (один фильм), не зависимо от типа телевизора, т.к. основным вредным фактором в любом случае является длительная зрительная нагрузка. Школьникам смотреть телевизор лучше в выходные дни, когда у него нет уроков, т.к. длительная нагрузка в школе и просмотр телевизора дома приведёт к еще большей зрительной нагрузке.



*Инструктор по физической культуре  
Князькова С.Н.  
Март 2018 г.*