

НАШИ ГЛАЗА НАСТОЛЬКО ДРАГОЦЕННЫ, ЧТО МЫ ОБЯЗАНЫ ИХ БЕРЕЧЬ.

Наши глаза настолько драгоценны, что мы обязаны их беречь. Существует немало правил, которым нужно следовать, если хочешь, чтобы глаза были здоровыми. Эти правила должны знать и взрослые.

- Регулярно, как минимум раз в год, показывайте своего ребёнка специалисту (врачу-офтальмологу);
- Никогда не трите глаза, особенно грязными руками, из-за которых может образоваться конъюнктивит или ячмень. Если начинается конъюнктивит, его надо немедленно лечить глазными каплями или мазями;
- Не храните лекарства и химию в зоне доступа детей во избежание травм;
- Нельзя бегать, играть с карандашом, палкой, заострённым предметом в руках, чтобы предостеречь глаза от травмы;
- Не подвергайте глаза детей действию прямых солнечных лучей. Нельзя смотреть на солнце, даже в солнцезащитных очках. Важно носить очки на пляже, при катании на лодке;
- Во время занятий рабочее место ребёнка должно быть достаточно хорошо освещено. Свет должен падать на страницы сверху и слева;
- Нельзя читать лёжа. Расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья (от локтя до конца пальцев). Во время чтения следует делать перерывы 3-5 минут;
- Нельзя несколько часов смотреть телевизор

Техника телевизионной безопасности:

- Зажгите в комнате неярко свет (мощность лампочки 40-60 Вт.). на экране не должно быть бликов!

- Минимальное расстояние при размере экрана 35-47 см. по диагонали – 2 м., при размере 50-61 см. – 3-5м. высота нижнего края над полом – 80-90 см.;
- Не смотрите телевизор лёжа! Окулисты и невропатологи настоятельно советуют родителям отложить знакомство с телевизором до 3 лет.
- Без ущерба для зрения здоровые дети 3-4 лет могут проводить у голубого экрана 15 мин., 7 летние – максимум 30 мин. в день.

Зрение Вашего ребёнка в Ваших руках!