

ОХОРОНА ЗОРУ

Зір у дітей відіграє важливу роль в подальшому розвитку особистості. Для попередження порушень зору має бути забезпечено дотримання гігієни зору, раціональне харчування і фізичний розвиток.

ОСВІТЛЕННЯ

Для занять дитині слід надати світле місце, краще біля вікна. Разом з тим, необхідно уникати сліпучої дії прямих сонячних променів світла з вікна або від настільної лампи. Бажано, щоб світло падало на робочу поверхню зліва від дитини, а очі залишалися в тіні. Неодмінна умова - хороша освітленість 30 Вт на 1м.

Якщо дитина грає на підлозі або далеко від джерела світла, необхідно включати настільну лампу з абажуром, що захищає очі. Джерело світла обов'язково спереду і зліва.

ПОСАДКА

Дуже важлива правильна посадка за столом під час роботи. Нормальний робочий стан для очей від ліктя, що спирається на поверхню столу, до кінчиків пальців біля скроні.

При посадці ступня дитини повинні стояти на підлозі або підставці, а не висіти. При цьому кут між тулубом і стегном, а також між стегном і гомілкою повинен бути прямий.

Будь-яка зорова напруга: читання, малювання, складання конструктора повинні чергуватися з активним відпочинком протягом 10-15 хвилин, краще на свіжому повітрі незалежно від пори року.

ПЕРЕГЛЯД ТЕЛЕВІЗІЙНИХ ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

Щоденне проведення часу біля телевізора негативно позначається на режимі дня, тому що замінює собою прогулянки. Дітям старшого дошкільного віку слід дивитися лише денні передачі і не більше 2-3 разів на тиждень. За спостереженням медиків, після 60 хвилин безперервного сидіння біля телевізора помітний зоровий дискомфорт. Ознаки втоми виявляються в частій зміні положення тіла, в потягуванні, відволіканні.

Дитина відволікається під час менш цікавих передач, але при значній втомі спостерігається відволікання навіть в найбільш захоплюючих моментах. Отже, дивитися телевізор безперервно бажано не більше години.

Відстань від очей до телевізора має бути не менше 3 метрів, при цьому, слід сидіти не збоку, а прямо перед екраном.

Дивитися телевізор потрібно в освітленій кімнаті, тому що напівтемрява створює умови для додаткового навантаження на зір.

Л.К.В

РОБОТА НА КОМП'ЮТЕРІ

Дитина 3-5 років може сидіти за комп'ютером не більше 10 хвилин, 6-9 років не більше 15-25 хвилин.

Відстань від монітора до очей 40-75 см. Після роботи за комп'ютером необхідні рухливі ігри на повітрі

Кілька порад як привчити дитину носити окуляри

Окуляри повинні бути зручними і відповідати конфігурації і розмірам особи. Вони не повинні тиснути на скроні і перенісся, інакше у дитини може з'явитися головний біль.

Щоб окуляри добре трималися, заушники повинні бути закругленими. Прикріпіть до заушників резиночку, тоді дитина не зможе скинути окуляри на підлогу. Почніть заздалегідь носити окуляри самі. Мама, тато в окулярах - це так цікаво. Одягайте іграшкові окуляри на улюблену ляльку, ведмедика і т.п. Якщо малюкові, особливо з міопією або косоокістю, виписані окуляри, то їх обов'язково потрібно носити.

Л.К.В.