

Берегти зір школяра

В шкільному віці дитині доводиться багато читати (окрім того, що великий об'єм матеріалу за шкільною програмою, є ще багато рекомендованого до ознайомлення матеріалу поза програмою) і тому навантаження на зір у нього велике, і якщо не проявляти належної турботи про орган зору то цей орган можна досить швидко «посадити».

Щоб зберегти орган зору в хорошому функціональному стані на можливо триваліший термін - на все життя, - необхідно постійно пам'ятати про наступні прості правила і виконувати їх:

- не читати дуже довго - по декілька годин підряд; а якщо доводиться читати багато - давати очам регулярний відпочинок (можна закрити їх на декілька хвилин і легкими рухами пальців промасажувати шкіру довкола очей; інший ефективний спосіб зняти напругу з очей - це деякий час дивитися удалину, бажано на що-небудь зелене);

- уміти забезпечити оптимальне освітлення робочої поверхні, - щоб світло не було ні мізерним, ні сліпучим; освітлення повинно бути також рівномірним;

- між органом зору і сторінкою повинно витримуватися відстань близько 30см; книга по відношенню до читача має бути розташована таким чином, щоб відстань від першої строчки сторінки до очей і відстань від останньої строчки сторінки до очей були однакові;

- не читати в транспорті, що рухається;
- не читати лежачи;

- бажано, щоб папір, на якому віддрукований текст, не був дуже глянцеvim, щоб він не давав сліпучих відблисків;

- маюнок шрифту має бути максимально простий; не повинно бути так званих серифів (горизонтальних рисок, якими завершуються вертикальні лінії літер); висота букв має бути не менше 1,5 мм.