

Памятка родителям об охране зрения

Без преувеличения можно сказать, что глаза нужны не только для того, чтобы видеть, но и чтобы жить. Вот почему взрослые должны проявлять исключительную заботу об охране зрения детей. Примерно 20% детей страдают слабовидением. Поэтому родители должны владеть некоторыми знаниями по предупреждению болезней глаз.

Уважаемые родители! Мы перечислим основные правила, которые помогут вашим детям и вам сберечь хорошее зрение, предупредить близорукость.

1. **Достаточная освещенность** - обязательное условие для зрительной работы (чтения, письма, рукоделия и т. п.). Рекомендуется местное освещение (настольная лампа) с лампочкой мощностью в 60 Вт и абажуром такой конфигурации, чтобы свет был направлен на рабочую поверхность стола. Настольную лампу следует расположить слева и спереди так, чтобы при письме на тетради не ложилась тень от руки. Помимо настольной лампы, необходимо включать и общее освещение, чтобы не было резкого контраста между ярко освещенной поверхностью стола и темной комнатой, когда глазам постоянно приходится приспосабливаться к различной степени освещенности. Но даже хорошая лампа не даст нужной освещенности, если забывать регулярно вытирать с него пыль. Проникновение в комнату естественного света мешают сильно разросшиеся цветы на окнах, грязь на стеклах.

2. Если приходится долго писать или читать, не забывайте делать для глаз **специальную гимнастику**. Поработали минут 20 - 25 напряженно посмотрите вдаль, в окно, на небо, сделайте гимнастику для глаз.

3. **Не рекомендуется читать лежа**, а также в транспорте, идущем по тряской дороге.

4. При выполнении задания дети **не должны наклоняться близко** к альбому, книге (должны помнить о своей осанке), расстояние от книги до глаз должно быть не менее 30 см.

5. **Не разрешайте детям часто смотреть телевизор**, просмотр телевизионных передач рекомендуется проводить **не более 2-3 раз в неделю**. В темном помещении запрещается смотреть телевизор и работать за компьютером. Экран телевизора должен быть расположен на расстоянии **2,5 м** от глаз, а компьютера - **40-75 см**. Через каждые 15-30 мин. работы за компьютером надо делать перерывы.

6. Для сохранения хорошего зрения надо, чтобы **питание было полноценным** (дети должны стараться есть в нужное время, питаться разнообразно, употреблять в питание фрукты, овощи, ягоды, зелень).

7. Организуйте свою жизнь и жизнь ваших детей так, чтобы в свободное время вы имели возможность **активно отдыхать** и восстанавливать силы. Проникнитесь мыслью о необходимости заботы о своих глазах и глазах Ваших детей.

Желаем крепкого здоровья!

Осветила:

Вавилина О.Н..

ст. воспитатель.