

## КАК НУЖНО ЗАБОТИТЬСЯ О ГЛАЗАХ

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 предохранить 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 неяркий 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!**