

# Как сохранить ребенку

# ЗРЕНИЕ?

Снижение остроты зрения у детей является следствием неблагоприятных условий для их зрительной работы и несоблюдение зрительного режима при чтении, письме, рисовании, игре на компьютере, просмотре телепередач и т.д.

Наиболее распространенной формой нарушения зрения является миопия или **БЛИЗОРУКОСТЬ**, которая развивается чаще всего в возрастном периоде от 8 до 14 лет, когда у ребенка значительно возрастает нагрузка на глаза.

## РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ!

Чтобы сохранить хорошее зрение ребенку,  
**НАУЧИТЕ ЕГО СОБЛЮДАТЬ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:**



### ■ **ЗРИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ.** Ребенок должен сидеть перед телевизором:

- в возрасте до 2-х лет - не больше 20 мин. в день
- в 2 года - не больше 30 мин. в день
- младшие школьники - не больше 1 часа в день
- старшие школьники - 2 часа в день с обязательным 15 минутным перерывом через час

### перед дисплеем компьютера:

- дети с 3 до 7 лет - не более 20 мин. 2 раза в неделю
- дети старше 7 лет - по 40 мин. 2 раза в неделю

- **ОСВЕЩЕНИЕ РАБОЧЕГО МЕСТА.** Освещение должно быть достаточным и правильным. Смотреть телевизор или сидеть за компьютером ребенок должен в хорошо освещенной комнате. Для защиты от прямых солнечных лучей необходимо использовать легкие светлые шторы или жалюзи.

- **ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА ПРИ ЗРИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКЕ.** Ребенок должен сидеть при чтении и письме за рабочим столом прямо. Очень важно, чтобы расстояние между столом и подбородком было не меньше 33 сантиметров. Когда ребенок сидит за компьютером, расстояние от глаз до монитора должно быть не менее 60-70 см, а при просмотре телевизора - не менее 3-х метров до экрана.

**СОХРАНЕНИЮ ЗРЕНИЯ, КАК И ЗДОРОВЬЯ В ЦЕЛОМ, ПОМОЖЕТ ТАКЖЕ СОБЛЮДЕНИЕ РАСПОРЯДКА ДНЯ - РЕЖИМА ПИТАНИЯ, СНА, ТРУДА И ОТДЫХА, ДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.**

**Помогите своему ребенку сохранить глаза здоровыми!**

Санитарно-эпидемиологическая служба Брестской области