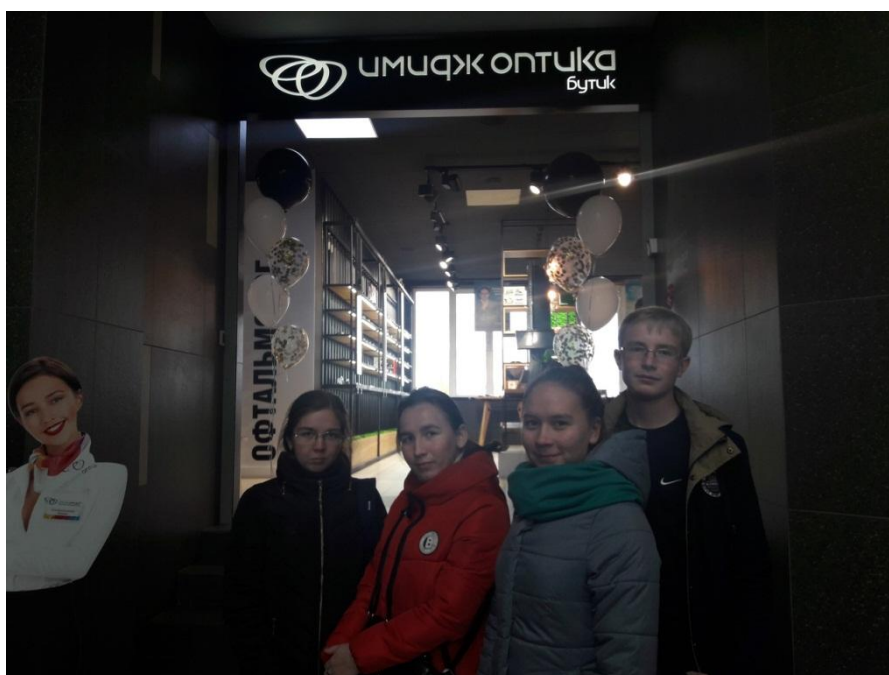
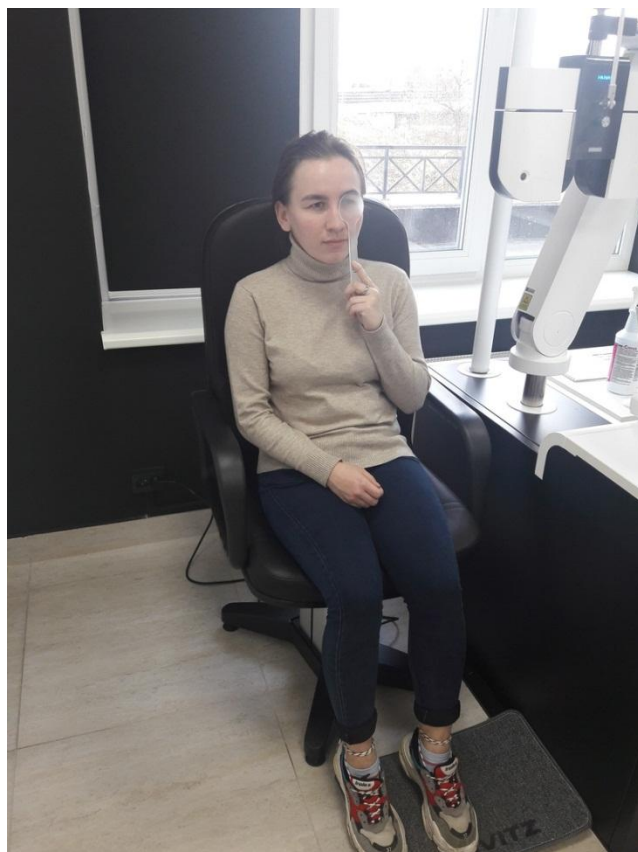


Акция «Здоровье – детям. Шаг навстречу»

По статистке, в России заболевания глаз наблюдается примерно у 50% детей. И с каждым годом их число растет.

Основная причина кроется в компьютерах и гаджетах, от которых детей порой просто не оторвать! А ведь плохое зрение отрицательно влияет на успеваемость в учебных заведениях, так как ребята хуже воспринимают необходимую информацию.

Так 22 октября студенты 4 м/с Б пользуясь акцией бесплатно проверили свое зрение в салоне «Имидж- Оптики» и получили рекомендации специалиста.



Предупреждение глазных заболеваний у ребенка необходимо проводить до его рождения. Будущие родители должны проверять свое здоровье, следить за ним. Любые хронические заболевания должны быть пролечены у врача соответствующей специальности. Женщине необходимо как можно **раньше встать на учет по беременности** и пройти необходимое обследование, в частности на токсоплазмоз.

Первый осмотр окулистом должен быть осуществлен **в первые 2 месяца жизни** и затем необходимо регулярно, по совету врача, проходить возрастную диспансеризацию.

- Родителям большое внимание следует уделять **закаливанию и активному отдыху** детей, обеспечивая их пребывание на улице не менее 2 часов.

- **Большое внимание следует уделять качеству игрушек** для детей. Они должны быть довольно крупными, яркими с гладкими поверхностями.



- Необходимо **ограничить время просмотра телепередач** детьми от 20 до 60 минут в зависимости от возраста.

- Для детского чтения пользуйтесь специальной детской литературой с крупным, четким шрифтом. Глазное яблоко у детей очень растяжимо, податливо и мелкий шрифт труден для восприятия органом зрения.

- **Необходимо соблюдать гигиенические правила во время занятия с ребенка:**

а) Рабочее место должно быть достаточно **освещено**, лучше чтобы источник света был **с левой стороны**.

б) Лампочка должна быть прикрыта абажуром.

в) Следить за тем, чтобы ребенок **правильно сидел** во время занятий, не наклоняя голову низко или вбок, не читал лежа.

г) Оптимальное расстояние от книжки или тетрадки до глаз ребенка - 40 см.

д) При длительном чтении, письме, работе за компьютером **каждые 20-25 минут** рекомендуется **делать физкультминутку** (потянутся руками вверх, запрокинуть назад голову, медленно повернуть голову вправо, влево), давать отдых глазам.



Каждые 45 минут интенсивной работы органа зрения рекомендуется выполнять комплекс гимнастики для глаз, она проводится в целях укрепления глазных мышц и профилактики заболеваний глаз.



А вы заботитесь о зрении ваших детей?

Преподаватели психологии
Иванова О.Р., Тюкова О.А.