

Сохраняем зрение смолоду

Зрение представляет величайшую ценность для человека и задача родителей постараться сохранить его у детей. Что важно знать для этого?

Прежде всего, освещение помещений и рабочего места, где ребёнок читает и готовит уроки должно быть достаточным. Лучше всего, когда занятия проходят при естественном освещении. Необходимо содержать в чистоте оконные стекла, не заставлять подоконники большим количеством растений или слишком ветвистыми, или другими предметами. Для занятий лучше всего отвести место у окна. Стол и стул расположить так, чтобы при письме, рисовании, черчении рука не загоразивала тетрадь. В пасмурную погоду и вечером необходимо пользоваться достаточным искусственным освещением. Лучше всего – настольная лампа с лампой накаливания 60 или 100 Вт с непрозрачным абажуром, защищающим глаза от прямого попадания света. Во время письма, рисования, черчения источник света должен располагаться спереди и слева (для «правшей») или спереди и справа (для «левшей»).

Расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30-35 см. Вычислить его можно следующим образом: оно примерно равно длине руки от локтя до кончиков пальцев. При таком расстоянии зрительная работа происходит без сильного напряжения глаз и дает возможность сидеть не наклоняясь. Обязательно проверьте посадку школьника. Мебель должна соответствовать росту ребенка. Правильно, если ноги всей ступней стоят на полу или подставке, но не висят. Спина должна поддерживаться спинкой стула предплечья свободно опираться на крышку парты или стола. На столе должна быть подставка для книг.

Ни в коем случае нельзя читать лежа, во время чтения необходимо делать перерывы от трех до пяти минут, чтобы разгрузить глазную мышцу, и выполнить несложные упражнения для глаз: поморгать, закрыть глаза, поворачивать глазами яблоками, подойдя к окну, расслабиться, посмотреть вдаль.

При просмотре программ по телевизору, расстояние до телевизора должно быть в пять раз больше, чем диагональ экрана, младшие школьники могут смотреть телевизор не более часа в день, старшие – 1,5 часа, продолжительность контакта с компьютерами регулируется по времени в зависимости от возраста ребенка. Например, 7 минут – для детей 5-летнего возраста и 60 минут (с интервалом в работе не менее 20 минут) – для учащихся 10-11 классов.

Родители должны помнить, что к концу учебного года зрительное утомление школьника нарастает. Чтобы компенсировать ухудшение зрения, желательно провести летние каникулы активно, на свежем воздухе в лагере или на даче, где нет компьютеров и телевизора, зато много простора и свежего воздуха.