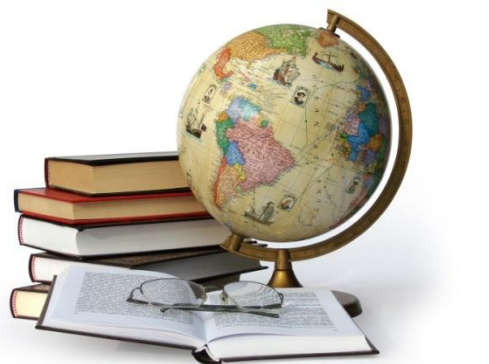


Как сберечь ребёнку зрение (информация для родителей)

Краснопущкая Татьяна Ивановна

учитель начальных классов МКОУ

Саровская СОШ №1

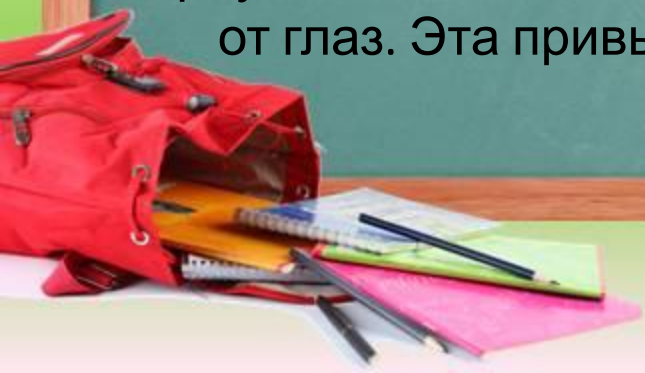


Каким должно быть рабочее место ребенка?

Сделайте рабочее место ребенка удобным. Контролируйте своего школьника, пока он делает уроки. Приучите его не сутулиться, тщательно подгоните высоту стола и стула под рост ребенка.

Один из самых важных моментов – освещение комнаты. Для улучшения попадания в комнату естественного света регулярно мойте окна в детской. Следите, чтобы искусственное освещение было достаточно ярким. Во время подготовки домашних заданий включаете верхний свет и настольную лампу. Для правшей ее нужно расположить слева, для левшей – справа. Абажур настольной лампы не должен быть прозрачным, а мощность лампочки должна составлять 75–100 ватт.

Приучите малыша держать учебники на расстоянии не менее 40 см от глаз. Эта привычка в будущем поможет избежать проблем с близорукостью.

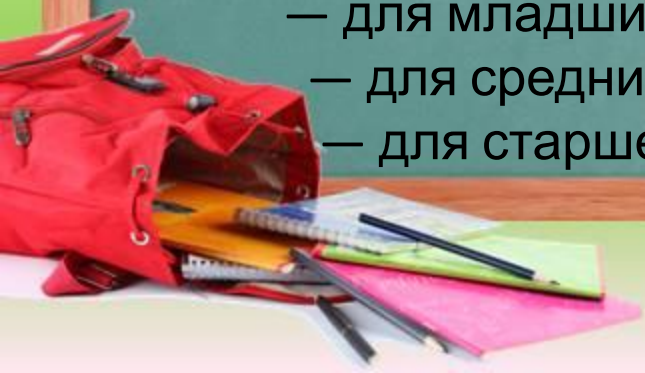


Полезные для глаз запреты

- Нельзя читать лежа.
- Запрет на игры на приставках или планшете во время езды в транспорте.
- Лимит на просмотр телепередач и работу на компьютере должен составлять не более 30–40 минут в день.
 - В старшем возрасте эта цифра может увеличиться до 3 часов, однако ребенок должен соблюдать определенные интервалы времени, по 20–30 минут, после которых нужно дать глазам отдохнуть, а лучше сделать специальную гимнастику.

График непрерывной работы на компьютере четко регламентируйте:

- для младших школьников – 10–15 мин в день;
- для средних классов – 20–25 мин в день;
- для старшеклассников – 40 мин в день.



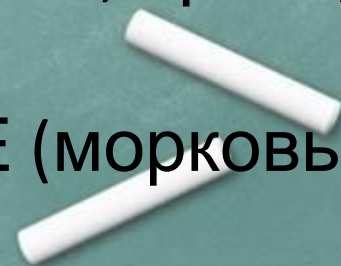
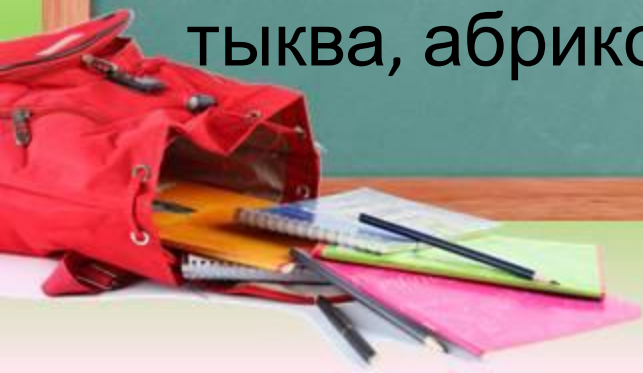
Образ жизни

Укрепляйте иммунитет своего ребенка. Крепкий организм меньше подвержен различным заболеваниям. Малыш должен каждый день бывать на свежем воздухе. Разнообразные спортивные секции будут незаменимы в этом плане. Летом это могут быть футбол, баскетбол, волейбол, бег и велосипед, зимой – лыжи и коньки.



Здоровое питание

Независимо от ваших личных пристрастий в еде, помните, что ребенок должен питаться разнообразно и сбалансировано. Его рацион должен содержать достаточное количество белка (а это рыба, яйца, нежирное мясо), кальция (молочные продукты, орехи, бобовые) и продуктов с высокой концентрацией витаминов А, С, Е (морковь, тыква, абрикосы, цитрусовые).



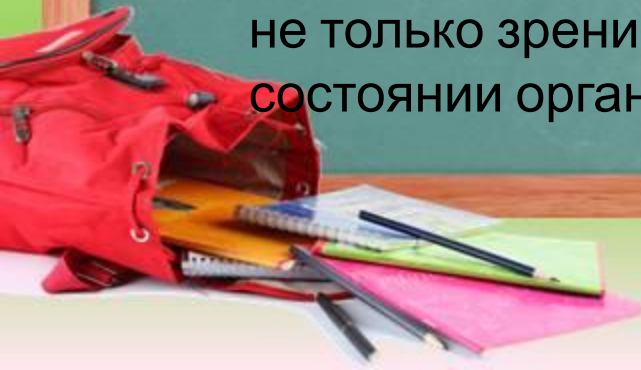
6 продуктов для зрения



Здоровый сон



Ребенку нужно больше времени для полноценного отдыха, чем взрослому. Следите, чтобы малыш спал 10–12 часов в сутки. Таким образом, глаза будут успевать отдохнуть и не возникнет перенапряжения зрительного анализатора. Не забывайте также, что ребенку нужно чередовать различные виды деятельности. Составьте его расписание так, чтобы учеба чередовалась с прогулками, играми или занятиями спортом. Это укрепит не только зрение малыша, но благоприятно скажется на общем состоянии организма.



**Крепкого здоровья вам
и вашим детям!**

