

Как сберечь детское зрение (советы родителям)

Всем известно и давно знакомо выражение «беречь пуще глаза своего». Оно относится к самым драгоценным, самым необходимым в жизни вещам. А много ли внимания мы уделяем зрению своих детей, достаточно ли бережём их? Судя по неизменно растущему спросу на очки и контактные линзы, забота проявляется в недостаточной мере. Нагрузка же на глаза в наше книжно-компьютерное время все увеличивается, велик также процент детского травматизма глаз.

Как же сохранить зрение вашим детям?

Начнём с компьютера.

Итак, если вы решили обустроить компьютерное место ребёнка, серьёзно подумайте об эргономике и безопасности вашего ребёнка:

1. Позаботьтесь об установке специальных компьютерных столов, оснастите подставками для компакт-дисков и дискет – и не пожалейте денег на хорошие мыши (процессор с более высокой частотой не сбережёт вам столько нервов, сколько сбережёт хорошая мышь).
2. Источник света не должен находиться позади монитора или светить в глаза.
3. Избегайте установки монитора перед окном, либо повесьте на окно плотные шторы или жалюзи; не выбирайте для монитора тёмный угол комнаты.
4. Источник света не должен находиться непосредственно перед экраном, поскольку это создаёт блики и отражения.
5. Не направляйте свет настольной лампы прямо на экран монитора – это создаёт неоднородную контрастность и изображения на экране («засвечивание») и порождает блики.
6. Постарайтесь, чтобы за спиной, работающего за компьютером ребёнка, не было дверей и как можно меньше ходили люди: их отражения в виде неясных теней будут всегда «плясать» на экране, отвлекая и раздражая.
7. Монитор должен быть установлен таким образом, чтобы на экране не отражалась собственное изображение.
8. Клавиатура, рабочий стол и монитор не должны сильно отличаться по освещенности.
9. Ограничьте пребывание ребёнка за компьютером, согласно возрасту (не более 15-20 минут с перерывом в один-два часа). Это вполне нормальные условия. И еще: (не рекомендуется играть перед сном).

Что же касается профилактики травматизма глаз у детей, она должна начинаться с внимания родителей к детям.

- - Ребёнку дошкольного возраста нет необходимости самостоятельно пользоваться бытовой техникой;
- - Важно, чтобы места игр и прогулок были отдалены от строек и свалок;
- - Детям в руки не должны попадать взрыво- и огнеопасные предметы, оружие, химические реактивы, рабочие инструменты;
- - Профилактика ожогов глаз у детей заключается в удалении от них едких бытовых жидкостей, недопущении к лекарствам;
- - Своевременность обращения к врачу и соответственно квалифицированная и своевременная помощь — тоже профилактика травм, а точнее, их осложнений.

Взрослые могут в доступной форме рассказать ребёнку о важности ухода за глазами, познакомить со способами сохранения и укрепления зрения.

Выучите с детьми правила десяти «НЕ»

- 1. НЕ трогай глаза руками, если руки грязные!***
- 2. НЕ забывай умываться!***
- 3. НЕ смотри долго телевизор!***
- 4. НЕ рисуй лёжа!***
- 5. НЕ работай за столом при плохом освещении!***
- 6. НЕ смотри книгу, когда едешь в машине!***
- 7. НЕ бери в руки незнакомую жидкость!***
- 8. НЕ трогай колющие и режущие предметы!***
- 9. НЕ забывай про полезные продукты!***
- 10. НЕ пренебрегай прогулками!***