



Консультация для родителей

«Охрана зрения дома»

С помощью глаз человек воспринимает огромный поток информации, тем самым познаёт мир. Благодаря глазам мы имеем возможность видеть, читать и писать. Поэтому очень важно иметь хорошее зрение и попытаться сохранить его на долгие годы.

Рекомендации для родителей по охране зрения дома

1. Необходимо следить за осанкой ребёнка, правильностью его посадки (нельзя близко наклоняться, так как при низком наклоне создаются условия для искривления позвоночника и развития близорукости).

2. Обеспечьте хорошее освещение в комнате, где ребенок занимается. Используйте комбинированное освещение (естественное и искусственное) и избегайте ярких бликов на экране.

3. Убедитесь, что экран компьютера или планшета находится на расстоянии 50-70 см от глаз ребенка. Телевизор должен быть на расстоянии не менее 2-3 метров.

4. Допустимая длительность просмотра телепередач (для детей старше 3-лет) 15-20 минут. Работа на компьютере разрешается 2 раза в неделю не позже 21 часа.

5. Обеспечьте сбалансированное питание, богатое витаминами А, С и Е, а также омега-3, жирными кислотами, которые полезны для зрения (морковь, шпинат, рыба, орехи).

6. Регулярно проверяйте зрение ребенка у офтальмолога, особенно если у него есть жалобы.

Соблюдение этих рекомендаций поможет защитить зрение ребенка и создать здоровую обстановку для его развития.



Составила студентка 4 курса ГБПОУ КК КПК Ткаченко Вероника