Берегите зрение детей

Зрение человека приносит нам около 90% информации об окружающем мире. Глаза наши главные помощники. Для сохранения зрения у детей необходимо соблюдать простые правила:

достаточная освещенность помещения, яркий свет не должен попадать в глаза;

необходимо полноценное питание;

при чтении, рисовании следите, чтобы ребенок не наклонялся близко к тетради, книге, а свет падал слева (если ребенок правша ) и справа (если ребенок левша);

расстояние до книги должно быть 30-50 см;

смотреть телевизор ребенку можно не более 20 минут, расстояние до экрана монитора должно быть не менее 60 см;

при необходимости убедите ребенка не стесняться носить очки;

учите ребенка быть осторожным и внимательным во время работы с острыми предметами (ножницы, спицы и др.);

глазам нужен отдых, поэтому делайте для глаз специальную гимнастику;

приучите ребенка не тереть глаза, так как можно занести инфекцию.