



Мати ясний зір не так складно, як нам здається. Чи не найбільше навантаження на зір дитини починається з приходу в перший клас. Наводимо кілька порад, як мінімізувати ризики зниження зору вашої дитини.

Перед початком нового навчального року щорічно дитина має пройти медичний огляд, в т.ч. й офтальмолога.

Слід підготувати правильне робоче місце як в школі, так вдома. Значення має висота стола, ортопедичний стілець. Неправильна постава при сидінні, викривлення в шийному відділі хребта також можуть впливати на зниження зору. Освітлення робочої зони - важливо, звідки падає світло, якщо дитина правша, то світло повинне падати зліва і навпаки.

Правильний режим дня слід вводити поступово: вчасно лягати спати, раніше вставати.

Додавати адекватні до віку фізичні навантаження, записати дитину на такі види спорту, які допоможуть розслабляти зорову систему - плавання, теніс, бадмінтон.

Чи не основне зорове навантаження дітей - це гаджети, із початком школи до них

Як зберегти зір

Написав Administrator

Середа, 15 листопада 2023, 10:39 - Останнє оновлення Середа, 15 листопада 2023, 11:23

додаються планшети, підручники, комп'ютери а також виконання домашніх завдань. Тож мінімально скорочуйте час використання гаджетів вдома, переводячи увагу дитини на рухову активність. Не дозволяйте дитині користуватися планшетами і смартфонами та читати лежачи або в дорозі, транспорті. Кілька рекомендацій, які знизять цифрове напруження зору під час використання електронних пристроїв:

-кожні 20 хвилин слід відволікатись від пристрою та дивитися вдалину впродовж 20 секунд;

-почергове читання електронних та друкованих книг;

-не використовуйте пристрої на вулиці та в яскраво освітлених місцях;

-налаштування комфортних параметрів яскравості та контрастності екрану;

-не читайте в темряві з екрана планшета, телефону чи комп'ютера;

-утримання правильної постави дитиною;

-збалансоване харчування (овочі, фрукти, ягоди, риба, горіхи, насіння, морепродукти), слід вживати продукти, які містять вітаміни А, В2, С, цинк, селен, ліцен, антоціан;

-здоровий сон – не менше 7-8 годин.

Після занять із застосуванням електронних пристроїв необхідно проводити вправи гімнастики для очей (відповідно до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти, додаток 3).

Як зберегти зір

Написав Administrator

Середа, 15 листопада 2023, 10:39 - Останнє оновлення Середа, 15 листопада 2023, 11:23

Бережіть себе, бережіть своїх дітей, бережіть зір!