



**В**ажное значение для охраны зрения детей имеет правильная организация занятий в домашних условиях.

Дома дети любят рисовать, лепить, а в более старшем возрасте - читать, писать, играть с конструктором. Эти

занятия требуют постоянного активного участия зрения. Но надо помнить, что общая продолжительность занятий в течение дня не должна превышать один час в 6-7 лет. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня и чтобы между этими занятиями было время для активных игр и пребывания на свежем воздухе. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха глаз. Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль. Чтобы улучшить зрение ребенка, нужно подобрать ему соответствующие игрушки и игры. Полезна любая игрушка, которая прыгает, вертится, катится и движется. Полезны любые игры с использованием мяча. Целесообразно уменьшить время игр, способствующих пристальному смотрению (шахматы, шашки, головоломки и т.д.).

Очень важно обучить ребенка правильно смотреть телевизор и играть на компьютере. Помните, что длительный просмотр телепередач или занятий на компьютере оказывают вредное воздействие на зрение. Длительность непрерывного просмотра телепередач не должна превышать 30 минут, а занятий на компьютере для дошкольников и младших школьников - не более 15 минут в день. После просмотра телепередачи или игры за компьютером нужно обязательно сделать гимнастику для глаз.

Оптимальное расстояние до экрана телевизора - от 2-х до 5-ти метров в зависимости от величины экрана. Экран монитора компьютера должен располагаться не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки ребенка (40 см). Сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. Позвоночнику необходима опора, так что усадите ребёнка на стул или кресло с вертикальной спинкой. Следите за тем, чтобы картинка на экране была чёткой, яркой, не мерцающей. Ребенок не должен кушать перед телевизором, так что не будьте для него дурным примером.

В комнате должно быть обычное естественное или искусственное освещение. Не должно быть слишком резкого контраста между светом экрана и общим освещением в помещении. Важно только, чтобы свет от других источников не попадал в глаза.

Во время чтения свет должен падать на книгу или тетрадь равномерно. Лучше всего заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение. В поле зрения ребенка во время работы не должно быть отражающих поверхностей. Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы. Лучшее расстояние для зрительной деятельности - 30-35 см. Неправильная посадка (близкое расстояние от глаз до книги и тетради) способствует возникновению и развитию близорукости. Сидеть нужно прямо, опираясь на спинку стула, чуть наклонив голову вперед, руки свободно лежат на столе, локти не свисают, ноги всей стопой опираются на пол или скамеечку. Стул на 3-5 см задвинут под стол.

Важно научить ребенка самому контролировать свою посадку. Так, проверить расстояние от глаз до книги или рисунка можно рукой: поставить руку, согнутую в локте, на стол, кончики пальцев касаются виска, между столом и грудью должен свободно проходить кулак, лопатки касаются спинки стула.

Воспитать у ребенка эту привычку помогает соответствующая мебель для занятий. Нельзя заниматься за круглым или кухонным столом. Ни в коем случае нельзя разрешать детям читать лежа, т.к. эта привычка может явиться одним из факторов, провоцирующих серьезные нарушения зрения.

