

Офтальмологические рекомендации по рациональному выполнению зрительной работы в домашних условиях с ребенком

- При чтении: книга должна находиться ниже уровня подбородка, чтобы не было необходимости поднимать веки, и на таком расстоянии, откуда шрифт лучше всего виден. Не рекомендуется сильно наклонять вперед голову и тело, так как это приводит к нарушению циркуляции крови и ухудшению кровоснабжения мозга. Мышцы рук и плеч должны быть расслаблены.
- По прочтении нескольких строк необходимо оторвать взгляд от книги и посмотреть вдаль на какой-либо предмет (1-2 с).
- Во время чтения необходимо чаще моргать. Проще всего это делать в конце каждой строки.
- Для снятия напряжения в конце каждого абзаца полезно закрывать глаза на 1-2 с.
- Не следует читать при сильном солнечном освещении, так как из-за отраженных солнечных лучей на белой бумаге глаза сильно напрягаются и быстро устают.
- Чтение не рекомендуется при сильных головных болях, сильной усталости организма и различных стрессовых ситуациях.
- При письме также необходимо частое моргание. Не следует читать только что написанные буквы, лучше перемещать взгляд за движением кончика ручки.
- Не следует наклонять голову вперед, глядя на экран.
- Не рекомендуется пристально смотреть на экран, глаза должны постоянно перемещаться по экрану, а не фиксироваться на какой-либо его части.
- При длительных просмотрах следует периодически прикрывать глаза (на 2-3 мин), давая им отдохнуть.
- Просмотр телепередач рекомендуется проводить при естественном или искусственном освещении комнаты и с расстояния не менее 2-3 м от экрана.