



Счастливые глазки – здоровые глазки!

А знаете ли вы, что вредит зрению?

- Непомерная нагрузка на глаза (нельзя на близком расстоянии рисовать, лепить, смотреть иллюстрации дольше 10-15 минут.)
- Не правильное освещение (настольные лампы должны быть мощностью 60-75 ватт. Лучше использовать галогеновые лампы, они более равномерно освещают поверхность стола.)
- Длительность просмотра телепередач (для детей старше 3-лет) - 15-20 минут с расстояния 2,5-3 метра.
- Работа на компьютере (разрешается 2 раза в неделю. Допустимое расстояние от глаз до экрана монитора-50 см. Важно помнить, что резкая контрастность экрана и громкий звук утомляют ребёнка.)

А знаете ли вы, что необходимо для профилактики нарушения зрения?

- ✓ Спортивные упражнения, туризм, длительные прогулки снимают зрительное напряжение, насыщают организм кислородом, улучшают обмен веществ.
- ✓ Рациональное, разнообразное питание, включающее овощи, фрукты, зелень, масло, молочные продукты, мясо, рыбу - источники витаминов, белков, микроэлементов и т.д.
- ✓ Регулярное выполнение несложных упражнений



Пусть глаза вашего ребенка светятся от счастья!