|  |
| --- |
| **Болезнь всегда легче предупредить, чем лечить, это касается и зрения.**  **Самое главное - не допускать раннюю и непомерную нагрузку на глаза:**   * **нельзя на близком расстоянии рисовать, лепить, смотреть картинки более 10-15 минут;** * **нельзя слишком рано (до 4 лет) начинать учить с ребенком буквы.**   **Необходимо следить за осанкой ребенка, правильность его посадки (от привычки низко наклоняться к работе очень трудно отучить); при низком наклоне создаются условия искривления позвоночника и развития близорукости.**  **Очень важно правильное освещение, сочетание местного освещения и общего. Настольные лампы должны быть мощностью 60-75 ватт, нить накаливания не должна быть видна. Лучше использовать галогеновые лампы, они наиболее рационально освещают поверхность стола. Заниматься нужно в положении сидя. При работе вблизи необходимо иметь подставку, обеспечивающую расстояние до глаз 30-35 сантиметров. Очень вредно читать в транспорте.**  **Важно также качество бумаги печатных изданий и тетрадей для детей: чем больше контрастность печатных элементов, тем меньше зрительная нагрузка.**  **Допустимая длительность просмотра телепередач для детей 3-4 летнего возраста -15-20 минут, для детей 5-6 лет не более 30 минут в день - с расстояния 2,5-3 метра.** |