



ГЛАЗКА

г. Новосибирск, ул. Гоголя, 44, офис 307
☎ (383) 278-34-47, 8-952-936-60-60
e-mail: cprm@yandex.ru, www.glazka.nios.ru

Сибирский центр Профилактики и Лечения Близорукости

Как правильно смотреть телевизор

Телевизор является мощным информационным средством, которое невозможно исключить из нашей жизни. Также он позволяет скрасить свой досуг. Но следует помнить, что при его эксплуатации следует выполнять определенные нормы и правила.

§ Во-первых, не садитесь слишком близко к экрану. Смотрите телевизор, расположившись от него на расстоянии 2-3 метров.

§ Во-вторых, обратите внимание на освещение. Телевизор нельзя смотреть в полной темноте. Желательно включить какой-нибудь не очень яркий светильник типа торшера или, в крайнем случае, настольную лампу, но так, чтобы от нее не возникало отражения на экране. В солнечную погоду надо прикрывать окна легкими шторами.

§ В-третьих, следите за позой. Противопоказано смотреть телевизор, лежа на диване или развалившись в кресле. Рано или поздно ваш организм обязательно прореагирует на такие позы различными патологиями. Как бы вам ни было трудно отвыкнуть от своих привычек, но сядьте на стул, не горбитесь и не наклоняйте голову вперед, старайтесь держать ее прямо, на одной линии с позвоночником.

§ Для детей до 7 лет общая продолжительность просмотра телевизионных программ не должна превышать 30 – 40 мин. в день. В более старшем возрасте, можно смотреть телевизор до 1,5 – 3 часов в день, но непрерывно не более 1,5 часов (один фильм), независимо от типа телевизора (обычный, «плоский» экран, жидкокристаллическая панель, плазменный телевизор).

§ Сидеть весь вечер перед телевизором в одном положении тоже не здорово. Постарайтесь 3-4 раза переставить стул относительно экрана. Можно сесть поближе или отодвинуть стул немного в сторону. Самое главное, не садитесь под очень острым углом к экрану - это вредно для глаз. Если почувствуете, что глаза начали уставать, поморгайте ими 20-30 секунд или прикройте глаза на короткое время, чтобы расслабить глазные мышцы.

§ Многие включают телевизор сразу, как только пришли домой, а выключают его, ложась спать. Пожалейте себя! Перегрузка зрелищными впечатлениями может неблагоприятно отразиться на нервной системе: возникнут повышенная возбудимость, раздражительность, тревожный сон, бессонница.

Будьте здоровы!

