

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 157"

Консультация

**«Простые правила,
чтобы поддержать здоровье глаз»**

Разработала:
учитель-дефектолог
Подоляк Марина Валерьевна

Ярославль
15.09.2022

1) Рекомендуется смена видов деятельности, которые являются своеобразным отдыхом для глаз, с использованием упражнений для снятия зрительного переутомления (зрительная гимнастика).

2. Следите за тем, чтобы освещение рабочего места ребенка было качественным, яркость от лампы должна распределяться равномерно по всему столу, а также яркость освещения стола и яркость освещения комнаты не должны сильно различаться.

3. Для сохранения зрения абсолютно необходим свежий воздух, который ребенок должен получать постоянно. 1,5-2 часа в день минимум ребенок должен проводить на улице.

4. По согласованию с врачом давайте ребенку витамины и препараты для укрепления зрения: витамины А, С, витамины группы В, препарат с экстрактом черники или клюквы. Кроме того, для профилактики нарушений зрения у детей полезно употреблять овощи и фрукты оранжевого цвета, листовую зелень, пить витаминные чаи (из плодов шиповника, рябины, черной смородины, калины, облепихи).

5. Ограничивайте для детей время просмотра телевизора и работы за компьютером.

6. Следите за тем, чтобы ребенок не тер глаза грязными руками и всегда надевал солнцезащитные очки, выходя летом на улицу. Так Вы защитите ребенка от инфекций, воспалений и повреждений глаз из-за неблагоприятных воздействий окружающей среды.