

КАК НУЖНО ЗАБОТИТЬСЯ О ГЛАЗАХ

Наши глаза настолько драгоценны, что мы обязаны их беречь. Существует немало правил, которым нужно следовать, чтобы глаза были здоровыми. Эти правила должны знать и взрослые.

- Регулярно, как минимум раз в год, показывайте своего ребёнка специалисту (врачу-офтальмологу);
- Никогда не трите глаза, особенно грязными руками, из-за которых может образоваться конъюнктивит или ячмень. Если начинается конъюнктивит, его надо немедленно лечить глазными каплями или мазями;
- Не храните лекарства и химию в зоне доступа детей во избежание травм;
- Нельзя бегать, играть с карандашом, палкой, заострённым предметом в руках, чтобы предостеречь глаза от травмы;
- Не подвергайте глаза детей действию прямых солнечных лучей. Нельзя смотреть на солнце, даже в солнцезащитных очках. Важно носить очки на пляже, при катании на лодке;
- Во время занятий рабочее место ребёнка должно быть достаточно хорошо освещено.
- Нельзя несколько часов смотреть телевизор.

Техника телевизионной безопасности:

- Зажгите в комнате неяркий свет (мощность лампочки 40-60 Вт.). на экране не должно быть бликов!
- Минимальное расстояние при размере экрана 35-47 см. по диагонали – 2 м., при размере 50-61 см. – 3-5м. высота нижнего края над полом – 80-90 см.;
- Не смотрите телевизор лёжа! Окулисты и невропатологи настоятельно советуют родителям отложить знакомство с телевизором до 3 лет.
- Без ущерба для зрения здоровые дети 3-4 лет могут проводить у голубого экрана 15 мин., 7 летние – максимум 30 мин. в день.

Правила пользования очками

- Очки необходимо подбирать не реже, чем один раз в год.
- Линзы очков должны быть чистыми и прозрачными. Грязь и пятна на линзах могут быть причиной ещё больших нарушений остроты зрения. Линзы не должны иметь царапин, которые возникают, когда очки кладут линзами на твердую поверхность. Царапины чаще возникают на пластиковых линзах.
- Если очки загрязнены, их нужно мыть тёплой водой, при необходимости используя мягкое мыло. После мытья очки необходимо вытереть чистой мягкой тканью или полотенцем.
- Хранить очки нужно в легко доступном месте, желательно в футляре, чтобы они не разбились или не поцарапались.