

Советы родителям

Нынешнему школьнику, даже в рамках школьной программы, приходится систематически и не менее часа читать. В результате длительной нагрузки на глаза нарушается приспособление глаз к четкому видению предметов на различных расстояниях, развивается близорукость. Чтобы сохранить великий дар природы — зрение, учащимся младших классов врачи рекомендуют читать непрерывно не более 20-30 минут, а потом делать перерыв. Более взрослым детям также необходимы перерывы после 30-45 минут непрерывного чтения.

Во время чтения полезно отрываться от книги и смотреть на зеленый свет или зеленый предмет. Не рекомендуется отдыхать от чтения сидя.

Чем лучше заполнять паузы в работе над книгой?

(Домашними делами, прогулкой, тихой беседой, слушанием музыки)

СОВЕТ: Чтобы предотвратить близорукость ребенка, вызываемую чтением, используйте простой способ. Приклейте на оконное стекло небольшой яркий цветочек — пусть ребенок смотрит на него 5-7 секунд, столько же времени на дальний объект, находящийся на улице.

Проблемы со зрением ребенка может вызвать и продолжительная работа у экрана компьютера. Специалисты рекомендуют находиться от экрана на расстоянии 40-75 см., избегать яркого потолочного света. Освещенность экрана должна быть равна освещенности помещения. Электромагнитные поля быстро убывают с увеличением расстояния от источника излучения. Родителям нельзя забывать и возможности такой болезни, как компьютеромания. Известен случай инфаркта подростка, который целый день без перерыва просидел у экрана компьютера. Зависимость школьника от экрана дисплея приравнивается врачами к наркомании. В этом случае помочь может только врач.

В подготовке к чтению важную роль играют гигиенические факторы.

1. В помещении должен быть свежий воздух.
2. Свет — дневной, рассеянный, не очень яркий. Место работы школьника должно быть не в глубине комнаты, а у окна, не затемненного шторами. Источники света должны располагаться с левой стороны.
3. Настольная лампа с абажуром спокойных тонов и лампочкой 60-75 ватт должна находиться на расстоянии не менее 1 м. от читаемого текста.
4. Книга должна не лежать на столе, а стоять под углом примерно 40 градусов, тогда и расстояние между глазами и книгой или тетрадью будет не меньше 30-40 сантиметров. (Можно пользоваться подставкой для книг.)