



ЧТОБЫ ГЛАЗКИ НЕ УСТАВАЛИ.

Одно из главных правил - когда ребенок бодрствует, он должен находиться в равномерно освещенном помещении.

Если малыш вечером рисует, собирает пазлы либо рассматривает картинки, ставьте рядом настольную лампу так, чтобы лист бумаги или игра были освещены равномерно, без теней. При этом прямой свет от лампочки не должен бить в глазки!

Обучая чтению, не позволяйте ребенку держать азбуку у носа. Оптимальное расстояние от глаз до текста, набранного крупными буквами - 30 см.

Возможно, запоминать буквы и складывать из них слоги проще в неформальной обстановке - растянувшись на ковре или лежа на диване, но для глаз это очень утомительно. Лежа трудно выдерживать нужное расстояние до книги. Это большая нагрузка на зрение! Так внутренние мышцы перенапрягаются, слабеют, может развиваться близорукость.

Ничто не снимает зрительную нагрузку лучше, чем крепкий сон, физические упражнения и прогулки на свежем воздухе.

Будьте здоровы и смотрите на мир широко распахнутыми глазами !