Беседа для родителей на тему: «Берегите зрение у ребенка!»

Составила: учитель начальных классов
МОУ «СОШ № 132» города Омска,
Зюзина Наталья Олеговна.

2010

Цель беседы:

Родители должны

знать, когда и по какому поводу необходимо проводить профилактическую проверку зрения;

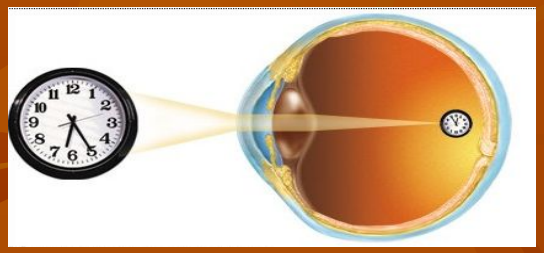
уметь грамотно планировать режим зрительных нагрузок ребенка.

- С 3 до 5 лет дальнозоркость значительно часть преобладает над нормальным зрением.
- С 6 лет дальнозоркость начинает исправляться;
- С 3 до 7 лет может начать развиваться близорукость.

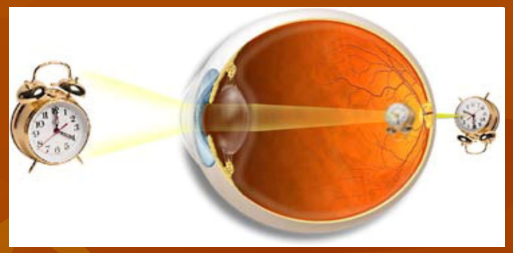
В это время необходимо проходить обязательные профилактические осмотры, чтобы выявить первые признаки нарушения зрения у Вашего ребенка!

Виды зрения:

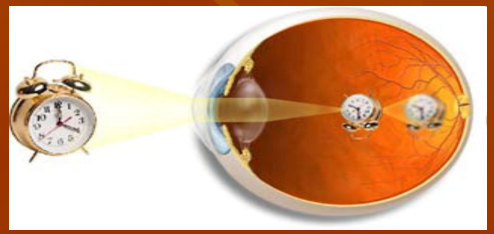
- Нормальное (эмметропическое) зрение.



- Дальнозоркий (гиперметрический) глаз.



- Близорукий (миопатический) глаз.



Зрительная гигиена -

комплекс предупредительных мер.

1. Ограничить время просмотра телепередач.

- До 7 лет – не более 30 – 40 минут в день;
- До 10 лет – не более 1 часа в день;
- После 11 лет (средняя школа) – не более 1,5 часов в день.