



Впаргалка для батьків

ОПТИКА ЛЮКСОР



Усі батьки щиро бажають зберегти зір своєї дитини здоровим. Та сучасні реалії створюють все більше ризиків і причин для хвилювання. Адже яка малеча не вимагає у мамі з татом пограти у гру на телефоні, подивитися мультики на планшеті чи комп'ютері, а потім ще й глянути, що йде по телевізору? Усі ці пристрої негативно впливають на зір дитини і зловживання ними може викликати короткозорість.

Тому для батьків важливо знати та контролювати виконання деяких правил користування гаджетами, комп'ютером і телевізором. Час, який дитина проводить за усіма цими приладами, повинен бути дозованим.

Вік (років)	Комп'ютер (хв. за один раз)	Телевізор (хв. за один раз)
1,5-2	_____	5-10
3-4	_____	15-20
5-7	10	30-60
8-11	15	60
12-13	20	60
14-15	25	60
16-17	30	90
18+	60	90

Важливо те, на якій відстані від очей знаходиться пристрій. Екран телевізора повинен знаходитися на відстані не менше 3 метрів. Екран планшета або комп'ютера при перегляді фільмів чи мультфільмів - на відстані не менше 1.5-2 метрів. При використанні розвиваючих та ігрових програм - на відстані не менше 33 см. При цьому, освітлення в кімнаті має бути достатнім, а лампи - випромінювати «тепле» світло.



Налаштуйте гаджет правильно

По-перше, приймаючи рішення про покупку гаджета для дитини, вибирайте пристрої з великим екраном.

По-друге, не дозволяйте дитині користуватися дрібними шрифтами і значками. Збільште масштаб зображення і шрифт.

По-третє: не виставляйте максимальний рівень яскравості дисплея.

По-четверте: стежте за освітленням кімнати - ігри або заняття в темній кімнаті неприпустимі.

По-п'яте: з раннього дитинства привчайте дитину регулярно виконувати вправи для очей.

Не забувайте також проходити регулярну діагностику зору дитини. Це дозволить попередити виникнення захворювання або вилікувати його на ранній стадії. В "Оптиці Люксор" ви можете розраховувати на якісний огляд малечі дитячим лікарем-офтальмологом, а також на ефективні методи лікування захворювань зору. Будемо раді бачити Вас! Будьте здорові!