

Важно!!!

- Расстояние до экрана – не менее 3 метров (для ТВ) и 50 см (для планшета).
- Освещение в комнате должно быть ровным, не смотреть в темноте.
- После просмотра – сделать зрительную гимнастику или дать глазам отдых.
- Ограничивайте время с гаджетами – делайте перерывы каждые 20 минут.



Значение зрительной гимнастики.

Дети и телевизор.

Памятка для родителей



Подготовил: учитель-дефектолог
Беляева О. Ю.

Помните: здоровье глаз ребенка – в ваших руках!

Регулярная гимнастика и разумное использование телевизора помогут сохранить хорошее зрение.

г. Ноябрьск, 2025

Уважаемые родители!

Зрение играет важную роль в развитии и обучении ребенка. Однако современные технологии, особенно телевизор и гаджеты, создают повышенную нагрузку на глаза. Чтобы сохранить здоровье зрения вашего ребенка, важно соблюдать правила зрительной гигиены и регулярно выполнять зрительную гимнастику.

Почему важна зрительная гимнастика?

- ✓ Снимает напряжение глазных мышц.
- ✓ Улучшает кровообращение и питание глаз.
- ✓ Предупреждает усталость и снижение остроты зрения.
- ✓ Помогает детям с нарушениями зрения лучше адаптироваться к зрительным нагрузкам.

Простые упражнения для глаз

Выполняйте их вместе с ребенком 2–3 раза в день по 3–5 минут, в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

- ❖ «Бабочка» – часто поморгать глазами 10–15 раз.
- ❖ «Часики» – двигать глазами вправо-влево, вверх-вниз.
- ❖ «Круг» – вращать глазами по часовой стрелке и обратно.
- ❖ «Далеко-близко» – переводить взгляд с близкого предмета на дальний (окно, картина).
- ❖ «Теплые ладошки» – закрыть глаза, прикрыть их ладонями и расслабиться.
- ❖ «Моргалка» – быстро поморгать 10 сек., как бабочка крылышками.
- ❖ «Рисование пальцем». Представьте, что ваш палец карандаш и им можно рисовать. Рисуем и следим за пальцем.
- ❖ «Школа мяча» П.Ф.Лесгафта. (Игры, развивающие подвижность глазных яблок).
 - Бросить мяч вверх и поймать его.

- Ударить мячом об пол и поймать его.
- Бросить мяч вверх, дать упасть на пол и поймать.
- Бросить мяч об стену, дать упасть на пол и поймать.
- Бросить мяч об стену и поймать не дав упасть на пол.
- Перебрасывать мяч из руки в руку.
- Бросить мяч под углом в пол, дать удариться о стены, отскочить, упасть на пол, после чего поймать его.
- ❖ «Рисование кончиком носа». Превратились в Буратино и пишем или рисуем кончиком носа.

Совет для расслабления

«Тёмное пятно»-(пальминг):

- Закрыть глаза ладонями (без давления),
- Представить темноту и глубоко дышать 20–30 сек.

Дети и телевизор: правила безопасности

 До 3 лет – просмотр ТВ не рекомендуется (исключение – короткие развивающие ролики под контролем взрослых).

 3–5 лет – не более 15–20 минут в день.

 6–7 лет – до 30 минут за один сеанс.

 Младшие школьники – не более 1 часа в день с перерывами.

Признаки зрительного переутомления

- ⚠ Ребенок трет глаза, жалуется на усталость.
- ⚠ Часто щурится или закрывает один глаз.
- ⚠ Становится раздражительным при зрительных нагрузках.
- ⚠ Близко подходит к экрану или низко наклоняется к книге.

При появлении этих симптомов ограничьте зрительные нагрузки и проконсультируйтесь со специалистом.