

Рекомендации тифлопедагога по просмотру телевизора.

1. В зависимости от диаметра экрана телевизора расстояние от него до ребенка 2.0-5,5 м.

2. Экран телевизора должен быть расположен на уровне глаз ребенка, сидеть ребенок должен ровно, не наклоняться, не запрокидывать голову, т.е. сохранять правильное положение тела.

3. Помните, что длительные просмотры телепередач перегружают нервную систему вашего ребенка, поэтому время просмотра телевизора в будние дни следует сократить до 15-20 минут, а в выходные дни не превышать 30-40 минут.

4. Во время просмотра телепередач не забывайте напоминать ребенку каждые 10 минут мягко прикрывать веки для отдыха мышц и нервной сетчатки глаза на 10-15 секунд. Следите за тем, чтобы ваш малыш не смотрел пристально на экран, его глаза должны постоянно перемещаться по экрану, не фиксируя взгляд на какой-либо его части.

5. Помните, что хорошо проветренное помещение перед просмотром телевизора улучшает не только самочувствие организма, но и хорошо влияет на зрение.

6. Просмотр телепередач рекомендуется в условиях естественного или искусственного освещения комнаты. Источник света не должен отражаться и давать блики на экране телевизора.

Рекомендации для близоруких:

- снимите очки и сделайте пальминг;
- путешествуйте глазами по всему экрану.

Рекомендации для дальнозорких:

- короткие и легкие закрывания глаз с целью расслабления век и глазных мышц;
- взгляды время от времени в сторону в темноту, чтобы дать отдохнуть нервам сетчатки.

Рекомендации при косоглазии:

- на несколько минут прикройте ладонью свой более сильный глаз и дайте возможность более слабому глазу пустить в ход свое зрение;
- если глаз сильно косит, то повернитесь на своем месте таким образом, чтобы заставить тянуться его внутрь или наружу (в зависимости от вида косоглазия). Этим вы сможете ребенку стимулировать видение центром сетчатки, а не ее краем.