

Как защитить глаза ребёнка от гаджетов?



Современные дети начинают использовать мобильные устройства буквально с первых месяцев жизни. Сначала родители включают мультфильмы на своих смартфонах, а затем уже сами дети начинают использовать гаджеты для игр и просмотра видеоконтента.

Гаджеты – это часть жизни любого человека. Несмотря на все безусловные достоинства, они также имеют и существенные недостатки. Современные электронные девайсы полезны для обучения, развития, общения и развлечения. При этом мобильные устройства могут наносить вред зрению, если использовать их неправильно или чрезмерно.

Исходя из этого, рекомендуется соблюдать ряд правил и профилактических мер, которые помогут защитить детское зрение от негативного влияния мобильных устройств. Родители должны контролировать время и условия использования гаджетов своими детьми, а также давать им хороший пример своим поведением:

- ограничивать время проведения у экрана монитора/дисплея (менее 3-х часов в день для детей до 12 лет и менее 4-х часов для подростков);
- соблюдать безопасную дистанцию (не менее 30 см для смартфонов и планшетов и не менее 50 см для ноутбуков и компьютеров);
- обеспечивать достаточные условия освещённости (избегать использования гаджетов в темноте или при ярком солнечном свете; регулировать яркость и контраст экрана в зависимости от освещения; использовать дополнительное освещение при чтении электронных книг);
- делать регулярную гимнастику для глаз (каждые 15-20 минут работы с девайсом нужно отвлекаться от экрана и делать простые упражнения: моргать, смотреть вблизи и вдаль, вращать глазами по часовой и против часовой стрелки, массировать веки).

врач-педиатр Самсонова Т.В.