

УСЛОВИЯ ДЛЯ ОХРАНЫ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ: ТЕЛЕВИЗОР В ДОМЕ

Напряжение зрения объясняется не какой-то особой спецификой телевидения, а скорее тем, что в течение дня к органу зрения предъявляются большие требования, и ежедневный просмотр телепередач может стать дополнительной нагрузкой на зрение. Уже у 3-летних детей зрительная работа (рассматривание картинок, рисование, лепка, просмотр диафильмов, телепередач) занимает 1.5 часа в день (17 часов в неделю), у детей 5-6 лет - 2.5 часа в день (21 час в неделю), у детей младшего школьного возраста 5-7 часов в день (30-42 часа в неделю). Таким образом продолжительность зрительной работы детей дошкольного возраста в течение недели достаточно велика. Для предупреждения утомления и зрительного напряжения при просмотре телепередач очень важны три условия: расстояние от зрителя до телевизора (на расстоянии не ближе 1.5-2 м от черно-белого и 2-3 м от цветного телевизора), освещение в комнате, качество изображения на экране. Если школьник носит очки, то во время передачи их следует обязательно надеть, чтобы излишне не напрягалось зрение. Дошкольники могут смотреть телевизор 15-20 минут в день.

