



**Консультация для родителей  
«Профилактика нарушения зрения»**

# Обследование у окулиста *ежегодно, начиная с первых месяцев жизни*

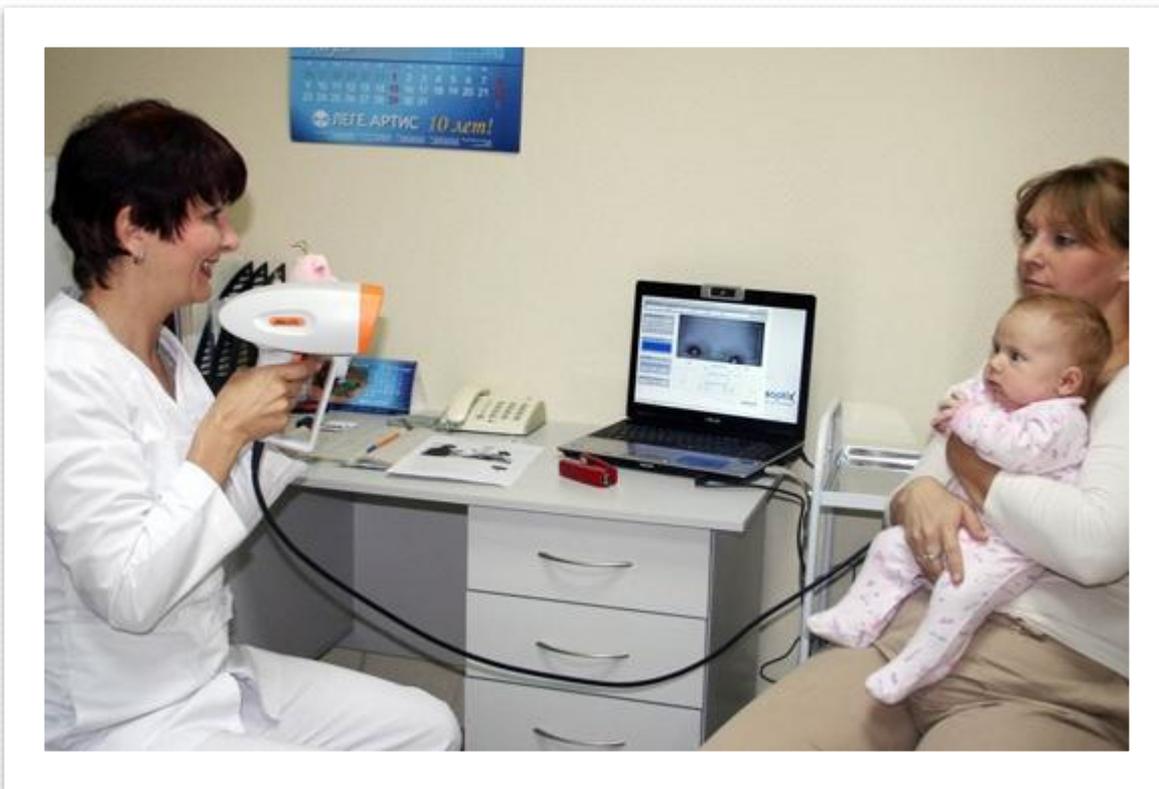




ТАБЛИЦА ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ

Ш Б

VIS=0,1

М Н К

VIS=0,2

Ы М Б Ш

VIS=0,3

Б Ы Н К М

VIS=0,4

И Н Ш М К

VIS=0,5

Н Ш Ы И К Б

VIS=0,6

Ш И Н Б К Ы

VIS=0,7

К Н Ш М Ы Б И

VIS=0,8

Б К Ш М И Ы Н

VIS=0,9

Н К И Б М Ш Ы

VIS=1,0

Ш И Н К М И Ы Б

VIS=1,2

К М Ш Ы Н Б М К

VIS=1,5



# Правила гигиены

✓ *исключить натирание глаз грязными руками;*



- ✓ *достаточное освещение рабочего места;*
- ✓ *правильная посадка при чтении и письме.*



# Правила просмотра телевизора

- ✓ *в день можно смотреть не более одного мультфильма;*
- ✓ *смотреть при освещении;*
- ✓ *ребенок должен находиться в положении сидя;*
- ✓ *за спинкой должна находиться удобная опора;*



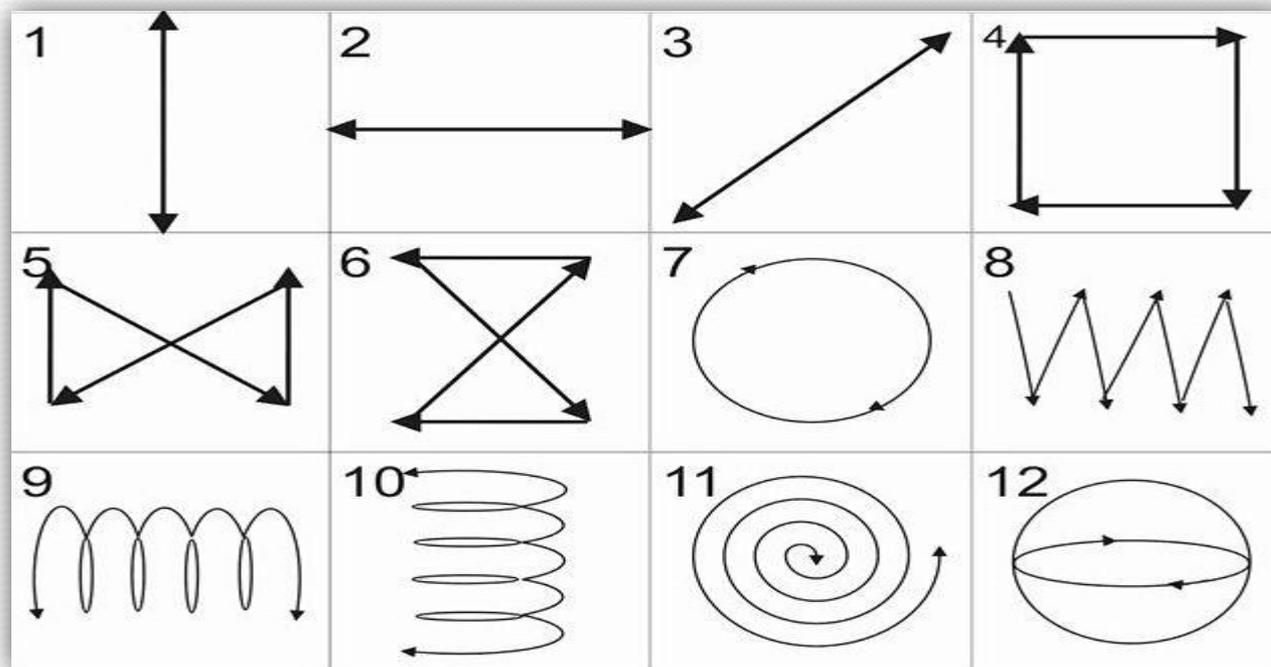
# Питание

*употребление продуктов,  
содержащих витамины А, С, Р.*

*(морковь, томаты, красный перец, петрушка, тыква,  
абрикосы, зеленый лук, яблоки, черная смородина,  
высушенные плоды шиповника, рябины и т.д.)*



# Гимнастика для глаз





**Спасибо за внимание!**