

## **«ОЧКИ И ВАШ РЕБЕНОК»**

1. Для правильного подбора очков необходимо показывать ребенка окулисту 1 раз в год (при близорукости или миопии), 1 раз в два года (при дальнозоркости или гиперметропии, астигматизме и др.)

2. При покупке очков в магазине «Оптика» надо обращать внимание на то, чтобы:

- изготовленные очки соответствовали выписанному рецепту;
- заушники не сдавливали виски и не жали за ушами;
- очки не перекашивались;
- опорные лапки охватывали боковые поверхности носа;
- очки были зафиксированы на переносице и не спускались на кончик носа

3. Взрослым необходимо следить за тем, чтобы ребенок постоянно носил очки

4. Необходимо следить за чистотой стекол очков:

- после приема пищи;
- во время занятий дома (чтение, рисование, разукрашивание, развивающие игры);
- во время просмотра детских телепередач, мультфильмов;
- перед выходом на прогулку
- после возвращения с прогулки

5. Для сохранности детских очков важно усвоить следующие способы ухода за ними:

6. Прививать с детства ребенку бережное отношение к очкам и формировать навыки гигиены по уходу за ними:

- протирать стекла фланелевой тряпочкой по мере загрязнения;



- мыть стекла фланелевой тряпочкой на ночь;
- не класть стеклами на любую поверхность;
- хранить очки в футляре, чтобы не поцарапать стекла

7. К 5 годам необходимо приучить ребенка самостоятельно ухаживать за своими очками, используя предложенные способы.

Материал подготовила  
тифлопедагог Нечуговских М. И.