Занятия дома с ребенком необходимо чередовать с активным отдыхом. Во время зрительной работы нужно устраивать кратковременные паузы. При понижении зрительных возможностей наблюдается повышенная утомляемость, снижается работоспособность.

В целях охраны зрения большое значение имеет создание гигиенических условий рационального освещения и обстановки в комнате ребенка. Лучшим видом является дневное освещение, комната, где занимается ребенок, должна быть светлой. Рабочее место должно быть удобным, хорошо освещенным. Стол ребенка следует поставить перпендикулярно к окну или под углом 45 градусов, чтобы свет равномерно падал с левой стороны на книги и тетради. На подоконнике не должны стоять высокие цветы, аквариум, и другие предметы, мешающие проникновению света. Настольную лампу включаем только с общим освещением. Не рекомендуется закрывать занавесками верхнюю часть окон, через которую проникает большая часть света. Ну и естественно, оконные стекла должны быть чистыми, т.к. грязные стекла снижают до 40% освещенности и мешают проникновению солнечных лучей.

Необходимо следить за позой ребенка, т.к. наклоны головы и туловища ведут к мышечному напряжению. Правильная поза является обязательным условием для облегчения зрительной работы и предупреждения быстрого утомления. Расстояние от глаз ребенка до книги или тетради должно составлять не менее 30 см. Зрительная работа на таком расстоянии вызывает наименьшее утомление глаз. Во время выполнения любой зрительной работы нужно устраивать кратковременные паузы.

Родители должны помнить, что нарушения зрения снижают познавательные возможности ребенка, приводят к быстрому утомлению. Поэтому большое значение для сохранения здоровья и зрения детей имеет соблюдение режима дня в целом. В четком режиме нуждаются дети любого возраста, необходимо также учитывать их индивидуальные особенности. Родителям необходимо понимать, что детям с нарушениями зрения не рекомендуются игры, вызывающие согнутое положение тела, наклоны головы вниз, резкие повороты, прыжки. Если ребенок носит очки, ему не рекомендуются игры с встречным бегом, и с бросанием мяча с большого расстояния.

Поэтому совместные игры со сверстниками во дворе требуют повышенного внимания. В домашнем досуге значительное место занимают игры-занятия за столом. Они должны быть непродолжительными и заканчиваться активным отдыхом: гимнастикой для глаз, упражнениями для снятия напряжения. Не разрешайте ребенку во время игр или уроков низко наклоняться к столу. Чрезмерное приближение глаз к рассматриваемому предмету приводит к перенапряжению глазных мышц.

Ну и, конечно, не стоит забывать о просмотре любимых фильмов и передач у телевизора. Телевизор рекомендуется к просмотру как можно реже, не более 20 минут в день, компьютер должен использоваться то же время. Телевизор рекомендуется смотреть на расстоянии не менее 2 метров от экрана, причем сидеть не сбоку и не снизу, а прямо перед экраном. Расстояние от экрана компьютера до глаз ребенка должно составлять не менее 30 см. В комнате при этом может быть обычное естественное или искусственное освещение. Важно только следить, чтобы свет от других источников не отражался на поверхности экрана и не попадал в глаза.

Родителям важно помнить, что мероприятия в целях охраны зрения у детей должны быть направлены на создание условий, облегчающих работу зрительного анализатора. Должно предупреждаться утомление и последующее снижение функциональных возможностей глаза. Быстро возникающее зрительное утомление приводит к резкому снижению работоспособности детей, что отражается на их общем состоянии. Чрезмерные зрительные нагрузки в неблагоприятных условиях могут приводить к утомлению и общего состояния организма ребёнка в целом.