

рубрику ведёт

к. м. н., офтальмопедиатр, офтальмохирург,
ЦКБ Управления делами Президента РФ
Екатерина Суркова



Вопрос педиатру

Кому, как не детскому врачу, вы доверите здоровье своего малыша? Опытный специалист ответит вам на страницах нашего журнала!

Телевизор, планшет и ребёнок

? *С какого возраста ребёнку допустимо смотреть телевизор?*

Аминат, Санкт-Петербург

Мультфильм можно включить ребёнку с того момента, когда его психологическая и физиологическая зрелость позволит ему сидеть непрерывно 15–20 минут (на большее время изначально включать телевизор не рекомендуется) и адекватно воспринимать происходящее на экране. Обычно это происходит к 3 годам.

Заметим также, что моргание во время работы с экраном монитора урежается до 7 раз и адекватного смачивания глаза, поддержания его оптических свойств за счёт слёзной плёнки не происходит. Объяснить ребёнку, что нужно моргать, отвлекаться, – сложно,



в этом и есть ваша задача как родителя – организовать «гигиену зрительной нагрузки». Расстояние до экрана монитора не должно быть меньше трёх диаметров экрана. Освещение общее и освещённость экрана должны быть достаточными.

Планшет в самолёте

? *Собираемся лететь на отдых с детьми 2 и 3 лет. Не будет ли большого вреда для глаз, если в самолёте им включить мультики на планшете?*

Ольга, Уссурийск

Гаджеты не предназначены для детей 2–3 лет, лучше в самолёте заняться любимыми другими занятиями (наклейки, раскраски, новые игрушки, купленные специально в самолёт, – отлично подойдут). Однако если вы всё же решите показать мультфильмы малышам, следите за продолжительностью просмотра, она должна быть не более 20 минут. Это значимая нагрузка и для нервной системы ребёнка, так как дети активно переживают всё происходящее на экране. Как и при любой зрительной нагрузке, необходимо организовать перерывы со сменой рода деятельности не менее чем через каждые 15–20 минут.

Солнечные очки и ребёнок

? *Уехали на лето в Болгарию, сын 3 лет очень просит солнечные очки, как у нас с папой. Можно ли купить ему этот аксессуар, не вредно ли это?*

Ангела, Болгое

Необходимо правильно организовать пребывание Вашего ребёнка на солнце – панамка, бейсболка или солнечные очки – как Вам и Вашему ребёнку удобно, но защита глаз от прямых солнечных лучей должна быть обеспечена. Современный рынок предлагает нам солнечные очки с 0 мес., и они удобны и безопасны для глаз малыша, но насколько это будет удобно Вашему малышу? Вероятно, до момента самостоятельной возможности одевания (использования) лучше все же ограничиться панамкой. Очки не должны раздражать, мешать ребёнку, стёкла должны быть чистыми, а затемнение умеренным – вот, пожалуй, и все требования к солнечным очкам для детей. Современные производители обязаны делать детские изделия из безопасных пластиков с минимальными рисками травматизации для ребёнка – поэтому стёкла Вы в них не встретите. □