



МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ  
И ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПИТАНИЯ В ДОУ

## Как сохранить здоровье глаз

- ✓ Соблюдайте с ребенком здоровый образ жизни
- ✓ Ежедневно гуляйте с ребенком на свежем воздухе в светлое время суток не менее 90 минут в день
- ✓ Контролируйте достаточность освещенности комнаты и рабочего стола ребенка в дневные часы
- ✓ Контролируйте достаточность затемненности комнаты во время ночного сна
- ✓ Следите, чтобы ребенок делал перерывы при использовании электронных устройств – отдыхал или выполнял гимнастику для глаз
- ✓ Используйте гаджеты с диагональю экрана не менее разрешенной: ноутбук не меньше 12 дюймов, планшет не меньше 10,5 дюйма, монитор не меньше 15,6 дюйма
- ✓ Электронные устройства детям до 7 лет разрешено использовать суммарно не дольше 20 минут в день
- ✓ Контролируйте правильное рабочее положение ребенка за столом