

## Профилактика нарушения зрения у детей

### Сколько читать (непрерывно)?

- учащиеся младших классов: 15-20 минут;
- учащиеся средних классов: 25-30 минут;
- учащиеся старших классов: 45 минут.



### Какое освещение рабочего места?

на книгу или тетрадь свет должен падать равномерно; свет не должен слепить глаза ребенку; ребенок не должен слишком сильно склоняться над тетрадью или учебником (лучшее расстояние 30-35 см).

### Как выглядит рабочее место школьника?

- обязательно должна быть удобная мебель, соответствующая росту школьника;
- следите за осанкой - ребенок не должен сутулиться;
- не разрешайте ребенку читать лежа.



### Здоровый образ жизни

- соблюдайте режим дня;
- не менее 1,5-2 часов проводить на свежем воздухе;
- рациональное питание: продукты с высоким содержанием витаминов А и С для остроты зрения.

### Ограничения времени за компьютером и телевизором

- младшим школьникам перед телевизором разрешается проводить не более 2-ух часов, а за компьютером - час в день;
- учащимся 10-13 лет можно сидеть перед монитором до двух часов в день, с перерывами.



### Гимнастика для глаз: повтор 3-4 раза

- крепко зажмурить глаза и потом резко открыть;
- описать глазами круги в одну и другую сторону;
- подвигать глазами вверх-вниз;
- быстро поморгать, считая до 30, после закрыть глаза.

### Регулярные визиты к офтальмологу

- Регулярные профилактические осмотры у офтальмолога позволят обнаружить и вовремя скорректировать отклонения в зрительной функции у ребенка.



# Профилактика нарушения осанки

Каким должно быть рабочее место для школьника\*



## ОСВЕЩЕНИЕ

расположение лампы — на столе слева

мощность — 60 ватт

## СТОЛ

расположение — ближе к окну

высота столешницы — на уровне солнечного сплетения

книги на специальной подставке —  
на расстоянии вытянутой руки от глаз

тетрадь на столе - под углом 30 градусов

## СТУЛ

спинка с валиком

глубина сиденья — чуть меньше  
расстояние от подколенной  
чашки до крестца

при сидении угол «стопа - голень»  
и «голень - бедро»  
90 градусов

