

Профилактика нарушения зрения у детей

Сколько читать (непрерывно)?

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



Какое освещение рабочего места?

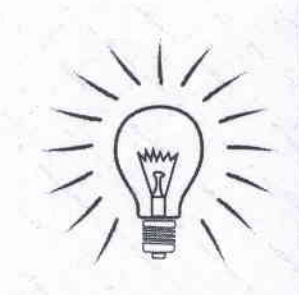
- На книгу или тетрадь свет должен падать равномерно;
- Свет не должен слепить глаза ребенку;
- Ребенок не должен слишком сильно склоняться над тетрадью или учебником.

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:

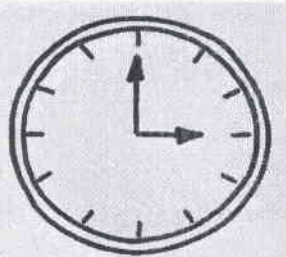
- Соблюдайте режим дня;
- Не менее 1,5-2 часов проводите на свежем воздухе;
- Рациональное питание: продукты с высоким содержанием витаминов А и С для остроты зрения.



Ограничение 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 и 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.

