

# Информационный обозреватель



## АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### Профилактика нарушения зрения у детей



Зрение для человека представляет величайшую ценность, оно дает людям 90% информации, воспринимаемой из внешнего мира. Основная причина нарушения зрительных функций у детей - близорукость. Как правило, это приобретенное заболевание, когда в период интенсивной длительной нагрузки (при чтении, письме, просмотре телепередач, игре на компьютере) из-за нарушения кровоснабжения происходят изменения в глазном яблоке, приводящие к его растяжению. В результате такого растяжения ухудшается зрение вдаль. С возрастом увеличивается не только процент близорукости у учащихся, но и степень близорукости.

Для предупреждения школьной близорукости очень важны все основные гигиенические вопросы: соблюдение норм естественной и искусственной освещенности помещений и рабочих мест; правильная посадка за партой или столом; организация уроков и перемен в школе; организация занятий и отдыха во внешкольное время; соблюдение режима дня; занятия физической культурой и спортом; рациональное питание.

Все зрительные функции резко снижаются в условиях плохой освещенности, в связи с чем необходимо соблюдать следующие гигиенические требования:

- необходимо содержать окна в чистоте, не ставить на подоконники ветвистые растения и другие предметы, располагать светлые раздвижные занавески по краям оконного проема (окно можно зашторить или закрыть жалюзи только для устранения слепящего действия прямых солнечных лучей);

- для повышения уровня естественной освещенности, которая зависит от степени отражения дневного света от потолка, стен, мебели, следует окрашивать потолки и оконные рамы в белый цвет, стены – в светло-серый, светло-бежевый или светло-салатовый, отдавать предпочтение мебели светлых тонов;

- окрашенные потолки и стены должны быть матовыми;
- в учебных помещениях при использовании люминесцентных ламп искусственная освещенность должна составлять 400 лк. При освещении лампами накаливания – 200 лк;

- расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30-35см, оно примерно равно длине руки от локтя до кончиков пальцев. Такое расстояние не требует сильного напряжения зрения и дает возможность сидеть не наклоняясь;

- важно, чтобы текст контрастировал с тоном бумаги, на которой напечатан;

- чрезмерное приближение глаз к книге у школьников может быть обусловлено утомлением мышц шеи и спины, к этому приводит неправильная посадка за партой или столом. При правильной посадке каждая нога всей ступней достает до пола или до подставки, угол между туловищем и бедрами, бедром и голенью – прямой, спина поддерживается спинкой стула, предплечья свободно опираются на крышку парты или стола, имеющую наклон в 10-12 градусов. Тяжесть головы, находящейся почти в прямом положении, приходится на позвоночник;

- не рекомендуется читать лежа, а также в транспорте: в положении лежа на спине не обеспечивается правильная освещенность, а в положении лежа на боку – глаза располагаются на разном расстоянии от рассматриваемого объекта, что вызывает зрительное утомление и головные боли. Чтение во время езды сопровождается зрительным дискомфортом, обусловленным вибрацией транспорта;

- нельзя приступать к выполнению домашних заданий сразу после школы, это усугубляет наступившее в школе понижение зрительных функций учащихся, тогда как отдых в течение полутора-двух часов после занятий в школе уменьшает общее утомление, что улучшает и зрительные функции,

- на выполнение домашнего задания отводится время: ученикам первых-вторых классов – до 1,5 часов, ученикам третьих-четвертых классов – до 2 часов, старшеклассникам – до 3-4 часов;

- через каждые 30-40 минут занятий нужно устраивать 10-минутный отдых;

- многие ученики, пользуясь отсутствием взрослых, совмещают выполнение домашнего задания с просмотром телевизора или компьютерной игрой. Восемилетний ребенок может сидеть за компьютером не более 20 минут в день. Жидкокристаллический монитор позволяет увеличить это время до полуторачасов, при условии, что каждые 15 минут будет сделан перерыв, во время которого будет проводиться гимнастика для глаз.

Для нормального развития глаза, костного скелета и нервной системы важно использовать в питании детей продукты, содержание витамины и микроэлементы: молоко, творог, натуральный кефир, постную говядину, отварную рыбу, курицу и индейку, морковь и свежую капусту, зелень, ягоды и натуральные соки.

Только при совместном действии врачей, учителей и родителей можно сохранить или предотвратить нарушения зрения.

**Берегите зрение!**

**Валерия Андреевна Назарова,  
помощник врача-гигиениста.**

### СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ



Распределите свое время так, чтобы труд чередовался с отдыхом. Особенно полезен для зрения свежий воздух, прогулки и посильный физический труд. Занятия спортом способствуют лучшему кровоснабжению глаз. Сон должен быть достаточно продолжительным и глубоким, а воздух в помещении – свежим.

Питаться надо регулярно и полноценно. В рационе должны быть обязательно продукты с витаминами А и Д – печень, рыба, желтки яиц, сливочное масло.

Осторожно обращайтесь со спичками, игрушками и острыми предметами. Ими можно повредить глаза и навсегда потерять зрение.



Если вы почувствовали, что зрение ухудшилось, глаза быстро устают или слезятся при нагрузке, надо обязательно обратиться к врачу-офтальмологу. И, если он пропишет очки, – носите их, не стесняясь. На пляже надевайте очки с цветными стеклами – глаза меньше устают от яркого света.

### Комплекс упражнений для утомленных глаз

- ★ **Выполняйте сидя.** Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, а затем откройте их на 3-5 секунд. Повторите 5-8 раз.
- ★ **Выполняйте сидя.** Быстро моргайте в течение 1-2 минут.
- ★ **Выполняйте стоя.** Смотрите прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз. Переведите взгляд на кончик пальца и смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку. Повторите 10-12 раз.
- ★ **Выполняйте сидя.** Закройте глаза и одну минуту массируйте веки круговыми движениями кончиков пальцев.
- ★ **Выполняйте сидя.** Тремя пальцами каждой руки легко нажмите майне на верхнее веко в течение 1-2 секунд. Повторите 3-4 раза.

**Пусть всё, окружающее вас, будет не расплывчатым пятном, а цельной, яркой картиной!**  
**Помните: ваше зрение зависит от вас самих!**

тип. 200 экз.

ГУ «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

## ШКОЛЬНИКИ, БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!

## БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!





**Профилактика детского травматизма в зимний период**

Зима не только время замечательного и активного отдыха – это и период частых травм. Санки, лыжи, коньки, тюбинг – самые любимые развлечения зимой. К сожалению, именно они становятся причиной многих травм. В данный период родителям необходимо научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм, и усилить контроль за их соблюдением. Необходимо проверить санки, не повреждены ли они; крепление на лыжах, надежно и правильно ли прикреплено оно к ногам; а коньки – на соответствие размера.

Именно взрослые должны проконтролировать места, где играют их дети зимой. Склон, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги, свободен от палок и корней деревьев.



Каждый ребенок должен понимать, что катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной, снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Особенно опасно цепляться к транспортным средствам, привязывать санки друг к другу, перевернувшись, одни санки потянут за собой другие.

Игра в снежки, еще одна зимняя забава, которая может привести к повреждению глаз, поэтому задача взрослых убедить ребенка беречься от попадания снега в лицо и не бросать снежки с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега в друзей, особенно в голову.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**



Гололед, довольно частое атмосферное явление зимой, является причиной множества травм и переломов. Во-первых, правильно подберите ребенку обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, без каблуков. Во-вторых, научите ребенка перемещаться по скользкой улице не спешить, избегать резких движений, постоянно смотреть себе под ноги. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед. Держать руки в карманах в гололед опасно, при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь.

Внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед.

Зимой к списку травм добавляется еще и риск «приклеиться». Постарайтесь доходчиво объяснить ребенку, что в мороз нельзя лизать языком и притрагиваться мокрыми руками к железным конструкциям, можно «приклеиться».

**Помните, лучшая профилактика зимних травм — это осторожность и осмотрительность!**

**Валерия Андреевна Назарова, помощник врача-гигиениста.**

**Лабораторный отдел Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению:**

- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов: партия до 100 кг – 9 рублей 93 копейки, более 100 кг – 22 рубля 64 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 5 рублей 55 копеек, более 100 кг – 8 рублей 34 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов и наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 15 рублей 15 копеек, более 100 кг – 27 рублей 08 копеек;
- Исследование воды из колодца по микробиологическим показателям и на содержание нитратов – 10 рублей 88 копеек;
- Исследование воды из водопроводного крана по микробиологическим показателям и на содержание железа – 9 рублей 38 копеек;
- Радиологическое исследование лекарственного сырья - 13 рублей 12 копеек.

Более подробную информацию можно получить по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 20 6 56 «одно окно».

**Отделение профилактической дезинфекции Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению и юридическим лицам:**



- Дератизация (уничтожение грызунов) строений помещений), территорий;
  - Дезинсекция против бытовых насекомых (уничтожение членистоногих) помещений и других объектов;
  - Дезинсекция разовая против клещей и гнуса на открытых территориях;
  - Дезинфекция разовая автотранспорта;
  - Дезинфекция разовая шахтных колодцев;
  - Продажа ядохимикатов против грызунов (крыс и мышей).
- Стоимость каждой вышеперечисленной услуги согласно действующего прейскуранта тарифов на платные санитарно-гигиенические услуги.
- Информацию по интересующим вопросам можно получить в отделе профилактики ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ» по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 50 7 89.

Ребята, задумывались ли вы, что школьный возраст – самый опасный период для вашего зрения? Именно теперь зрение так легко потерять. Потом придется всю жизнь испытывать неудобства.

**А между тем, сохранить хорошее зрение может каждый.**

**Для этого следуйте несложным правилам.**



**☑** Когда готовите уроки, то свет от окна или лампы должен падать с левой стороны. Тогда не будет мешать тень от пишущей руки.

**📖** Книгу или тетрадь устанавливайте на столе на расстоянии 30-35 см от глаз в наклонном положении.



Если естественного освещения недостаточно – включайте электрическое. Главное, чтобы место для занятий было естественно и правильно освещено.



Через каждые 30-40 минут делайте перерыв. Самый лучший отдых для глаз – активный. Переведите взгляд с книги на дальние предметы, расположенные за окном. Например, на деревья, небо, дом. Можно выполнить специальный комплекс упражнений для глаз, который приводится в конце этой памятки.

**НЕЛЬЗЯ:**

- ▶ читать в движущемся транспорте: там мало света, буквы прыгают перед глазами, а это быстро утомляет глаза;
- ▶ читать лежа: в этом положении трудно держать книгу на нужном расстоянии и обеспечить ее освещение;
- ▶ по этим же причинам не читайте во время ходьбы.

**Многие ребята любят посидеть за компьютером, но при этом необходимо соблюдать следующие правила:**

Длительность работы на нем не должна превышать для учащихся 5-х классов – 15 минут, 6-7 классов – 20 минут, 8-9 классов – 25 минут, для учащихся 10-11 классов – не более 50 минут с перерывом.

Не смотрите подолгу телевизор. Младшим школьникам достаточно одного часа в день, 5-7-классникам – 1,5 часа, старшеклассникам – до двух часов.

Чтобы при просмотре телепередач глаза не уставали, надо соблюдать три условия:

- ❖ расстояние до телевизора должно быть не менее 2-3 метров;
- ❖ комната должна быть освещена верхним светом или настольной лампой, не находящейся в поле зрения и не отражающейся на экране;
- ❖ изображение на экране должно быть четким.