

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.

Восьмилетний ребенок может сидеть за компьютером не более 20 минут в день. Жидкокристаллический монитор

позволяет увеличить это время до полутора часов, 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, содержащие 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!

Помощник врача-гигиениста отдела гигиены
Назарова Валерия Андреевна

