

Автор: Г.Дмитрачкова, инструктор-валеолог ГУ «Гомельский областной ЦГЭиОЗ»



Зрение для человека представляет величайшую ценность, и знать о том, как сохранить или улучшить его, должен каждый.

Гигиена зрения предусматривает, прежде всего, рациональное освещение помещений и рабочих мест. Необходимо содержать в чистоте оконные стекла, не ставить на подоконники ветвистые растения и другие предметы.

Для занятий должно быть отведено место у окна. В пасмурную погоду и в вечернее время следует пользоваться достаточным искусственным освещением – лампой 60 или 100 Вт с непрозрачным абажуром, защищающим глаза от прямого попадания света. Во время письма, рисования, черчения источник света должен располагаться спереди и слева, а при чтении может быть и справа.

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

Чрезмерное приближение глаз к книге у школьников может быть обусловлено утомлением мышц шеи и спины, к этому приводит неправильная посадка за партой. Школьная мебель должна соответствовать росту ребенка. При правильной посадке ноги должны всей ступней стоять на полу или подставке, а не висеть. Спина поддерживается спинкой стула, предплечья свободно опираются на крышку парты или стола. На столе должна быть подставка для книг.

Подготовка домашнего задания учащихся 1-2 классов должна продолжаться не более 1,5-2 часов, учащихся 3-4 классов – не более 2 часов, старшеклассников – не более 3-4 часов. Очень важно чередовать зрительную работу с отдыхом для глаз. Через каждые 30-40 минут занятий нужно устраивать 10-минутный отдых. Нельзя приступать к приготовлению домашних заданий сразу после школы. Это усугубляет наступившее в

школе понижение зрительных функций учащихся, тогда как 2 часа активного отдыха после занятий в школе уменьшают общее утомление, что улучшает и зрительные функции.

Не рекомендуется читать и играть лежа и особенно на боку, а также в транспорте. Лежа на боку не достигается правильная освещенность, глаза располагаются на разном расстоянии от рассматриваемого предмета, и это приводит к зрительной утомляемости и головной боли. Чтение во время езды вредно в связи с вибрацией транспорта и возникающим зрительным дискомфортом.

Просмотры телевизионных передач создают дополнительную нагрузку на глаза. Детям рекомендуется смотреть только специальные детские телевизионные программы, при этом находиться от экрана на расстоянии не менее 2,5 м. Комната в это время должна быть освещена. Продолжительность просмотра телепередачи для детей дошкольного возраста не должна превышать 30 минут, младшего возраста – 1 час, среднего – 1,5 часа, старшеклассников – 2 часа.

Очень полезны занятия физической культурой и спортом, ежедневная утренняя зарядка. Это укрепляет организм детей, уменьшает возможность развития близорукости.

В рамках проведения "Дня здоровья школьников. Профилактика нарушений зрения" 19 сентября с 10 до 12 часов будет проводиться «прямая» телефонная линия с заведующей офтальмологическим отделением учреждения здравоохранения «Гомельская областная детская больница медицинской реабилитации» Кураченко Галиной Брониславовной по тел. 8(0232)96-18-04.