

Автор: А.П. Захарова, зав. отделом общественного здоровья У «Речицкий ЗЦГиЭ»



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

Некоторые дети имеют проблемы со зрением и носят очки еще до поступления в школу. В школе ребенок проводит большую часть дня и в процессе занятий подвергается различным нагрузкам и воздействию факторов, которые могут неблагоприятно сказаться на его здоровье. Если ребенок редко бывает на свежем воздухе, малоподвижен, часто болеет, то у него повышается вероятность развития зрительных расстройств. Просмотр телевизионных передач, широкое использование персональных компьютеров создают дополнительную нагрузку на глаза.

Чтобы сохранить острое зрение в течение всей жизни необходимо соблюдать ряд несложных правил:

- * Обеспечить себе здоровый и достаточный по времени сон.
- * Правильно питаться. В рационе детей страдающих близорукостью, должны быть морковь, красный сладкий перец, шпинат, черника, кукуруза, персики, рыба, шиповник и цитрусовые.
- * Улучшать кровоснабжение глаз. Очень полезны занятия физической культурой, прогулки на свежем воздухе и специальная гимнастика для глаз.

В рамках проведения единого дня здоровья школьников и дня профилактики нарушений зрения в Речицком районе будут организованы:

? «Прямые» телефонные линии на базе ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»:

- 16 сентября с 10.00 до 12.00 по телефону 2-07-31 на вопросы, касающиеся профилактики нарушения зрения и осанки ответит заведующий отделением гигиены детей и подростков Косяк Елена Александровна.

- 17 сентября с 10.00 до 12.00 по телефону 6-45-80 на вопросы, касающиеся формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний ответит врач-валеолог Хаванова Наталья Геннадьевна;

- 19 сентября в 14.00 по адресу: ул.Советская, 27 в школе искусств состоится пресс-конференция по тематике Недели здоровья и Дня здоровья школьников с участием заинтересованных ведомств, общественных организаций и средств массовой информации.

? Выступление специалистов по районному радио;

? Информация в СМИ по профилактике нарушений зрения;

? Дни открытой информации по здоровью школьников и профилактики нарушений зрения в детской поликлинике.