Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики



К близорукости приводит несоблюдение гигиенических норм и правил: зрительное переутомление, длительная работа на близком расстоянии от глаз.

Замечено, что некоторые школьники буквально лежат на парте, когда пишут или читают. Поэтому важно правильно подобрать мебель в соответствии с ростом ученика и постоянно следить за его рабочей позой. Расстояние от глаз до книги (тетради) должно равняться примерно длине руки от локтя до кончиков пальцев ребенка. Такое расстояние, 35-40см, не требует сильного напряжения зрения и позволяет ребенку сидеть не наклоняясь.

Чтобы сохранить зрение в норме, необходимо соблюдать оптимальный режим обучения и отдыха. Время выполнения домашнего задания у первоклашек не должно превышать1,5-2 часа, учеников 3-4-х классов – не более 2 часов, у старшеклассников – 3-4 часов.

Освещение в комнате должно быть равномерным, особенно в рабочей зоне. Желательно, чтобы световой поток не давал резкие тени и отблеск на поверхности. Это предотвратит ослепляющее действие и защитит глаза. Источник света для ученика, пишущего правой рукой, должен находиться слева.

Очень важно чередовать зрительную работу с отдыхом для глаз. Через каждые 30-40 минут занятий необходимо устраивать 10-минутный отдых. Во время перерывов можно тренировать глаза, выполнять различные упражнения. Они не только укрепят глазные мышцы, но и усилят способность к быстрому фокусированию. Нельзя читать и играть лежа, особенно на боку, а также в транспорте.

Просмотр телепередач создает дополнительную нагрузку на центральную нервную систему и глаза ребенка. Недопустимо разрешать детям сидеть, буквально уткнувшись

носом в экран. Оптимальное расстояние – не менее 2,5 метра. Продолжительность просмотра телепередач для малышей4-5 лет не должна превышать 20 минут, для шестилеток – 30 минут, младшего школьного возраста – 1 час, среднего – 1,5 часа, старшеклассников – 2 часа.

Компьютер как источник электромагнитного, теплового, рентгеновского и ультрафиолетового излучения серьезно воздействует на детский организм. Работа за монитором на близком расстоянии неблагоприятно влияет на зрение, вызывает боль в глазах, ощущение усталости. Если на экран падают солнечные лучи, его необходимо защитить. Идеальный вариант – плотные шторы, жалюзи или специальный козырек. Несмотря на то, сто компьютер прочно вошел в нашу жизнь, не разрешайте 5-летним малышам сидеть за ним более 7 минут, 6-летним – 10 минут. Беспрерывная работа старшеклассников за компьютером не должна превышать 30 минут. Не рекомендуется чтение текстов с монитора, нужно выбирать печатный источник.

Многие родители недооценивают влияние движения на зрительное здоровье ребенка. Лучше всего, если чадо после школы не засядет перед голубым экраном, а пойдет гулять на улицу с друзьями или отправится в спортивную секцию.