

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Здоровые глазки

(профилактика зрительного утомления
у детей школьного возраста)



Министерство здравоохранения Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»
www.rcmp-nso.ru

Детский организм особенно чувствителен к разным агрессивным воздействиям, а нагрузка на глаза непомерно высока с самого детства.

Чтобы предупредить нарушение зрения именно родителям стоит беречь глаза ребенка. С осознанности родителей и начинается здоровье ребенка.

Меры по профилактике нарушений зрения, в том числе зрительного утомления у детей школьного возраста, направлены на снятие всех видов напряжения: мышечного, зрительного, нервного. Необходимо обеспечить ребенку правильную организацию рабочей зоны (правильный стол; правильный стул) для правильной посадки за столом.

Соответствие роста школьника размерам мебели

Рост школьника, см	Высота стола, см	Высота стула, см
120–129	57	35
130–139	62	38
140–149	67	41
150–159	72	44
160–169	77	47
170–179	79	47

Правильный стол

Стол должен находиться в самом освещенном месте комнаты, желательно около окна, чтобы на книгу падал естественный свет, и не было теней. Установите стол так, чтобы источник света находился слева и спереди у правой и справа – у левой: тень от руки не будет падать на лист бумаги.

Высота стола должна быть почти на уровне грудной клетки.

Правильный стул

Спинка стула должна заканчиваться на уровне лопаток. Спина сидящего ребенка должна плотно прилегать к спинке. Не нужны подлокотники. Руки должны лежать на столе.

Правильная посадка за столом

Углы в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах у сидящего ребенка – 90 градусов.

Глубина сидения – не больше, чем 2/3 длины бедра или 26-40 см.



Подставка для ног.

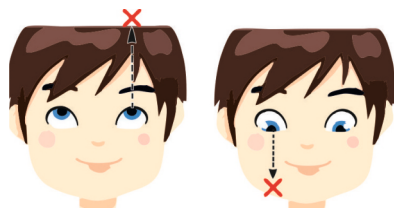
Ребенок не должен наклоняться или «зависать» над столом – спина должна быть прямая.

Чтобы не допускать зрительного утомления соблюдайте ряд правил

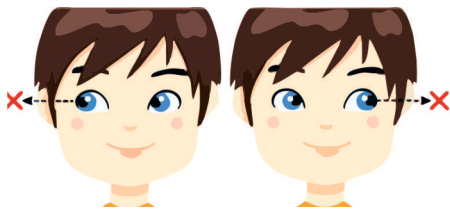
- ◆ Приступайте к подготовке домашнего задания через 1,5-2 часа после окончания уроков в школе – пусть глаза отдохнут.
- ◆ Рабочее место должно иметь достаточно хорошее зональное освещение в виде лампы с регулируемым наклоном. Для левши лампу расположите справа, для правши – слева. Свет должен падать на книгу, учебник, тетрадь так, чтобы не создавать теней. Следуйте правилу: освещение рабочего стола у детей должно быть примерно в 3-5 раз выше, чем общая освещенность помещения.
- ◆ Книгу положите на подставку на расстоянии 30-35 см от глаз.
- ◆ Тетрадь на столе расположите под углом 30 градусов.
- ◆ Делайте 15-минутные перерывы в работе каждые 45 минут, во время которых занимайтесь гимнастикой для глаз.

Гимнастика для глаз

1. Движения глазами по вертикали: сверху вниз и обратно (10 раз).



2. Прикройте глаза руками на 10 секунд (отдых).



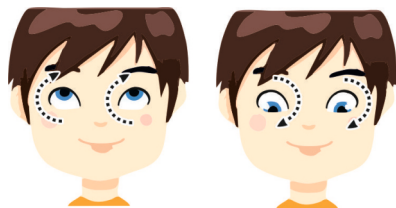
3. Движения глазами по горизонтали: справа налево и обратно (10 раз).

4. Прикройте глаза руками на 10 секунд (отдых).

5. Движения глазами по диагонали: из левого нижнего угла в верхний правый и обратно – 10 раз. Из верхнего левого в нижний правый и обратно – 10 раз.



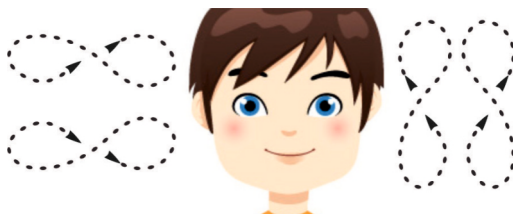
6. Прикройте глаза руками на 10 секунд (отдых).



7. Вращение глазами по кругу: 5 раз по часовой стрелке, 5 раз против нее.

8. Быстро и сильно зажмурьтесь – и расслабьте мышцы (10 раз).

9. Держите глаза открытыми. Медленно и плавно нарисуйте взглядом восемь «восьмерок»: справа-налево, слева-направо, сверху-вниз и снизу-вверх.



10. Быстро и интенсивно моргайте в течение 30 секунд.

11. Прикройте глаза руками на 10 секунд (отдых).

Если у ребенка есть компьютер

Стол с компьютером следует поставить сбоку от окна так, чтобы свет падал слева, дополнительно должно быть искусственное освещение (лампа).

Следует избегать расположения рабочего места экраном к окну, а также лицом к окну – свет из окна является нежелательной нагрузкой на глаза.

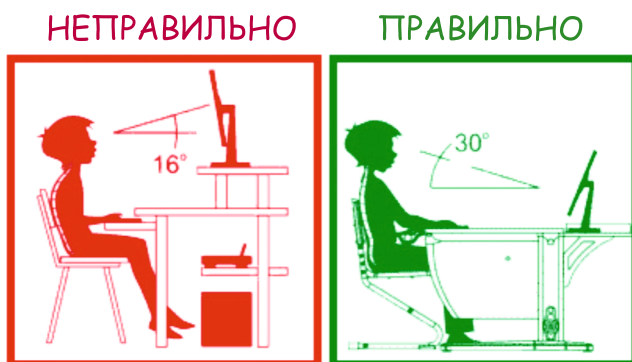
Монитор должен располагаться согласно правилу «средней линии», слегка наклонен так, чтобы взгляд падал немного сверху вниз.

Клавиатура и мышь должны располагаться перед монитором.

Стул должен быть со спинкой.

Подставка для ног.

Сидеть за компьютером нужно правильно: спину выпрямить, опереться на спинку кресла, голова прямо, плечи расслаблены. Предплечья упираются на стол, локти согнуты под углом около 90° . Стопы упираются в пол или расположены на подставке.



Линия взгляда должна приходиться на середину или верхнюю треть экрана монитора.

Расстояние от глаз до экрана монитора не менее 50 см.

Если есть проблемы со зрением – работать за компьютером нужно только в очках.

При работе с мышкой кисть должна быть прямой, и лежать на столе как можно дальше от края.

Продолжительность непрерывной работы за компьютером определяется по формуле (в минутах): **возраст x 3** (например, **12 лет x 3 = 36 минут**).

Общее время работы на компьютере – не более 1,5 часов в день.

Согласно гигиеническим требованиям, дети должны находиться за компьютером:

не более **45 минут** в день – возраст **7-10-лет**

не более **2-х раз в день по 45 минут** – возраст **11-13 лет**

не более **3-х раз в день по 45 минут** – возраст **старше 13 лет**.

Время, проведенное за компьютером, и время, проведенное перед телевизором, сотовым телефоном следует суммировать.

Каждые 45 минут работы за компьютером необходимо делать 15-минутные перерывы в работе и гимнастику для глаз.

Для нормального сна и отдыха за 2 часа до сна необходимо прекратить работу на компьютере.

Если вы заметили, что зрение ухудшилось - обязательно обратитесь к офтальмологу.

Помните!

Осмотр офтальмолога и проверка остроты зрения должны быть не реже 1 раза в год!

Сохранение качества зрения в детском возрасте - это в первую очередь забота родителей!

Берегите зрение!

Продолжительность непрерывного чтения

Для школьника младших классов



30 мин.
чтения

Затем – обязательный
перерыв-отдых

2 часа

максимум чтения в день.



Для школьника старших классов



40-50 мин.
чтения

4 часа

максимум чтения в день.

Продолжительность работы за компьютером

Для школьника младших классов



15 мин.
работы



30 мин.
перерыва



Для школьника старших классов



30 мин.
работы



не менее
10 мин.
перерыва

В целом детям **не рекомендуется**
проводить за компьютером более **двух часов**

Берегите зрение
своих детей!

