

ЗДОРОВЫЕ ГЛАЗКИ

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У РЕБЕНКА.

С осознанности родителей начинается здоровье ребенка.

Необходимо обеспечить ребенку правильную организацию рабочей зоны для правильной посадки за столом.

Правильная посадка за столом

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

Спина сидящего ребенка должна плотно прилегать к спинке стула.

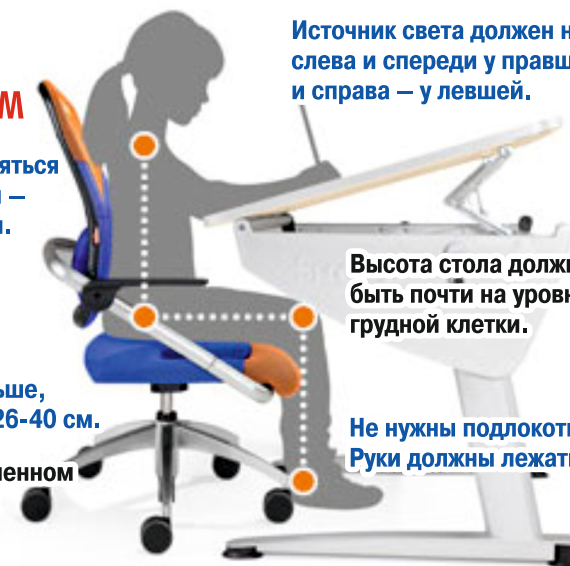
Глубина сидения – не больше, чем 2/3 длины бедра или 26-40 см.

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

Источник света должен находиться слева и спереди у правой и справа – у левой.

Высота стола должна быть почти на уровне грудной клетки.

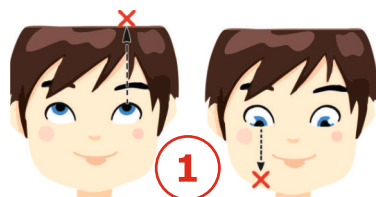
Не нужны подлокотники. Руки должны лежать на столе.



Гимнастика для глаз

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

Прикройте глаза руками на 10 секунд (отдых).



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

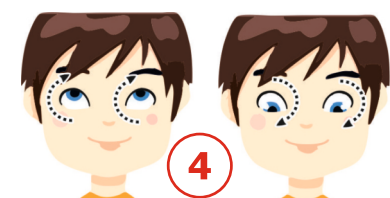
Прикройте глаза руками на 10 секунд (отдых).



3. 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.



Прикройте глаза руками на 10 секунд (отдых).



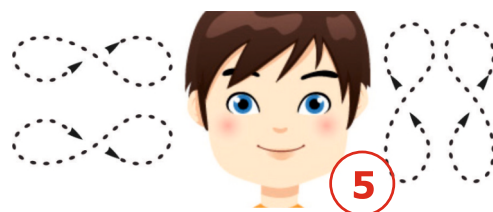
4. Вращение глазами по кругу: 5 раз по часовой стрелке, 5 раз против нее.

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

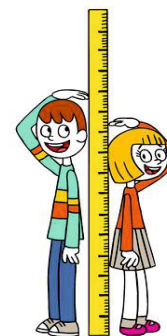
5. Держите глаза открытыми. Медленно и плавно нарисуйте взглядом восемь «восьмерок»: справа-налево, слева-направо, сверху-вниз и снизу-вверх.

Быстро и интенсивно моргайте в течение 30 секунд.

Прикройте глаза руками на 10 секунд (отдых).



Соответствие роста школьника размерам мебели



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

Если у ребенка есть компьютер

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



Сидеть за компьютером нужно правильно: спину выпрямить, опереться на спинку кресла, голова прямо, плечи расслаблены.

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

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

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**

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