

Единый день здоровья

15 сентября

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



День здоровья школьников. Профилактика нарушений зрения

В современном мире для того, чтобы правильно и успешно строить свою жизнь, необходимо владеть большим количеством всевозможной информации. Накопление информации и дальнейшее её пополнение осуществляется органами чувств, такими как зрение, слух, обоняние и осязание. И, безусловно, ведущая роль принадлежит зрению.

Напряжённая длительная работа глаз на близком расстоянии, с мелкими предметами при плохом освещении и других неблагоприятных условиях, а также слабость мышечного аппарата глаза могут привести к близорукости. Для сохранения здоровья ребенка и профилактики расстройства зрения имеет решающее значение

правильно построенный режим дня с соблюдением гигиены зрения. Игры и учебные занятия школьника должны чередоваться с пребыванием на открытом воздухе, творческой деятельностью, физическими упражнениями, своевременным приёмом пищи и сном.

Глаза и компьютер

Компьютер прочно вошел в нашу жизнь. Он занимает всё свободное время школьников, в том числе время для сна и активного отдыха, заменяет непосредственное общение виртуальным, а чтение книг – просмотром фильмов, передач и поиском информации в Интернете. Запретить компьютер современному ребенку невозможно, но можно уменьшить неблагоприятное воздействие компьютера на организм. Для этого необходимо создать оптимальные условия для работы, определить время пребывания за компьютером и научить школьника мерам профилактики переутомления.

Советы родителям

Приобретайте для ребёнка только новый, самый современный компьютер.

Компьютерный стол устанавливайте так, чтобы окно было сбоку и слева. Высота стола должна соответствовать росту ребёнка.

Стул должен иметь подлокотники, опору из 4-5 ножек на роликах, а также возможность регулирования высоты сиденья, наклона спинки и поворота вокруг вертикальной оси на 360 градусов.

Монитор должен находиться посередине стола прямо перед ребёнком под прямым углом по отношению к окнам (не перед ними и не позади их) и ниже уровня глаз, чтобы предотвратить постоянное напряжение мышц глазного яблока.

Расстояние между глазами и экраном монитора должно составлять 40-75 см, а верхняя кромка монитора должна находиться на уровне глаз.

Помещение, где стоит компьютер, необходимо регулярно проветривать и делать влажную уборку.

Необходимо следить за чистотой монитора.



Приучите ребёнка отводить взгляд от монитора каждые 10 минут работы при этом часто мигать. Обычно человек моргает двадцать раз в минуту, увлажняя при этом роговицу. Когда мы неподвижно смотрим на экран компьютера, то моргаем в три раза реже. В результате глаз становится сухим, появляется ощущение жжения и краснота.

Для снятия общего утомления следует проводить физкультпаузы в течение 3-4 минут.

Время работы за компьютером для учащихся начальных классов – до 15 минут в день, средних классов – до 30-40, 10-11 – 2 раза по 30 минут, но не более 3 часов в день

Обратите внимание

В мире:

- около 1 млрд. жителей планеты носят очки;
- каждый четвертый человек - близорукий;
- около 4-5 % детей имеют проблемы со зрением и носят очки еще до начала периода обучения.

В Республике Беларусь:

- до 30 % школьников страдают близорукостью;
- за годы учебы распространенность патологии возрастает с 4,1 – 8,6 % в начальных классах до 46 – 52 % в выпускных;
- среди девочек миопия встречается чаще чем у мальчиков (30-32 % случаев против 22-26 %).

К сведению

Физкультминутка для глаз

Упражнения выполняются в дома и в школе через каждые 20-25 минут зрительной работы. Исходное положение - стоя или сидя:

- сделайте 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа -налево, затем слева - направо.
- затем 15 колебательных движений глазами по вертикали - вверх - вниз и вниз - вверх.
- тоже 15, но круговых вращательных движений глазами слева - направо, затем справа - налево.
- в заключение по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая глазами уложенную набор цифру 8.