



Упражнения для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза, считая до 3, открыть их и посмотреть вдаль, считая до 5. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. Сидя, руки вытянуть вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить за глазами, не поднимая головы, руки опустить. Повторить 4-5 раз.
5. Для снятия раздражения или отдыха глаз взять заваренный чайный пакетик (холодный), положить на глаза и подержать 10 минут .

Берегите зрение!

КОМПЬЮТЕР И ЗРЕНИЕ



Авторы:

О.А. Подошевская – врач-валеолог,

А.Ф. Дашук – инструктор-валеолог

*ГУ «Солигорский зональный центр гигиены и
эпидемиологии»*

(тираж 300 экз.)

**Солигорск
2011**



Большую помощь в получении знаний оказывает компьютер. Современной электронно-вычислительной техникой оснащены школы, и дома компьютер не редкость. Но при неразумном подходе из незаменимого помощника компьютер может стать врагом ребёнка. Один из ударов компьютер наносит органу зрения.

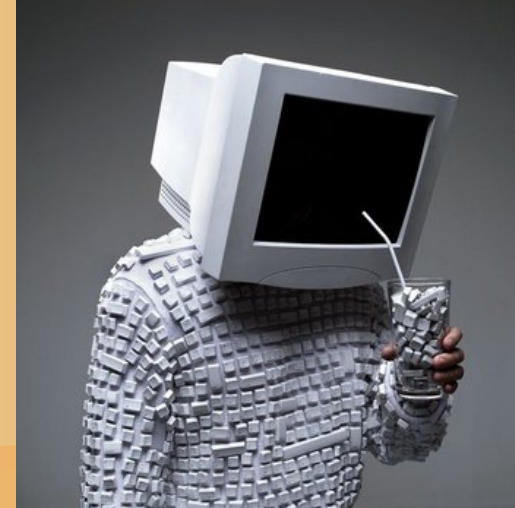


Как защитить зрение ребенка?

Рекомендации:

1. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

- *Компьютерный стол должен быть с выдвигной доской для клавиатуры.*
- *Компьютерное кресло должно регулироваться по высоте и углам наклона сиденья и спинки.*
- *Кресло не должно иметь очень подвижные шарниры, должно иметь подлокотники, спинка его должна обеспечить хорошую опору позвоночнику.*
- *Сидение должно быть не слишком мягким и не слишком твёрдым.*
- *Расстояние от экрана монитора до глаз должно быть не менее 50-70 см.*
- *Днем солнечные блики не должны падать на экран. В темное время суток заниматься следует при искусственном освещении.*



2 . ОГРАНИЧЕНИЕ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ У КОМПЬЮТЕРА

- до 7 минут - дети 5 лет
- до 10 минут - дети 6 лет
- до 15 минут - ученики начальных классов
- до 20 минут - ученики 5-7 классов
- до 25 минут - ученики 8-9 классов
- до 40 минут - ученики 10-11 классов с 20-ти минутным перерывом

Для учащихся средних специальных учебных заведений и студентов первых курсов ВУЗов - не более 3 часов, для студентов старших курсов ВУЗов - 4 часов, при этом каждые 10 минут рекомендуется отводить взгляд в сторону от экрана на 10-15 минут, а каждые 20-25 минут необходимо проводить упражнения для профилактики утомления глаз.

