



Здоровые глазки

Как предупредить нарушение зрения у ребенка

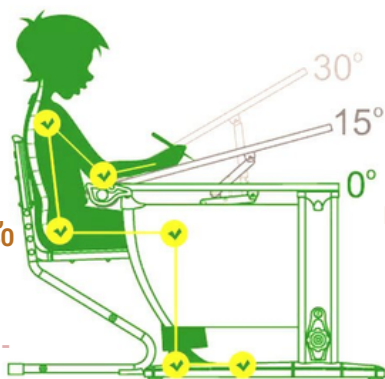
Необходимо обеспечить ребенку правильную организацию рабочей зоны для правильной посадки за столом

Ребенок не должен наклоняться или "зависать" над столом - спина должна быть прямая

Спина сидящего ребенка должна плотно прилегать к стулу

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

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



Источник света должен находиться слева спереди у правшей и справа - у левшей

Высота стола должна быть почти на уровне грудной клетки

Не нужны подлокотники, руки должны лежать на столе

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

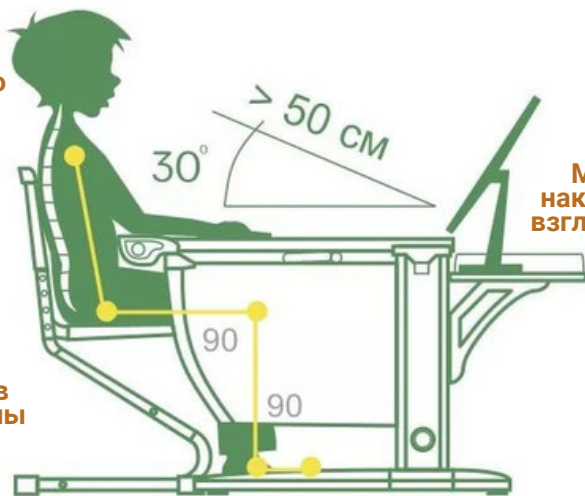


Стол с компьютером следует поставить сбоку от окна так, чтобы свет падал слева, дополнительно должно быть искусственное освещение (лампа).

Стул должен быть со спинкой

Предплечья упираются на стол, локти согнуты под углом около 90 градусов

Стопы упираются в пол или расположены на подставке



Монитор слегка наклонен так, чтобы взгляд падал немного сверху вниз

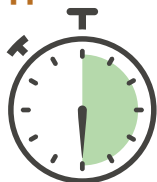
Сидеть за столом нужно правильно: спину выпрямить, опереться на спинку кресла, голова прямо, плечи расслаблены.

Линия взгляда должна приходиться на середину или левую 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

2 часа

Максимум чтения в день



Для школьника старших классов



40-50 мин чтения

4 часа

Максимум чтения в день

Продолжительность работы за компьютером

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



15 мин работы



30 мин работы



30 мин перерыва

10 мин перерыва



Продолжительность работы за компьютером определяется по формуле (в мин): $\text{возраст} \times 3$

Гимнастика для глаз

1) Посмотрите в межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд, верните глаза в исходное положение и закройте на несколько секунд



2) Посмотрите на кончик носа, сделайте задержку на несколько секунд и верните глаза в исходное положение



3) Выполняйте движения глазами по диагонали: из левого нижнего угла в верхний правый и обратно, из верхнего левого угла в нижний правый и обратно



4) Выполняйте движение глазами по горизонтали: справа налево и обратно

5) Опустите глаза вниз и затем медленно поворачивать их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12-ти часах). Не задерживаясь, продолжить поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов).

