

МУЗ

« Медицинский информационно-аналитический центр»

*Дети обязательно должны заниматься физкультурой и спортом, как можно больше времени проводить на свежем воздухе, бегать, плавать, играть в подвижные игры.*

**Упражнения для тренировки мышц глаз**

1. Сидя, медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно. 8 — 12 раз (голова неподвижна) .
2. Медленно переводить взгляд справа налево и обратно. 8— 10 раз.
3. Круговые движения глазами в одном и затем в другом направлении. 4 — 6 раз.
4. Частые моргания в течение 15— 30 с.

*Наши глаза заслуживают внимательного, заботливого к себе отношения. Именно поэтому беречь зрение необходимо с раннего детского возраста и, особенно, во время обучения в школе!*

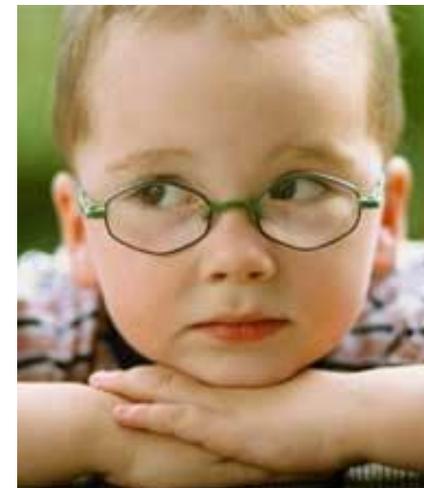
О Вашем здоровье заботится МУЗ

«Медицинский информационно-аналитический центр»

г. Новосибирск, ул. Кошурникова, 16

# Профилактика близорукости

*у детей школьного  
возраста.*



2009 г.

### Освещение:

- окно должно находиться слева от стола;
- настольная лампа мощностью 60 ватт с непрозрачным абажуром также ставится слева;
- искусственное освещение не должно создавать бликов и теней.



### Правильная посадка за рабочим столом:

- высота стола и стульев должна соответствовать росту ребенка;
- спина поддерживается спинкой стула;
- расстояние между глазами и рабочей поверхностью 30-35 сантиметров (это приблизительно длина руки от локтя до кончиков пальцев).

### Режим зрительной нагрузки:

- рекомендуемая продолжительность домашних занятий для школьников 1-2 классов не более 1.5 часа, 3-4 классов 2.5 часа, старших школьников не более 4 часов с обязательным 10-минутным перерывом через каждые 30-40 минут;
- длительность непрерывного просмотра телепередач должна составлять для младших школьников не более 30 минут, для старших не более 2-3 часов в день;
- продолжительность работы за компьютером младших школьников не более 20 минут, старших школьников -



не более 2 часов с 15 минутными перерывами через каждые полчаса ;

- ни в коем случае нельзя читать в сумерках, транспорте, лежа.

**Полезные для глаз продукты:**

- морковь, капуста, петрушка, укроп;
- рыба, мясо, кисломолочные продукты, творог;
- черника, клюква, курага, орехи.