

## ЧТО ТАКОЕ БЛИЗОРУКОСТЬ ?

**Близорукость** (миопия) — это нарушение зрения, при котором человек хорошо видит предметы, расположенные вблизи, а удаленные от него — плохо.

### **Причины, вызывающие возникновение близорукости:**

- чрезмерная зрительная работа на близком расстоянии от глаз;
- наследственная предрасположенность;

### **СИМПТОМЫ БЛИЗОРУКОСТИ**

- ухудшение зрения вдаль
- снижение зрения в сумерках

### **ПОМНИТЕ:**

Прогрессирующая близорукость — это не безобидный дефект зрения, устраняемый с помощью очков, а болезнь с серьезными последствиями. Прогрессирующей близорукостью страдают дети, чаще всего в возрасте от 7 до 15 лет.

### **КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАЗВИТИЕ БЛИЗОРУКОСТИ у детей**

Для занятий школьника дома желательно отвести самое светлое место в квартире.

- Освещение должно быть двойным:

- верхнее - рассеянное,

- и левое боковое - направленное на книгу или тетрадь.

Для искусственного освещения надо ставить на стол лампу, так, чтобы свет падал с левой стороны, а лицо оставалось в тени.



### **Необходимо строго соблюдать правила гигиены зрения:**

- Расстояние от глаз до книги должно быть не менее 30 – 35 см.
- Стул должен быть придвинут к столу настолько, чтобы между краем стола и грудью помещался кулак, а спиной ребёнок должен опереться на спинку стула;
- Ноги необходимо расположить так, чтобы голени были под тупым углом к горизонтально расположенным бёдрам.
- Нельзя перегружать глаза непрерывной зрительной работой в течение нескольких часов. Надо так распределить свои занятия дома, чтобы время от времени глаза отдыхали от зрительного напряжения.
- Обязательно чередуйте приготовление уроков и чтение книг с продолжительными прогулками на свежем воздухе.

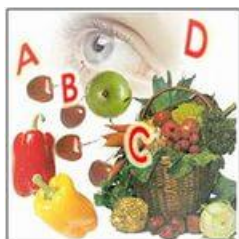
### **Нормы работы на компьютере:**

- Расстояние от экрана до глаз ребенка должно составлять 60-70 см, линия взгляда должна приходиться на середину или верхнюю треть экрана.
  - Этого можно достичь за счет использования мебели, соответствующей ростовым данным ребенка.
  - Необходимо периодическое проветривание помещения для создания благоприятного микроклимата
- Широко следует использовать:**
- Ежедневный активный отдых на свежем воздухе;
  - Занятия физкультурой и спортом;
  - Подвижные игры на свежем воздухе.



### **Необходимо следить за соблюдением достаточной продолжительности сна:**

- Учащиеся 1- 4 классов – 10 часов;
- Учащиеся 5 - 8 классов – 9 часов;
- Учащиеся 9 – 11 классов – 8 часов.



### **Для сохранения и стимуляции зрения очень полезны:**

- Черника, апельсины, морковь, молочные продукты, свекла, свежая капуста, абрикосы, гречка, хурма.

**Помните! Ваше здоровье в ваших руках!**