

# Сохранение зрения у школьников во время учёбы

# Общие советы



Хорошо выспаться. Регулярный недосып плохо влияет на состояние зрительного нерва, вследствие чего качество зрения заметно снижается.



Разнообразить свой рацион. Употреблять в пищу продукты, богатые витаминами А, Е, С. (морковь, чернику, шпинат, свёклу и тд.)

# Влияние осанки на

## зрение

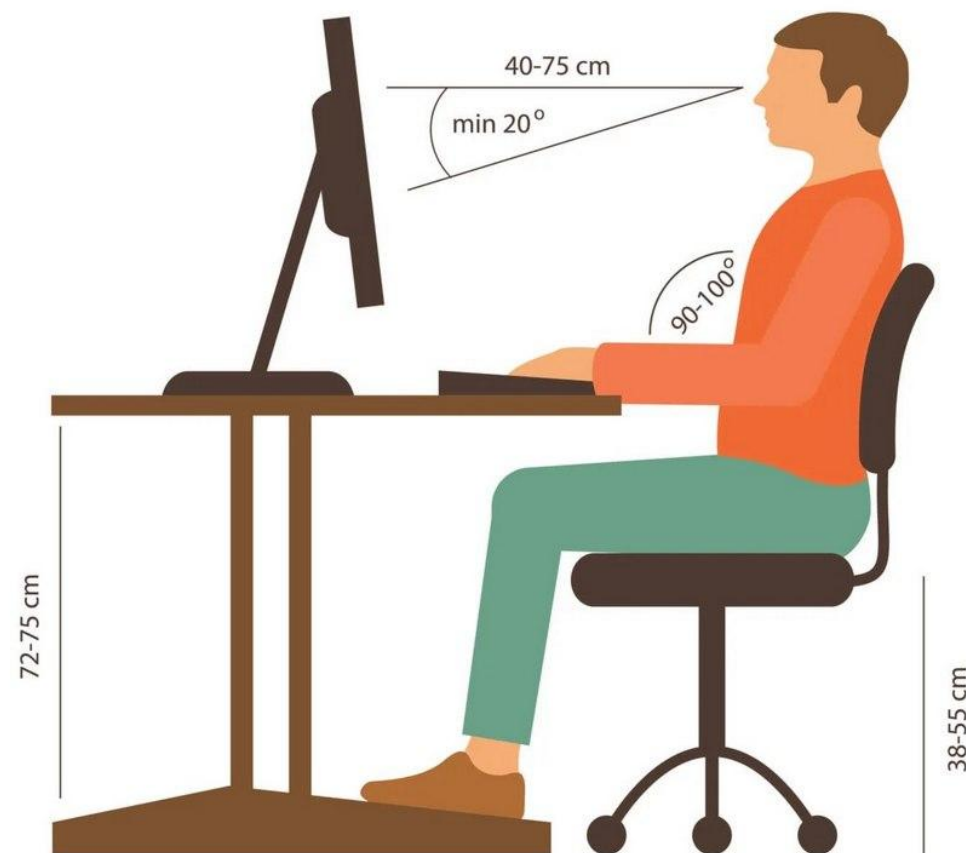
Из-за смещения позвонков в шейном и грудном отделах возникают проблемы с кровоснабжением головного мозга, как следствие — ухудшается зрение.



Именно поэтому важно иметь правильную осанку и уметь правильно сидеть за партой или компьютером (см. следующие слайды)

# Положение при работе за компьютером

- Экран компьютера должен находиться на расстоянии от 50 до 70 сантиметров от пользователя.
- Спина должна быть прямой и плечи расправлены.
- Отрегулируйте высоту стула или стола — центр монитора должен быть ниже уровня глаз на 15–20 градусов.
- Спинка стула должна поддерживать нижнюю часть спины



# Как правильно сидеть за

## партой

Неправильная посадка



Правильная посадка



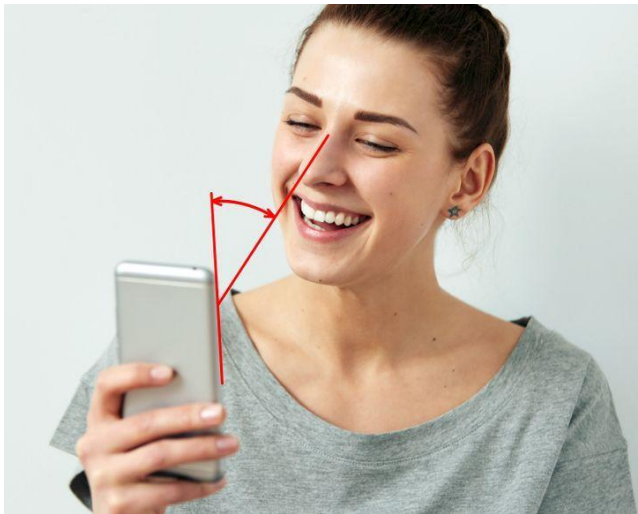
- спина ровная, но не напряжена, прикасается к спинке стула
- расстояние от рабочей поверхности до глаз находится в пределах 30–35 см
- колени согнуты и образуют прямой угол
- шея ровная, не вытянута вперёд и не наклона вниз
- локти полностью располагаются на поверхности стола;
- угол спины и бёдер составляет 90 градусов
- ноги стоят на полу или опоре всей поверхностью стоп

# Правила работы за телефонами и планшетами

Ни в коем случае нельзя читать со смартфона или играть на нем в темной комнате. Стоит отказаться от этой пагубной привычки.

Из-за сильного контраста между яркой подсветкой экрана и окружающей темнотой можно очень быстро «посадить» зрение !!!

→ Это относится и к чтению электронных книг и к работе за компьютером.



- Девайс нужно держать на расстоянии около 30-40 см от лица. Расстояние должно быть достаточно комфортным, чтобы не пришлось щуриться и напрягать глаза.
- Держать смартфон нужно ниже уровня глаз

# КНИГ

## И

Здоровое чтение книг во многом схоже с работой за телефонами или планшетами:

- Книгу нужно держать на расстоянии 35 см от глаз.
- Также нужно читать смотря на книгу сверху.
- Нельзя читать книгу при плохом освещении или в тёмной комнате.



# Допустимое время работы.

После 40-50 минут работы нужно дать глазам отдохнуть.

Например сделать гимнастику для глаз.

- Для начала можно быстро поморгать.
- Потом вывести с закрытыми глазами числа от 1 до 10 (можно несколько раз нарисовать восьмёрку).
- Рисуем точку на стекле и смотрим сначала вдаль потом на точку.
- Сильно зажмуриться

