

# Родительское собрание

## АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ.



Если человек  
следит сам за своим  
здоровьем, то  
трудно найти  
врача, который  
знал бы лучше  
полезное для его  
здоровья, чем он  
сам. (Сократ)

# Основные причины снижения остроты зрения:

- Плохое освещение во время письма
- Длительное пребывание за книгой, компьютером и телевизором.

# Как сохранить зрение?

Не читать лежа

Не читать в транспорте

Оберегать глаза от травм

При чтении и письме свет должен падать слева

Расстояние от глаз до книги должно быть 30–35 см

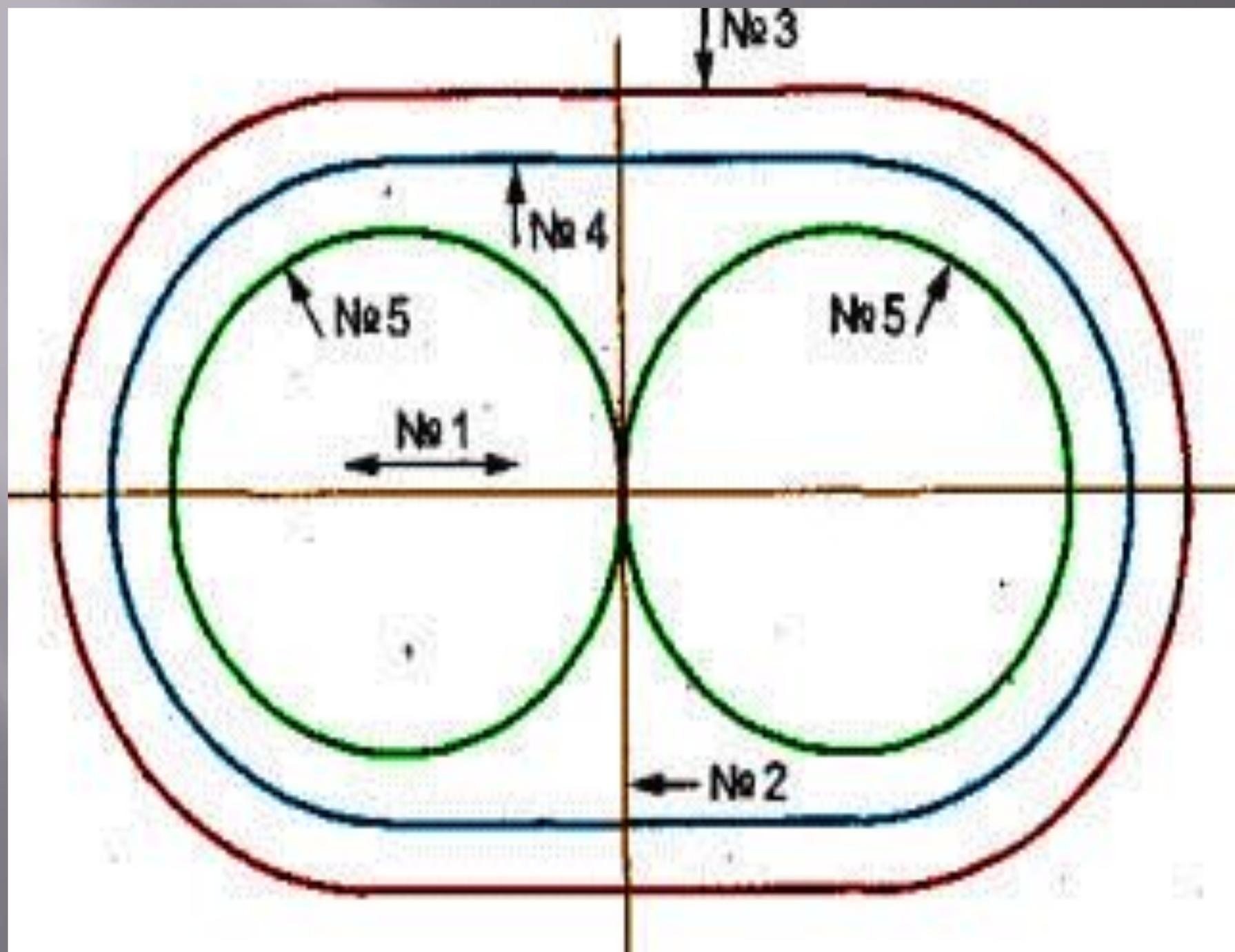
Смотреть телевизор не более 1,5 часа в день

Расстояние до телевизора должно быть не менее 3 м

Правильно питаться

Принимать витамины

Делать гимнастику для глаз



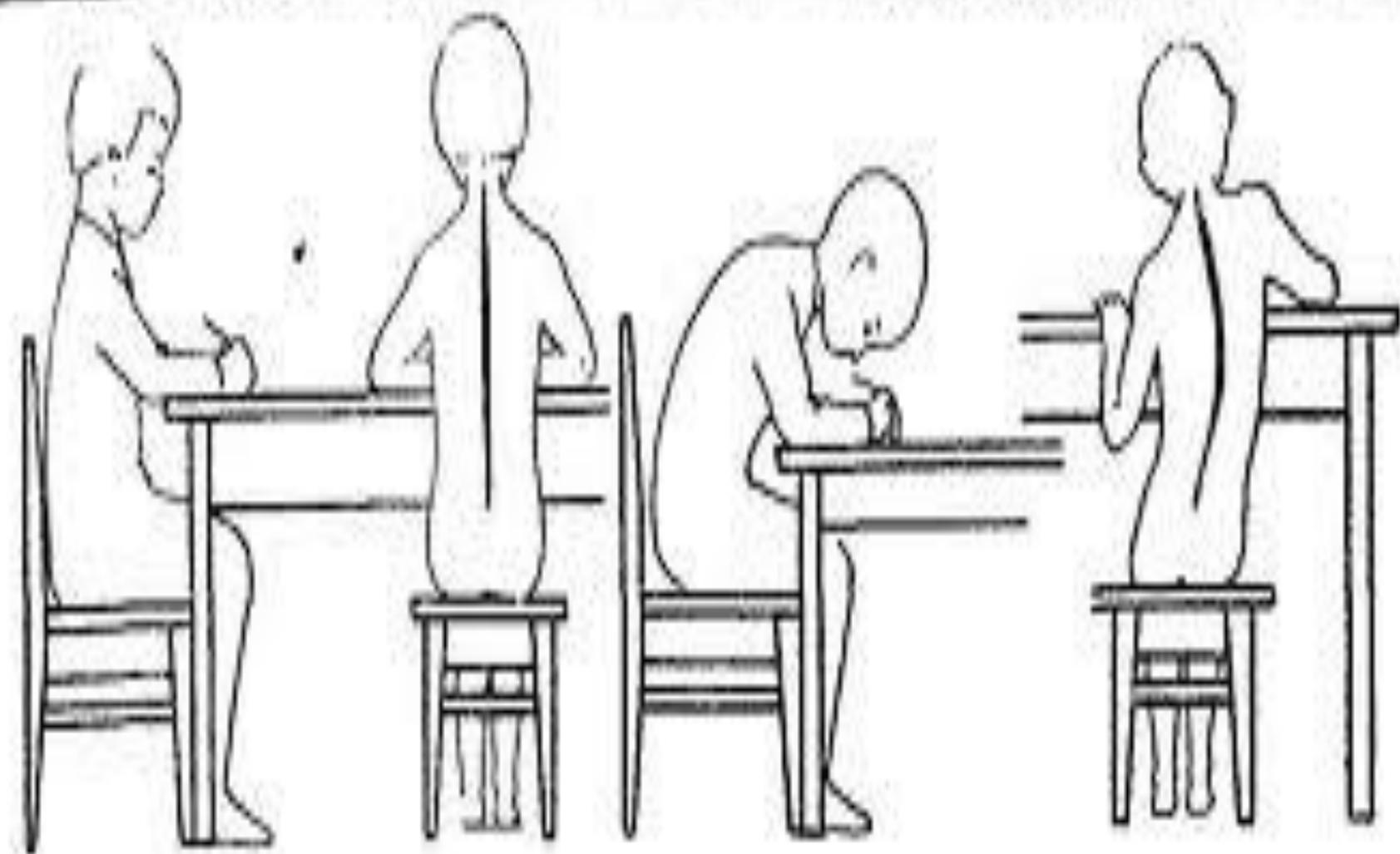


# ПРИЧИНЫ ИСКРИВЛЕНИЯ ОСАНКИ:

- ❖ Неправильная поза во время письма.
- ❖ Плохое освещение.
- ❖ Длительное пребывание за компьютером.
- ❖ Малоподвижный образ жизни.

# НЕОБХОДИМЫЕ МЕРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ:

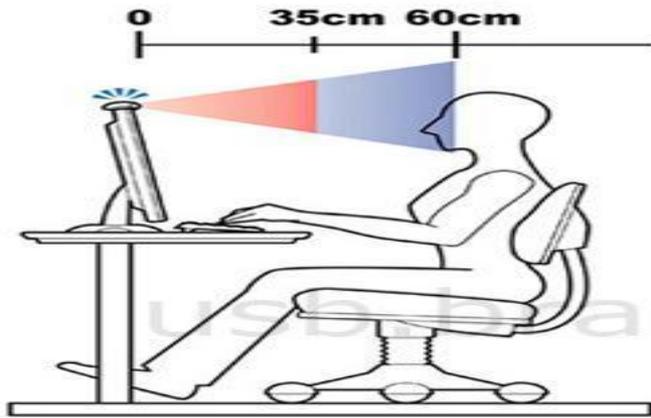
1. Следить за правильной позой во время письма и освещением.
2. Чередовать умственный труд с отдыхом.
3. Делать физические упражнения на формирование навыка правильной осанки.
4. Работа за компьютером не более 1 часа , с перерывами.
5. Полноценное питание.



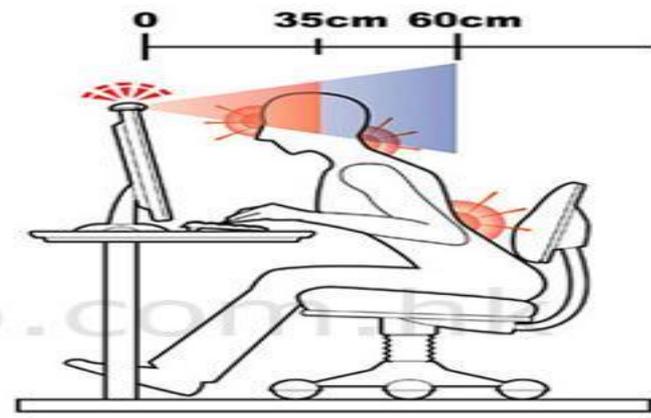
1

2

3



Within recommended range, blue light on.



Staying too close to monitor, it flashes and chimes.

