

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

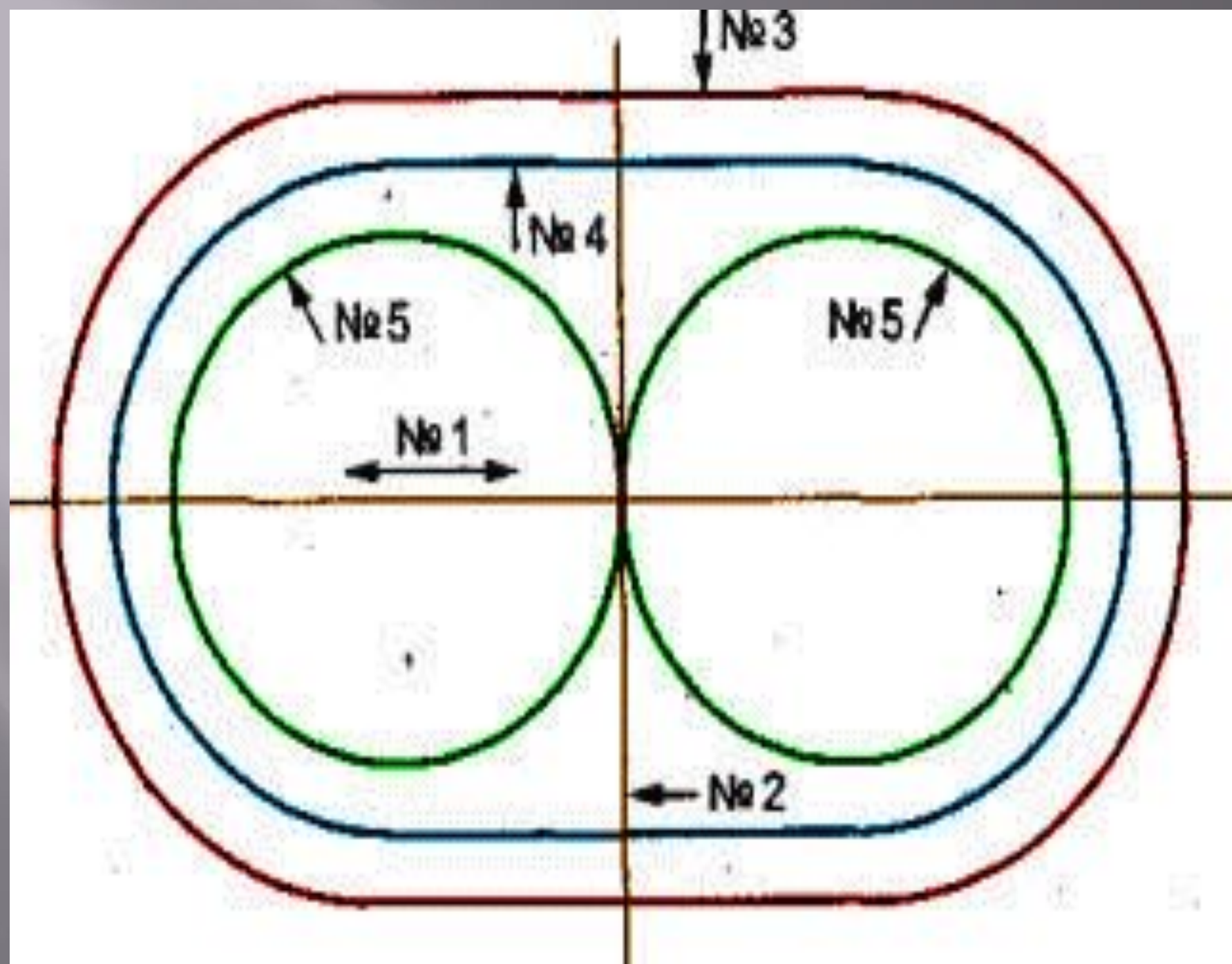
Смотреть телевизор не более 1,5 часа в день

Расстояние до телевизора должно быть не менее 3 м

Правильно питаться

Принимать витамины

Делать гимнастику для глаз



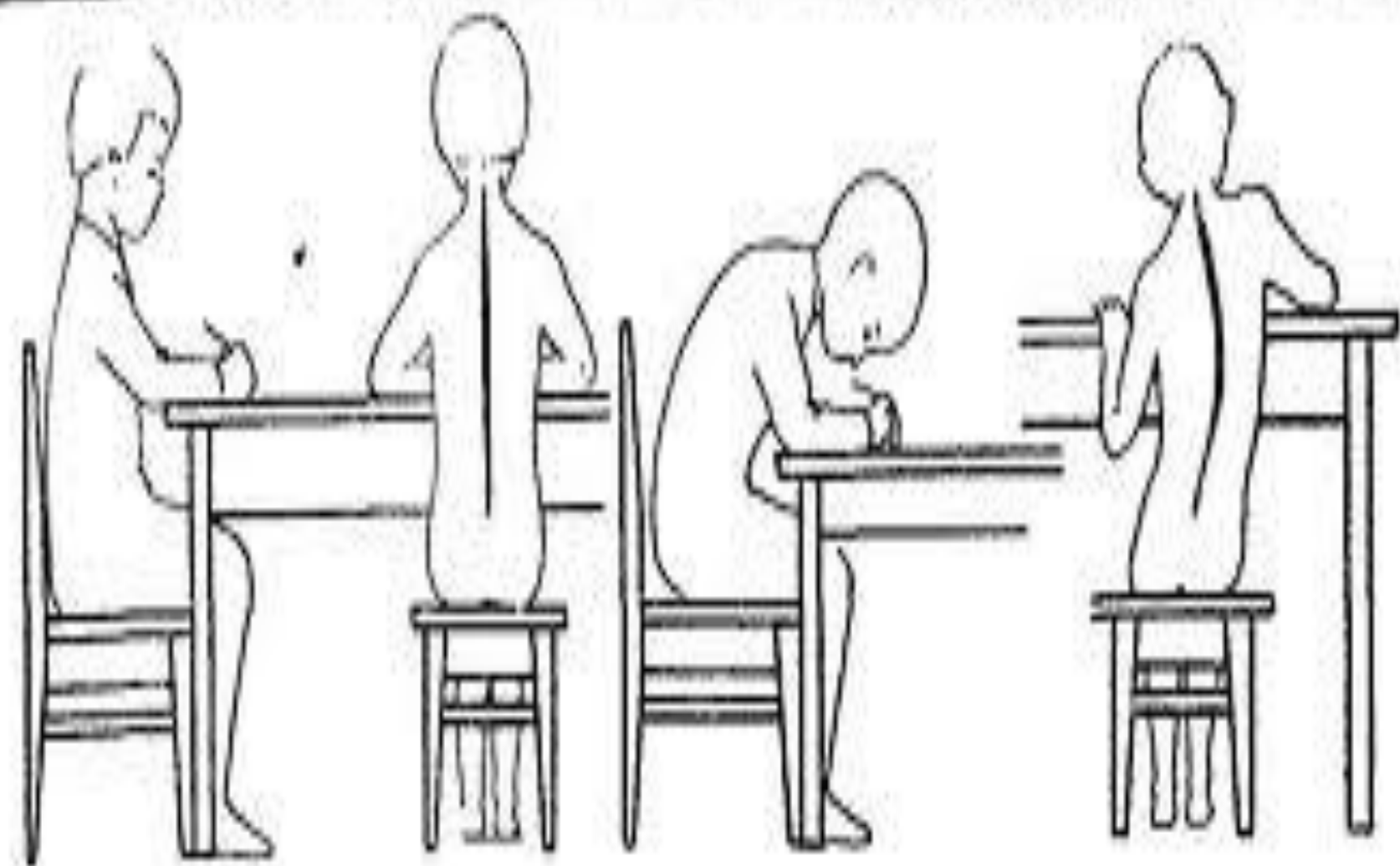


ПРИЧИНЫ ИСКРИВЛЕНИЯ ОСАНКИ:

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

НЕОБХОДИМЫЕ МЕРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ:

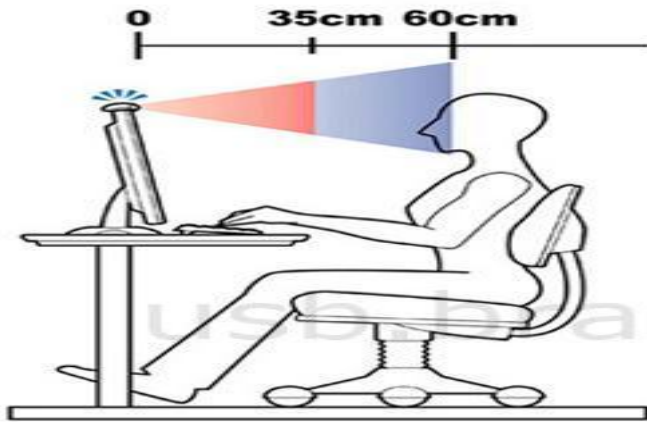
1. Следить за правильной позой во время письма и освещением.
2. Чередовать умственный труд с отдыхом.
3. Делать физические упражнения на формирование навыка правильной осанки.
4. Работа за компьютером не более 1 часа , с перерывами.
5. Полноценное питание.



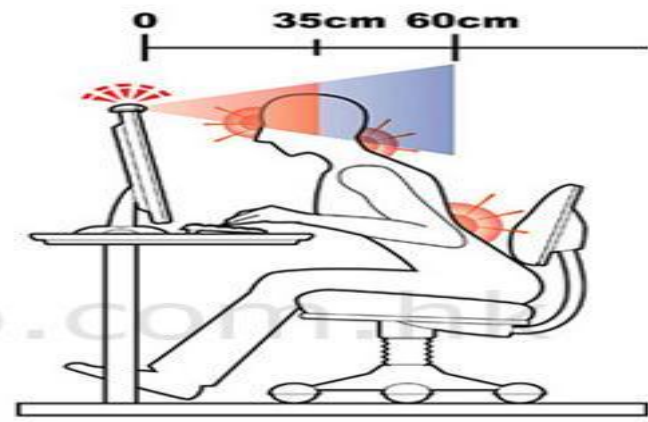
1

2

3



Within recommended range, blue light on.



Staying too close to monitor, it flashes and chimes.

