

НОХЧИЙН ПАЧХАЛКХАН
ХЪАЛХА МАРТАНАН УРХАЛЛИН
КІОШТАН МУНИЦИПАЛЬНИ БЮД-
ЖЕТНИ ЮКЪАРАДЕШАРАН ХЪУКМАТ
«ГІОЙТА ЮЬРТАН ДЕХИЙЛАН Р. АР-
САНУКАЕВН ЦІАРАХ ЮККЪЕРА №3
ЙОЛУ ИШКОЛ»



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕ-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №3
СЕЛА ГОЙТЫ ИМЕНИ Р.АРСАНУКАЕВА»
УРУС-МАРТАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬ-
НОГО РАЙОНА
ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Адрес электронной почты: goyti_3@mail.ru
Сайт: goyti-3.edu95.ru



366502, ЧР, Урус-Мартановский район,
с. Гойты,
улица Х. Гончаева, 79
тел. 8(928) 745-00-70

МБОУ «СОШ №3 с. Гойты имени Р. Арсанукаева»

КАК СБЕРЕЧЬ ЗРЕНИЕ РЕБЕНКА



«КАК СБЕРЕЧЬ ЗРЕНИЕ РЕБЕНКА»

- Ребенку с хорошим зрением рекомендуется делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут, при слабой близорукости - через каждые 30 минут.
- Вовремя 10-15 минутного перерыва желательно, что бы ребенок побегал, попрыгал, посмотрел в окно, сделал упражнения для глаз.
- Младшим школьникам рекомендуется смотреть телевизор в выходные дни, а за компьютером проводить не более 15_20 минут в день.
- Оптимальное расстояние от книжки или тетрадки до глаз ребенка - 40 см. Вместе с ребенком Вы можете измерить это расстояние и научить его правильно сидеть за столом.
- Занятия бегом, плаванием, теннисом способствует гармоничному развитию ребенка и поддержанию иммунитета.
- Страйтесь обогатить рацион продуктами, полезными для зрения: творогом, кефиром, отварной рыбой, говядиной и говяжьим языком, крольчатиной, морковью и капустой.
- Очень полезны для зрения черника, брусника, клюква, а также зелень - петрушка, укроп...
- Дополнительной заботе о зрении способствует прием антиоксидантов, например, таких как экстракт черники, бета-каротин, витамины С, Е, минералы селен, цинк.

ЗРИТЕЛЬНОЕ УТОМЛЕНИЕ

Наша природа не рассчитана на то, чтобы проводить по восемь часов в день, уставившись в экран компьютера. Познакомьтесь с признаками нового врага человечества — зрительного утомления — и научитесь бороться с ним.

Правда, свидетельства того, что вызванное работой с компьютером зрительное утомление приводит к постоянным расстройствам зрения, отсутствуют.

Обычно достаточно на некоторое время отвлечься от экрана, и большинство симптомов исчезнет. В течение каждого рабочего дня необходимо устраивать по несколько мини-перерывов для глаз, глядя мимо экрана и фокусируя зрение на некоторой удаленной точке или просто закрывая глаза и давая им полностью отдохнуть минуту-другую.

Как узнать, что глаза утомлены? Вот несколько общих признаков:

- головные боли;
- болезненность, сухость или — напротив — повышенная влажность глаз;
- неясное или двоящееся изображение;
- затрудненная фокусировка;
- боли в шее, спине или плечах.

Способы борьбы со зрительным утомлением

Чтобы не доводить себя до зрительного утомления, можно предпринять некоторые активные профилактические меры, которые помогут сделать рабочее место не таким вредным для глаз:

- **Чаще моргайте.** При простом моргании глаза увлажняются и отдыхают.
- **Отодвиньте монитор.** Он должен находиться на расстоянии вытянутой руки и на уровне глаз или ниже.
- **Отрегулируйте освещение.** В глаза не должен попадать прямой или отраженный от экрана свет. Источник света должен располагаться под углом 90 градусов.



- **Пользуйтесь антибликовым экраном.** Такие экраны есть в продаже, они устраниют блики на 99%.
- **Прикрепите к краю экрана держатель документов.** Плохо, если приходится напрягаться или поворачиваться, чтобы увидеть набиваемый текст.
- **Наконец, протрите экран!**

Если проблемы остаются, нужно показаться окулисту. Возможно, что для работы с компьютером понадобятся специальные очки.

