

# Гигиена зрения

Выполнил ученик 4 «Б» класса

Средней школы № 28

Иванов Данил

Учитель: Туркина С.Е.

# Проблемы со зрением



- Проблемы со здоровьем — это всегда серьезно, а тем более если это проблема со зрением.
- Причины плохого зрения: плохая наследственность и экология, заболевания, а также длительные игры за компьютером, многочасовые просмотры телевизора.

# ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ

## Телевизор.

- Общая продолжительность просмотра телевизора детьми до 7 лет не может быть больше 30-40 минут в день. Детям старшего возраста разрешается просмотр телепередач не более 3 часов в день.  
расстояние от ребёнка до телевизора должно быть не менее 3,5 метра.



# Компьютер.



- Необходимо ограничивать время за компьютером. Если в семье есть наследственность, то необходимо сохранять твердость принятых решений. Если нет никаких наследственных причин для ухудшения зрения, то рекомендуемое за компьютером время для ребёнка 7-9 лет приблизительно 15 минут в день. Если ребёнок старше 10 лет – не более 1,5 часа. Необходимо обязательно делать перерывы, в которых нужно делать упражнения гимнастику для глаз.

# ЧТЕНИЕ -ЭТО ВАЖНО

- Чтение.

Необходимо соблюдать расстояние до книги при чтении оно должно быть не менее 33 см. Освещение книги должно быть хорошим слева. К полиграфическим изданиям, особенно если ребенок маленький необходимо соблюдать строгие требования: на черном или цветном фоне буквы не должны быть белыми, фон неяркий, большие поля, шрифт только с засечками.



# РЕЖИМ ДНЯ



- Неправильный режим дня.  
Речь идёт о правильном соотношении зрительно нагружающих занятий и подвижных видах деятельности. Помните, что ребёнок до 9 лет должен гулять не менее 3 часов., не менее 10 часов должен спать. Необходимы занятия спортом плавание, гимнастика.

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- В рационе должны быть свежие овощи и фрукты.
- Не забывайте о цитрусовых. Именно цитрусовые (апельсины, лимоны и грейпфруты) являются отличным источником витамина С и антиоксидантов.
- Старайтесь сократить количество жареной пищи, выбирайте блюда, приготовленные на пару.



- Не забывайте про пряные травы, которые добавляют в пищу. Корни и листья петрушки и сельдерея содержат огромное количество провитаминов, оказывающих крайне благотворное влияние на здоровье глаз.
- Постарайтесь, если не отказаться вовсе, то хотя бы максимально сократить употребление кофе ..
- Обязательно проверяйте зрение у офтальмолога не реже чем раз в два года, а по необходимости и чаще.





**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!!!**

СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!

