



БЛИЗОРУКОСТЬ



ГУЗ «Липецкая РБ» 2017 год

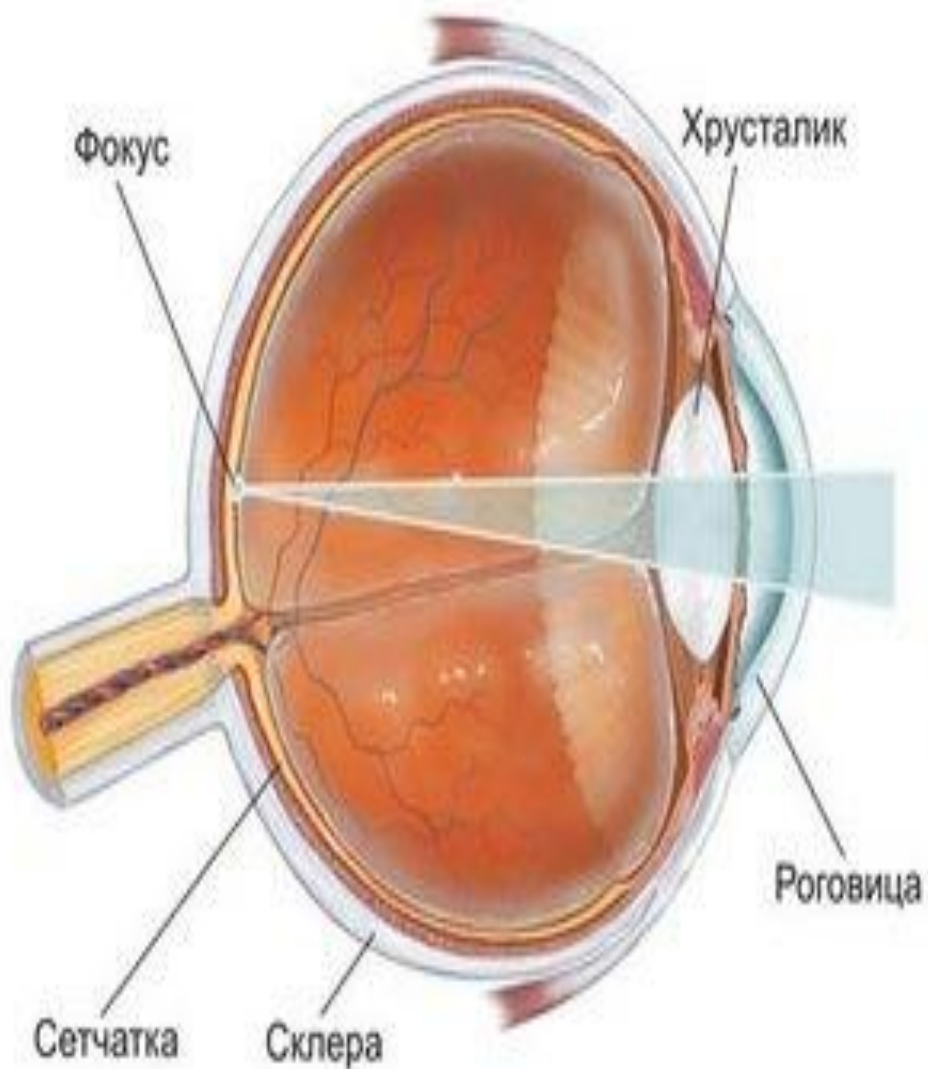
ЧТО ТАКОЕ БЛИЗОРУКОСТЬ?

- Близорукость (миопия)
- это нарушение зрения, при котором человек хорошо видит вблизи и плохо видит вдаль
- Первым признаком миопии является ухудшение зрения вдаль, вначале временное, проходящее.
- Это, так называемая, ложная близорукость.
- При отсутствии должного лечения быстро переходит в истинную близорукость, поэтому важно регулярно проверять у детей зрение и выполнять все меры профилактики близорукости.

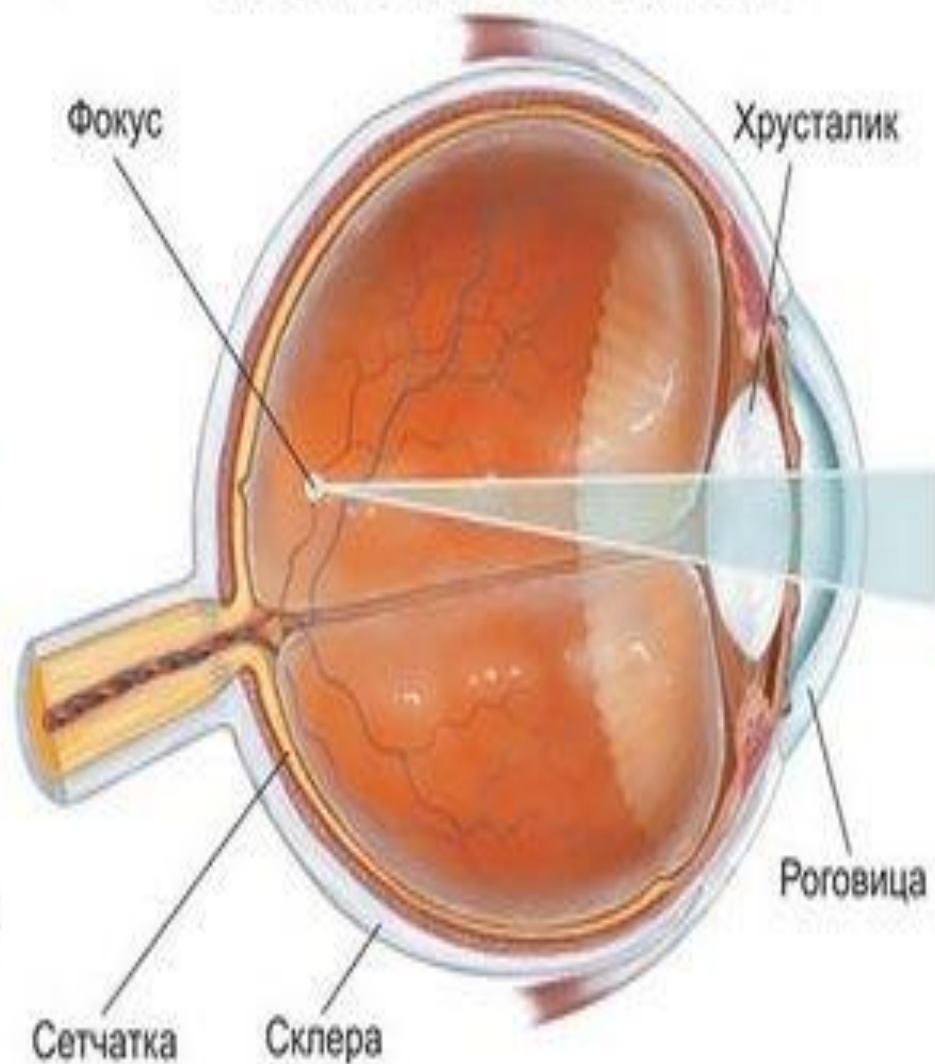
ПРИЧИНЫ БЛИЗОРУКОСТИ

- Длительная зрительная нагрузка на близком расстоянии
- Недостаточная освещенность рабочего места
- Несоответствие мебели росту ребенка
- Чрезмерные зрительные нагрузки при работе с компьютером, длительный просмотр телепередач
- Малоподвижный образ жизни
- Не полноценное питание-недостаточность витаминов и микроэлементов
- Хронические заболевания

Нормальное зрение



Зрение при близорукости



ПРОФИЛАКТИКА БЛИЗОРУКОСТИ

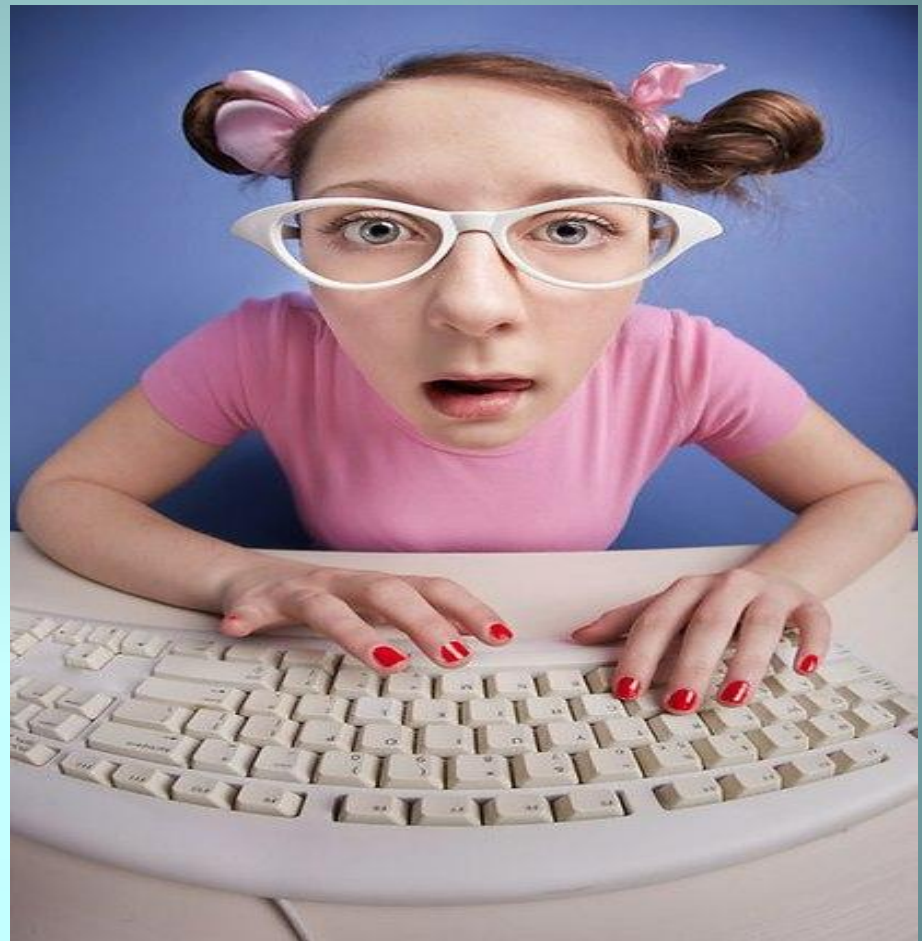
- Сформируйте правильное зрительное расстояние от глаза до книги, учебника – 25-30 см
- Зрительная работа должна проходить при хорошем освещении, свет должен падать сверху и слева (у правшей) от поверхности стола, не должно быть бликов на поверхности
- Если у ребенка хорошее зрение – перерыв в чтении каждые 40 минут, при близорукости – каждые 10-15 минут

И ЕЩЕ

- Не разрешайте ребенку читать лежа в постели, в транспорте
- Питание должно быть сбалансированным и содержать достаточное количество белковой пищи (нежирное мясо, рыба, творог), витамины группы А, С, Е, В, микроэлементы (цинк, медь, железо), свежие фрукты и овощи.
- Закаляйте ребенка!

ПОМНИТЕ!

- За компьютером ребенок должен работать не более 45 минут в день с перерывами каждые 10-15 минут для проведения гимнастики глаз (5 минут)
- Детям дошкольного возраста игры за компьютером противопоказаны!



ЗНАЙТЕ!

- Лучи света при работе ребенка с компьютером не должны быть направлены в глаза
- Монитор должен быть чистым, верхний край монитора должен быть на уровне глаз или чуть выше , расстояние до монитора 70 см
- Ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол, спинка стула должна поддерживать
- Нижнюю половину спины
- Монитор и клавиатура должны находиться прямо, а не наискосок

ЛУЧШАЯ ПРОФИЛАКТИКА!

