

**Понаблюдайте, как ребенок стоит или сидит, когда ему кажется, что на него никто не смотрит: нарушения осанки лучше всего заметны при вольном положении.** Если Ваш ребенок часто наклоняет голову на одно плечо, сутулится, шурится при рассматривании удаленных предметов, низко склоняется над столом при чтении или письме, часто спотыкается или роняет предметы – нужно срочно обратиться к специалисту!



**Если школьнику рекомендовано носить очки, он должен ими пользоваться.** Вопреки распространенному мнению, это не приводит к ухудшению зрения, а позволяет ослабить нагрузку на глазные мышцы, следовательно, создает более комфортное состояние для глаз.



**Полноценное и регулярное питание, богатое питательными веществами, витаминами и микроэлементами, является частью профилактики нарушений детского здоровья.** Рацион школьника должен содержать молочные и кисломолочные продукты, крупы, хлеб из муки грубого помола, рыбу, овощи, фрукты, зелень. Для здорового зрения важно употреблять чернику, смородину, морковь. А от крепкого чая и кофе, сладких газированных напитков, фастфуда стоит отказаться.



**Помните, что дети и подростки в возрасте 5-17 лет должны ежедневно заниматься физической активностью не менее 60 минут, желательно на свежем воздухе.** Чтобы компенсировать зрительное утомление, нарастающее к концу учебного года, желательно провести летние каникулы активно – в лагере или на даче, где нет компьютера и телевизора, зато много простора и свежего воздуха. Утренняя зарядка, уроки физкультуры, занятия плаванием, активный досуг – также одна из составляющих профилактики нарушений осанки.



**Помните и про необходимость регулярных профилактических осмотров!**



## АДРЕСА ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

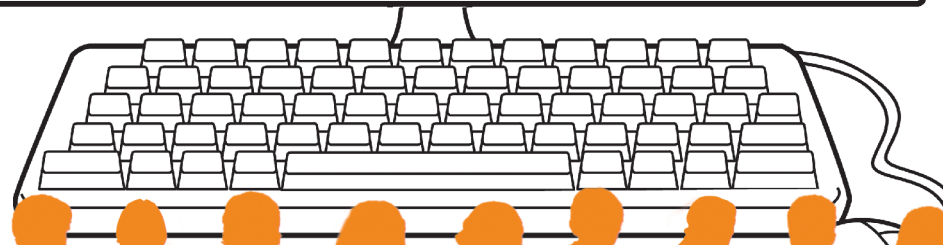
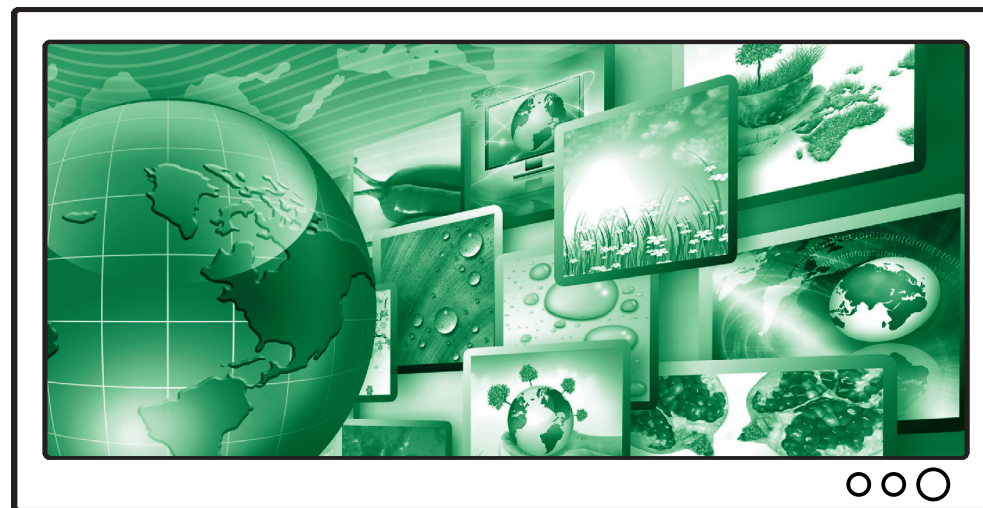
- **Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр»:**  
г. Киров, ул. Красноармейская, д. 53,  
телефон: (8332) 54-40-41.
- **Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Котельничская центральная районная больница»:**  
г. Котельнич, ул. Прудная, д. 33,  
телефон: (83342) 4-13-77.



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

# Компьютер и детское здоровье

*Будьте здоровы!*



Компьютер в настоящее время есть практически в каждой семье, и запретить ребенку им пользоваться невозможно, но ограничить время нахождения за компьютером необходимо.

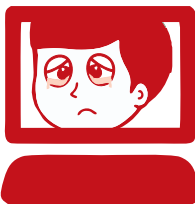
Вспомним о профилактических рекомендациях, выполнение которых позволит свести к минимуму риск ухудшения зрения, нарушений осанки, появления избыточного веса, развития утомления и других нарушений здоровья.



## ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОГО ЗРИТЕЛЬНОГО СИНДРОМА

**Компьютерный зрительный синдром – это комплекс зрительных и глазных симптомов, вызванных работой на компьютере:**

- боли в области глазниц и лба,
- боли при движении глаз,
- покраснение глаз,
- чувство песка,
- слезотечение,
- резь в глазах, сухость, жжение.



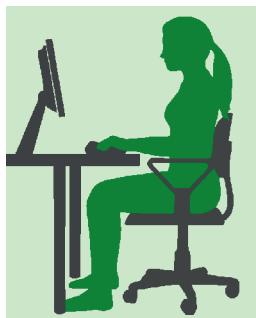
С целью профилактики компьютерного зрительного синдрома **ВАЖНО:**

### ! ПРАВИЛЬНО ОБОРУДОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО

1 Освещение в помещении должно быть равномерным и достаточным, источники света не должны находиться в поле зрения пользователя.

2 Также стоит исключить попадание отблесков света на поверхность экрана.

3 Клавиатуру нужно разместить на высоте 65-70 см от пола.



- 4 Стул или кресло должны регулироваться по высоте, иметь поддержку для поясницы, подлокотники не должны мешать боковым движениям рук, но при этом должны служить опорой локтям и предплечьям.
- 5 Не следует подгибать ноги под сиденье стула, сидеть, положив ногу на ногу.
- 6 Центр монитора должен располагаться ниже горизонтальной линии взгляда на 10-25 см при оптимальной рабочей дистанции до монитора 50-70 см.
- 7 Следите, чтобы стопы твердо стояли на полу, коленные суставы были согнуты под углом около 90°, а кисти рук находились на клавиатуре в горизонтальном положении.
- 8 Рекомендуемый угол между сиденьем и спинкой – чуть больше 90°.

### ! СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ РАБОТЫ ЗА МОНИТОРОМ

Взрослому человеку не рекомендуется работать **более 1 часа без перерыва и более 6 часов суммарно.**

Чем младше школьник, тем меньше должен быть период работы за компьютером:

- для старшеклассника (8-11 класс) – **не более 25 минут,**
- для ученика средней школы (3-7 класс) – **15-20 минут,**
- для учащегося в начальных классах – **не более 15 минут.**



Однако, учитывая современные условия образования, придерживаться данных норм очень сложно.

Принимая это во внимание, западными офтальмологами было предложено **правило 20/20/20** – пользователям рекомендовано делать 20-секундные перерывы каждые 20 минут и рассматривать при этом какой-либо предмет на расстоянии 6 метров (20 футов). Это способствует расслаблению аккомодационных мышц. Детям и подросткам желательно делать комплекс упражнений для профилактики утомления глаз после длительного периода работы за монитором, а взрослым – 5-минутные перерывы после каждого часа работы.

Напоминайте детям, что во время чтения или работы за монитором надо периодически моргать.

Просите школьника чаще переводить глаза с ближнего расстояния на дальние объекты и обратно.

## РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

- 1 Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. *Повторить 4 - 5 раз.*
- 2 Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть и посмотреть вдаль (считать до 5). *Повторить 4 - 5 раз.*
- 3 Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. *Повторить 4 - 5 раз.*
- 4 Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. *Повторить 4 - 5 раз.*
- 5 В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. *Повторить 1 - 2 раза.*