



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ





# БЛИЗОРУКОСТЬ:

Близорукость – наиболее частый дефект зрения;

В среднем близорукостью страдает каждый 3-4 взрослый житель России;

Частота близорукости в младших классах школы составляет 6-8%, к окончанию школы почти 50% ;

При длительном зрительном утомлении опасность возникновения близорукости увеличивается в несколько раз.



# ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА:



Общие мероприятия должны быть направлены на борьбу с гиподинамией и «комнатным» образом жизни школьников, связанным чаще с компьютерными играми, просмотром телепередач и чтением.

- Правильное освещение класса и рабочего места;
- Ограничения чрезмерной зрительной нагрузки;
- Организации подвижных игр на переменах и уроках физкультуры.







# КАК СОХРАНИТЬ ЗРИТЕЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ:

- Занятия спортом: плавание, теннис, футбол;
- Дневные прогулки и не менее 10 часов сна;
- Разумное ограничение гаджетов. При наличии близорукости у детей младшего школьного возраста гаджеты противопоказаны;
- При чтении расстояние от глаза до книги должно быть не менее 30 см, а также наличие подставки для книг с наклоном около 45°;
- Продолжительность просмотра телевизора для детей до 7 лет – это 30-40 минут в день. В старшем возрасте – до 1,5 – 2 часов в день;
- Полноценное питание, содержащее животные и растительные белки, жиры, яйца, молочные продукты, овощи, ягоды.

