

# КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ У ШКОЛЬНИКА



Ребенок должен приступать к выполнению домашнего задания через 1-1,5 часа отдыха после школы

## КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ

- ✓ туловище в вертикальном положении
- ✓ голова слегка наклонена вперед
- ✓ плечевой пояс горизонтален и параллелен краю стола
- ✓ руки свободно лежат на столе
- ✓ ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и опираются всей ступней на пол
- ✓ спина опирается в поясничной части на спинку стула



Соблюдение правил зрительного режима при работе за компьютером предотвращает развитие нарушений зрения.

Существенным фактором является расстояние между глазами и рабочей поверхностью книги, тетради. Оно должно составлять **30-35 см**

При искусственном освещении настольная лампа должна находиться **слева** и быть обязательно **прикрыта абажуром**

## ПРОСМОТР ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

- ✓ лучше всего расположиться от телевизора не ближе, чем на три метра
- ✓ сидеть не сбоку, а прямо перед экраном
- ✓ когда за окном темно, в комнате следует включить свет
- ✓ днем телевизор лучше смотреть в незатемненной комнате и лишь в солнечные дни следует закрывать окна легкими шторами