

**З**доровый



**О**браз

**Ж**изни



№5, 2019

**#без границ**

Информационная газета Вилейского райЦГиЭ

*Тема номера:*

## ШКОЛА И ЗДОРОВЬЕ



В номере:

Как выбрать школьную форму

Как выбрать ранец

Здоровое питание - отличная учёба

Как сохранить осанку

Компьютер и здоровье школьника

Как защитить глаза

**Школа является особым образовательным пространством, в рамках которого происходит не только формирование социально – адаптированной личности, её профессиональное и гражданское самоопределение, но и формируется самая важная, базовая характеристика, обеспечивающая реализацию всех остальных – ЗДОРОВЬЕ.**

*Ребенка летом обязательно нужно подготовить к новому учебному году. И вот главный вопрос, который встает перед родителями – как выбрать школьную форму для девочек и мальчиков? Хочется ведь найти оптимальное соотношение качества и цены, одежда должна быть удобной, красивой и соответствовать требованиям школы.*

## **Как выбрать школьную форму**

При покупке школьной формы для ребёнка важно помнить, что в этой одежде он будет проводить 5-6, а то и больше часов в день. Поэтому в первую очередь школьная форма должна обеспечить сохранение детского здоровья.



В идеале одежда должна формировать комфортный для ребёнка микроклимат так называемого пододёжного пространства - это температура тела, влажность, паро- и воздухопроницаемость.

При этом неправильно подобранный костюм или его низкое качество могут вызывать различные заболевания, в том числе заболевания кожи, такие, как контактный и атопический дерматиты, а также простудные заболевания, например грипп, острые респираторные заболевания и заболевания органов дыхания.

Поэтому одежда, в которой ребёнок находится в образовательном учреждении длительное время, должна быть сшита из натуральных материалов, соответствующих требованиям биологической и химической безопасности, предъявляемым к швейным изделиям и текстильным материалам.

При покупке школьной формы необходимо обращать внимание на следующие важные моменты:

- 1) Внимательно изучите маркировку одежды - ярлычок с данными производителя и составом ткани.
- 2) Обратите внимание на символы, обозначающие, каким должен быть уход за изделием. Например, если на ярлычке указана химчистка - лучше отказаться от такой одежды для ребёнка, потому что химические вещества, используемые при чистке изделия, могут быть вредны для здоровья школьника.
- 3) Ткань, из которой сшита форма, должна хотя бы наполовину состоять из натуральных материалов. Лучше всего подходят для школьной формы хлопок и лён для осеннего и весеннего времени, шерсть и кашемир - для зимы. Максимальный процент синтетических волокон в школьной форме - не более 55%. Форма с содержанием синтетических волокон более 55% может быть дешевле, но на этом все её достоинства заканчиваются. Синтетические волокна не дают коже дышать, в результате нарушается тепловой обмен и ребёнок начинает потеть, что может привести к переохлаждению и возникновению простудных заболеваний.

Кроме этого, синтетические волокна могут привести к возникновению аллергии, ведь синтетика притягивает к себе пыль, грязь и различные микроорганизмы, которые оказывают влияние на слизистые ребёнка и могут стать причиной возникновения сыпи. Также синтетика способствует накоплению статического электричества, которое оказывает влияние на нервную систему ребёнка, вызывая раздражение и быструю утомляемость.

Поэтому для повседневного ношения синтетическая форма не подходит. Однако полностью отказываться от синтетики в составе ткани тоже не стоит, потому что синтетические волокна «держат» форму одежды, увеличивают срок службы и упрощают уход за ней.

4) От изделия не должен исходить резкий запах. Наличие неприятного запаха может свидетельствовать о содержании в текстильных материалах вредных или даже опасных химических веществ, используемых при окраске ткани.

5) Гарантией безопасности школьной формы для здоровья ребёнка является наличие товарно-сопроводительной документации, которую продавец обязан предъявить покупателю по первому требованию.

При покупке школьной формы правильно подбирайте размер, убедитесь, что вашему ребёнку в ней удобно как в сидячем положении, так и при ходьбе. Одежда не должна излишне стеснять движения ребёнка, не должна быть слишком узкой, потому что тесная юбка или брюки приведут к болям в животе, а тесные рубашки и сарафаны могут нарушить дыхание.

Кроме этого, ориентируйтесь на фигуру и вкус самого ребёнка, ведь форма должна не только быть красивой, качественной и модной, но и нравиться самому школьнику.

Выбирая цветовую гамму, ориентируйтесь на общие правила школы, где будет учиться ребёнок. В любом случае, школьная форма должна быть сдержанной, не стоит выбирать слишком яркие цвета. Отдайте предпочтение пастельным, серым, бежевым, коричневым, тёмно-синим тонам.

Подберите для ребёнка сразу несколько предметов школьной одежды, чтобы их было удобно менять в течение недели. Для мальчиков это запасные брюки к форме и две - три однотонные рубашки, для девочек - запасная юбка или платье, две - три однотонные блузки.

## Как выбрать ранец или рюкзак

Разница между ранцем и рюкзаком - в том что, у первого корпус твердый, у второго, наоборот, мягкий. Жесткий корпус защищает одновременно и ребенка, и содержимое ранца. Твердая спинка не позволяет содержимому давить на спину ребенка.

Выбирая школьный ранец, родители нередко обращают внимание только на количество карманов и отделений, качество материалов и прочность швов, дизайн и цену. Разумеется, все это важно, но на здоровье и безопасность детей влияет другое - вес ранца, наличие ортопедической спинки и светоотражающих элементов.

**Ортопедическая спинка** повторяет естественный изгиб позвоночника и поэтому не вредит, а наоборот, помогает формированию правильной осанки. В нижней части спинки должен находиться поясничный упор - небольшой валик, на который при правильном ношении ранца будет приходиться основная нагрузка. Сама спинка - быть жесткой, но при этом иметь мягкую подкладку, чтобы ребенку было комфортно носить ранец. Такая же подкладка должна быть у лямок, иначе

они будут врезаться в плечи. Лямки обязательно должны регулироваться по длине и не растягиваться, поскольку только с их помощью можно правильно расположить ранец на спине. Лучше, если регулирующие пряжки имеются не только в нижней, но и в верхней части лямок. Такая конструкция помогает добиться того, чтобы ранец плотно прилегал к спине ребенка. Оптимальная ширина лямок - 4-5 см.

Подкладки на спинке и ляшках чаще всего обиты сетчатой «вентилируемой» тканью, благодаря которой спина ребенка не потеет. В некоторых моделях спинка полностью пластиковая, и функцию «вентилятора» выполняют специальные борозды, нанесенные на нее.

**Светоотражающие элементы.** Не все родители понимают их важность, но именно светоотражающие элементы и яркая окраска ранцев делают детей заметнее на дороге. В школьных ранцах должны использоваться детали из материалов контрастных цветов, отделочные детали и фурнитура со светоотражающими элементами, которые должны располагаться со всех сторон: спереди, на боках и на ляшках. Некоторые производители также используют ткань со светоотражающей нитью и замки со встроенными светоотражателями. Кроме того, в дизайне ранца должны использоваться флуоресцентные материалы, делающие ребенка заметнее в светлое время суток. Самые броские и, следовательно, заметные для водителей, цвета - желтый и оранжевый.

### Примерка ранца

После того, как вы нашли ранец, отвечающий всем этим требованиям, необходимо его примерить. Во время примерки обратите внимание на следующее:

- ширина ранца должна быть примерно равна ширине плеч ребенка;
- верхний край ранца и плечи ребенка должны быть на одной высоте;
- нижний край ранца должен располагаться на уровне пояса;
- ранец должен плотно прилегать к спине ребенка.

Проверьте, можно ли, регулируя длину лямок, добиться такого положения ранца на спине у ребенка - оно является оптимальным. При этом учитывайте, что ребенку придется носить ранец и в рубашке, и в куртке, и в пуховике.

Если ранец сидит неправильно или существенно шире плеч, попробуйте примерить другую модель. Не стоит покупать ранец «на вырост»: ребенку будет неудобно, а исправить испорченную в детстве осанку очень сложно.

Идеальный школьный ранец - тот, что нравится не только родителям, но и ребенку. То есть не только качественный, надежный, безопасный, но и привлекательный с точки зрения дизайна. Идеал в данном случае вполне достижим, надо только ответственно подойти к процессу выбора.



*Дети проводят в школе значительную часть дня, поэтому сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Горячее питание, медицинское обслуживание, спортивные занятия, в том числе внеурочное время, реализация профилактических программ, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни – все это будет влиять на улучшение здоровья школьника.*



Здоровье школьника зависит от некоторых причин: малоподвижный образ жизни, накопление негативных эмоций, перегрузка учебными занятиями, вредные привычки, несоблюдение режима дня, длительное проведение часов за компьютером. Все это ведет к наиболее часто встречающимся заболеваниям у детей – заболеванию опорно-двигательного аппарата, снижение зрения, нарушения осанки, развитие плоскостопия, нервно-психические расстройства, заболевания желудочно – кишечного тракта.

### **Что губит здоровье школьника?**

Большая учебная нагрузка. Стрессы. Малоподвижный образ жизни – модно сидеть за компьютером, а не заниматься спортом. Несоответствующая росту ребенка учебная мебель, освещение, «фонящие» компьютеры. Отказ от прививок. Плохая экологическая обстановка. Низкий социально – экономический уровень жизни семей, что отрицательно сказывается на качестве питания детей, их отдыхе и физическом развитии. Кризис семьи, отражающийся на психологическом здоровье. Неправильный образ жизни взрослых, который дети повседневно наблюдают дома, на улице, в телепередачах. Чтобы этого избежать, родителям нужно внимательно следить за здоровьем ребенка с самых первых дней учебы.

### **Как укрепить здоровье школьника?**

Вставать в одно и то же время. Основательно умывать лицо и руки, неукоснительно соблюдать правила личной гигиены. Утром и вечером тщательно чистить зубы. Проводить достаточное количество времени на свежем воздухе. Совершать длительные прогулки. Одеваться по погоде. Делать длительные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий. Не бояться физических нагрузок, помогать дома в хозяйственных делах. Заниматься спортом. Учиться преодолевать трудности.

#### **Восемь рекомендаций о способах сохранения здоровья школьника:**

– соблюдать режим дня; – чередовать нагрузки; – пить витамины; – правильно питаться; – говорить о хорошем; – выключить телевизор и компьютер; – заваривать травяные сборы; – не требовать слишком много.

## Здоровое питание – отличная учеба



Правильное, здоровое питание – одна из главных составляющих хорошего самочувствия и успешной учебы в школе. Ежедневно школьник нуждается в питательных веществах, витаминах и минералах. Школьные нагрузки требуют полной отдачи сил, колоссальных затрат энергии, которые нужно правильно восполнять.

На завтрак обязательно должно быть горячее блюдо: каша, картофель, макароны, хорошим дополнением являются овощи и фрукты. Из напитков – чай, кофе с молоком, соки.

Обед школьника должен включать в себя небольшое по объему первое: суп мясной, куриный, рыбный с добавлением зелени. Второе блюдо – отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей или картофеля, третье блюдо – компот, сок.

На ужин давать яичное, творожное, овощное или рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой.

Ежедневно в школьном меню необходимы молочные и кисломолочные продукты – творог, йогурт, молоко, яйца, мясные и рыбные продукты.



В питании школьника все должно быть в меру. Пища должна быть разнообразной, еда теплой. Пищу надо тщательно пережевывать, есть овощи и фрукты, принимать пищу не менее 3-4 раз в день. Не есть перед сном. Не употреблять копченую, жаренную и острую пищу, а также в сухомятку. Меньше есть сладостей, не перекусывать чипсами и сухариками. Обязательно в школе принимать горячий обед. Дети, получающие горячее

питание в школе, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

Учащиеся, которые питаются наспех, в сухомятку, с перерывами более 4-х часов между приемами пищи, употребляют копченую, жаренную, острую, горячую или холодную пищу, жуют жевательные резинки, употребляют алкоголь и курят в последствии приводит к таким заболеваниям как заболевания желчного пузыря, поджелудочной железы, гастрита, язвенной болезни желудка.



Правильное питание для школьника – это мощный фундамент для развития гармоничной и здоровой личности. Дети должны усвоить что полезно, а что не полезно.

**Родители!** Вам надо помнить, что вы отвечаете за правильное питание ребенка, поэтому на вас лежит ответственность за физическое развитие и здоровье ребенка.

## **КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА?**

Неврозы стоят на одном из первых мест среди самых распространенных заболеваний школьников. Самое главное правило для родителей – дозируйте время учебы и отдыха.

1. Выделите время на прогулки. В идеале ребенок должен ежедневно находиться на воздухе не меньше 2 часов. Если старшекласник очень загружен, постарайтесь вывести его на улицу на полчаса перед сном.
2. Поощряйте физические нагрузки. Школьнику жизненно необходимо движение, ведь во время учебных занятий и выполнения домашних заданий ему приходится сидеть! Хорошо, когда 2–3 раза в неделю ребенок посещает спортивную секцию, а в выходные вместе с родителями катается на велосипеде или идет в поход.
3. Не забывайте о водных процедурах. Снять напряжение помогают, например, прохладные ванночки: руки нужно погрузить по локоть в тазик с водой на 30–40 секунд. Противостоять усталости также помогают обливания и контрастный душ. А теплая расслабляющая ванна на ночь хорошо снимает утомление и улучшает сон.

## **СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ ШКОЛЬНИКУ?**

**7–9 лет** ..... 10,5–11 часов

**10–11 лет** ..... 10 часов

**12–15 лет** ..... 9 часов

**15–17 лет** ..... от 7 до 8,5 часа

Потребность во сне у ребенка зависит не только от возраста, но и от особенностей нервной системы. Важно, чтобы школьник засыпал в промежутке от 22.00 до 22.30. Позднее укладывание резко ухудшает качество сна и снижает успеваемость в школе. Часто болеющие и ослабленные дети могут дополнительно спать днем от 40 до 60 минут. Если ребенок спит положенное количество часов, но все равно не высыпается, разбудите его утром на 15 минут позже. Исследование ученых показало, что при увеличении продолжительности сна всего лишь на четверть часа школьники во время занятий меньше устают и не чувствуют себя сонными.

## **КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА, КОГДА ВСЕ ВОКРУГ БОЛЕЮТ?**

С первыми холодами дети начинают болеть. Среди причин – резкие перепады температур, высокая нагрузка в школе, сниженный иммунитет. Кажется, что уберечься от инфекций почти невозможно: только класс переболел одним вирусом, непременно появляется другой.

1. Начинайте профилактику заранее. Опасный период обычно наступает в первой половине сентября. Но закаливающие процедуры и прием витаминных комплексов стоит начать еще в августе, чтобы организм успел окрепнуть, а полезные вещества усвоились.
2. Не кутайте ребенка. Вы думаете, что теплый свитер и куртка уберегут его от простуды? Это иллюзия. Дети чувствительны к любому дискомфорту. Скорее всего слишком теплая куртка сразу же будет расстегнута или снята во время игр в школьном дворе – в результате она станет причиной переохлаждения. Выбирайте одежду по погоде и выясните, работает ли отопление в школе и на каком уровне поддерживается температура воздуха. Одевайте ребенка многослойно, чтобы была возможность снять лишнее или утеплиться.

3. Старайтесь бороться с распространением вирусов в школе. Не забывайте, что за состояние здоровья учеников несут ответственность не только их родители, но и школьная администрация. Если в классе вашего ребенка много простуженных ребят, которые продолжают ходить в школу, это повод для серьезного разговора с преподавателем. По нормативам, если больше 30% учеников отсутствуют на занятиях по болезни, это причина для введения карантина. Преподаватель не имеет права отправить домой простуженных учеников, которые пришли на занятия без температуры. Но родительский комитет или совет школы может настоятельно рекомендовать родителям как следует пролечить своих детей, прежде чем отправлять в школу.
4. Следите за гигиеной. Объясните ребенку, как важна чистота рук. Мало кто из школьников побежит мыть руки перед едой, но это простое правило может снизить вероятность заражения. Примерно 30% заболевших насморком заражаются из-за того, что заносят вирус в организм, прикасаясь руками к носу или глазам. Причем не обязательно даже дотрагиваться до больного человека. Вирусы на гладких поверхностях (например, на ручке двери или телефонной трубке) остаются жизнеспособными в течение 3 часов, а на влажной салфетке они могут сохраняться до двух суток.
5. Создайте «блокаду» для бактерий. Для профилактики насморка воспользуйтесь простым средством. Разрежьте очищенные дольки чеснока или луковицу, положите на тарелку и оставьте в комнате: в воздух будут выделяться фитонциды – летучие вещества, обладающие антибиотическим действием. Можно использовать ароматическую лампу с хвойным эфирным маслом. Почаще проветривайте комнаты и делайте влажную уборку.

### КАК СОХРАНИТЬ ОСАНКУ?

Чаще всего проблемы с позвоночником начинаются у детей в периоды бурного роста. Первый пик приходится на 6–7 лет, второй – на переходный возраст. Считается, что причиной сколиоза может быть и слабое развитие мышц, и привычка сидеть в неправильной позе (ребенок любит разваливаться в кресле или поджимать ноги), и наследственная предрасположенность.



1. Устраивайте домашний осмотр. Попросите ребенка раздеться и встать ровно – пятки вместе, руки вдоль туловища. Внимательно осмотрите позвоночник от затылка до копчика. Отростки шейных позвонков и копчик должны быть на одной вертикальной линии. Лопатки – на одном уровне, симметричные и одинаково выпуклые. Что-то не так? Не тяните с визитом к ортопеду.
2. Периодически проверяйте уровень кальция. Можно сдать анализ крови, но лучше провести специальное исследование – денситометрию. Если обнаружится нехватка кальция, врач назначит препараты для укрепления костей и витамины.

3. Правильно оборудуйте рабочее место ребенка. Стол и стул должны соответствовать росту: когда школьник сидит на стуле, угол между бедром и голенью должен быть прямым. Локоть – на 5–6 см ниже крышки стола.
4. Обеспечьте хорошее освещение. Недостаток света заставляет школьника наклоняться к тетради как можно ниже – «писать носом».
5. Не покупайте диваны. Спать нужно на жестком ортопедическом матрасе и плоской подушке.
6. Не допускайте перегрузок позвоночника – слишком тяжелых ранцев или утомительных спортивных занятий.

### **Простой комплекс упражнений для укрепления позвоночника и сохранения правильной осанки (полезен не только детям, но и взрослым)**

- **И. п.:** ноги на ширине плеч. Поднять руки над головой, сцепить кисти рук «в замок». Поворачиваем ладони наружу, тянемся вверх. Медленно опускаем руки вниз. Повторить хотя бы 5 раз.
  - Поднимаем руки к плечам, делаем несколько вращательных движений в плечевых суставах.
  - Сгибаем руки перед грудью, выполняем повороты в разные стороны с разведением рук. В каждую сторону хотя бы по 5 раз.
  - Согнутые руки — за голову, сцепляем кисти «в замок». Выполняем наклоны в разные стороны (по 5 раз в каждую).
  - Садимся на стул, опираемся на спинку, вытягиваем ноги. Вращаем кистями рук и стопами по 15 — 20 раз в каждую сторону. После чего потянем на себя носки ног.
  - Одну ногу сгибаем под стулом, вторую вытягиваем вперед. Меняем положение ног. Делаем упражнение 8 — 10 раз.
  - Откидываемся на спинку стула, ноги выпрямляем. Разводим руки и ноги в стороны (ноги от пола не отрываем). Повторить 5 раз.
  - Встаем за стулом, опираемся на спинку. Очень простое упражнение: перенос веса тела с ноги на ногу.
  - Опираемся на спинку стула. Выполняем махи ногой. Затем меняем ногу. Повторить по 5 раз каждой ногой.
  - Опираясь на спинку, опускаемся на колени, затем пробуем встать без помощи рук.
  - Заключительное упражнение на расслабление. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Восстанавливаем ритм дыхания. После этого потрясем руками и ногами.
- Время упражнений не должно превышать для ребенка 10 минут (упражнения можно делать не все).

Ребенок не хочет заниматься физкультурой в стенах дома? Предложите ему потренировать вас. Выполняйте упражнения вместе с ребенком, пусть он научит вас выполнять комплекс упражнений, предложенных на уроке физкультуры в школе. Ребенку будет интересно стать тренером, а вам физическая нагрузка пойдет на пользу.

### **Компьютер и здоровье школьника**

В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить. Наши дети родились и растут в мире, где компьютер - такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение. То, что нам, взрослым совсем недавно казалось чудом техники, для них – вовсе не чудо, а просто любопытная вещь.

Однако взрослых очень волнует влияние компьютера на здоровье детей. Безопасен ли он? Самый большой вред компьютера в том же, в чём и его достоинство - в его бесконечной увлекательности. Вред компьютер приносит в том случае, когда дети не соблюдают простые правила, предназначенные для того, чтобы свести к минимуму дурное влияние компьютера на своё здоровье (не испортить зрение, не искривить позвоночник, не впасть в психологическую зависимость от электронной игрушки).

График непрерывной работы на компьютере четко регламентируйте:

- для младших школьников – 10–15 мин в день;
- для средних классов – 20–25 мин в день;
- для старшеклассников – 40 мин в день.



Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером: статичность позы в течение длительного времени, усталость кистей рук при отсутствии специального стула с подлокотниками, повышенная нагрузка на зрение.

Кроме всех вышеперечисленных вредных факторов при работе за компьютером в настоящее время появился термин «компьютерная зависимость». Что же это такое?

К первым признакам развития компьютерной зависимости у ребенка относятся следующие:

- ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- провел хотя бы одну ночь у компьютера;
- прогулял школу – сидел за компьютером;
- приходит домой и сразу садится за компьютер;
- забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось);
- пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
- конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.

Обычно, ребёнок 7-8 лет уже сознательно просит купить ему компьютер, но не у всех родителей есть такая возможность.

Влияние компьютера на детей в этом возрасте очень благотворно и может помочь в развитии определенных навыков. Например, психологи отмечают, что работа с компьютером развивает внимание, логическое и абстрактное мышление. Хорошо влияет компьютер и на творческие способности детей, а умение пользоваться Интернетом, может стать хорошей школой общения и навыков по поиску и отбору информации.

Тут всё дело в чувстве меры. Дело в том, что недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное - ухудшает.

Большинство школьников не знают норм работы за компьютером, недостаточно заботятся о своем здоровье, проводят за компьютером слишком много времени, что может привести к возникновению различных заболеваний, в том числе психических.

Всем школьникам должно быть указано на опасности, которые могут возникнуть при неограниченном использовании ПК. Так же как вредно смотреть все телепередачи подряд по телевизору, так и целый день проводить за компьютером в молодом возрасте очень опасно и, в первую очередь, для зрения.

Длительная работа за компьютером приводит к изменениям в высшей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах. Длительные и устойчивые изменения, как правило, приносят вред организму.

Школьникам, «живущим» в Интернете, зачастую необходима социальная поддержка: они испытывают большие трудности в общении, неудовлетворенность, им свойственна низкая самооценка в реальной жизни, закомплексованность, застенчивость и т.п. Вот какие психологические симптомы характерны для человека, если он относится к группе риска Интернет-зависимых людей:

- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- ощущение пустоты, раздражение, депрессия при невозможности сидеть за компьютером;
- ложь членам семьи о своей деятельности, проблемы с учебой;
- хорошее самочувствие или эйфория от предвкушения «общения» с компьютером;
- нежелание и даже невозможность «оторваться» от него ни на минуту.

Доказано, что современные персональные компьютеры практически полностью безопасны. Их излучения не выше, чем поля бытовых электроприборов или теле- и радиостанций, спутниковой и сотовой связи. При изучении влияния электромагнитного излучения на орган зрения школьников исследователи не обнаружили вредного воздействия. Установлено, что основное воздействие оказывает не электромагнитное излучение, а интенсивность и длительность работы с монитором и организация рабочего места.

Технический прогресс остановить невозможно, а с самыми последними его достижениями дети встречаются первыми. И чтобы умная машина была другом, а не врагом детям, нам, взрослым, тоже необходимо повышать свой уровень знаний. Хотя бы для того, чтобы мы могли понимать то, чем увлечены наши дети, разделять с ними их успехи, да и просто больше общаться со своими детьми.

### **КАК ЗАЩИТИТЬ ГЛАЗА?**

12 октября отмечается Всемирный день охраны зрения. Правда, кому-то уже после окончания школы сохранять нечего.

Если еще 10 лет назад близорукость у детей появлялась к концу первого класса, то сейчас проблемы начинаются у многих еще в пятилетнем возрасте. Родители все раньше начинают готовить ребенка к школе, учат его читать и работать с компьютером, а это слишком большая нагрузка для глаз.

1. Дозируйте использование гаджетов. Мало кто из родителей может похвастаться тем, что его ребенок соблюдает рекомендованные 20 минут в день. Если ваши дети значительно превышают лимит, купите специальные очки со светофильтрами для работы за компьютером.

2. Обеспечьте регулярные занятия спортом. Чем больше ребенок двигается, тем лучше.
3. Правильно оборудуйте рабочее место, отрегулируйте освещение.
4. Делайте перерывы между занятиями, чтобы дать глазам отдохнуть.
5. Включайте в рацион продукты, богатые витаминами и антиоксидантами: орехи, черника, растительные масла, фрукты.
6. Регулярно посещайте офтальмолога. Проверять зрение необходимо не реже 1 раза в год.
7. Следите за общим здоровьем ребенка. Больные зубы, аденоиды и миндалины, а также частые ОРВИ – все это ослабляет иммунную систему. Чем чаще ребенок болеет, тем больше вероятность, что у него появится близорукость.



8. Избегайте повышенной нагрузки на глаза. Игры, требующие напряжения зрения, неправильная поза при чтении или письме, мелкий или плохой шрифт – все это может плачевно сказаться на здоровье ребенка.

9. Делайте гимнастику для глаз.

#### **Вот несколько несложных упражнений для мышц глаз:**

1. Исходное положение - сидя. Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, а затем откройте их на 3-5 секунд. Повторите 5-10 раз.
2. Исходное положение - сидя. Быстро моргайте глазами в течение 1-2 минут.
3. Исходное положение - стоя. Смотрите прямо перед собой 2-3 секунды, затем поставьте палец руки на расстояние 25-30 см от глаз и переведите взгляд на кончик пальца. Смотрите на него 3-5 секунд, затем опустите руку. Повторите упражнение 10-12 раз. (Можно делать, не снимая очков.)
4. Исходное положение - сидя. Закройте веки и слегка массируйте их круговыми движениями пальцев в течение одной минуты.
5. Исходное положение - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхнее веко, спустя две секунды снимите пальцы с века. Повторите 3-4 раза.

Таких комплексов упражнений для глаз и для других мышц тела существует очень много. Главное, что их надо выполнять, когда это необходимо, для поддержания своего здоровья.

Издаётся Государственное учреждение  
 "Вилейский районный центр гигиены и эпидемиологии"  
 Наш адрес: 222410, Минская область, г. Вилейка, ул. Пионерская, 45  
 Тел/факс: 8 (01771) 5-46-45      Email: vilcge@mail.belrak.by.  
 Ответственный за выпуск редактор Войтюлян В.С.  
 Тираж 500 шт.