



## Зір дитини і сучасні гаджети

Комп'ютери, планшети, мобільні телефони, смартфони... Всі ці сучасні електронні «штучки» міцно увійшли в наше повсякденне життя і поступово зайняли в ньому важливе місце.

Дитячий організм небайдужий до роботи на персональних комп'ютерах – особливо чутливими є **органи зору, центральна нервова та кістково-м'язова системи.**

**Надмірне використання комп'ютера, планшета, смартфона призводить до:**

- потужного навантаження на зір;
- нервово-емоційної напруги на фоні зниженої загальної м'язової активності та вимушеного статичного положення дитини в позі сидячи;
- тривалого впливу на дитину електромагнітного випромінювання.

**ДЛЯ ТОГО ЩОБ ЗНИЗИТИ НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ ВІД ПРОВЕДЕНОГО ЗА МОНІТОРОМ ЧАСУ, СЛІД ПРАВИЛЬНО ОБЛАШТУВАТИ РОБОЧЕ МІСЦЕ ШКОЛЯРА:**

- стілець для роботи за комп'ютером має бути з підлокітниками;
- освітлення має бути рівним, без різких джерел світла;
- монітор має бути розташований на відстані 70 см, а його центр трохи нижче рівня очей;
- голова не нахилена занадто сильно вперед і не відкинута назад;
- спина повинна бути прямою, плечі розслаблені( не треба нависати над клавіатурою);
- руки повинні бути на столі, кут між передпліччям і плечем повинен бути не менше 90 градусів, кисті трохи зігнуті;
- ноги розташовані на підлозі або підставці, коліна зігнуті під кутом 90 градусів (не треба підгинати ноги);
- важливо після кожної години роботи за комп'ютером робити 10 - хвилинну перерву, під час якої треба походити, потягнутися, зробити гімнастику для очей, вправи на розслаблення спини та ший.

## **Варто слідувати нормам тривалості роботи за комп'ютером:**

Ця тривалість складає:

- для дітей 6 років – не більше 10 хвилин;
- для учнів 2-5 класів – 15 хвилин;
- для учнів 6-7 класів – до 20 хвилин;
- для учнів 8-11-12 класах – 20-25 хвилин.

### **Батькам треба бити тривогу, коли дитина:**

- часто тре очі;
- очі червоні;
- приймає незвичайну позу (дитина прагне дивитися більше одним оком або дуже близько присувається до екрану монітора) ;
- скаржитися на нечіткість зображення;
- небажання працювати на комп'ютері також може бути свідченням наявності проблем із зором.

## **УВАГА!**

### **ПОПЕРЕДЖЕННЮ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ У ДІТЕЙ СПРИЯЄ ЗАГАЛЬНЕ ЗМІЦНЕННЯ ОРГАНІЗМУ:**

- дотримання режиму дня;
- повноцінний відпочинок та сон 10-12 годин на добу;
- повноцінне збалансоване харчування;
- заняття фізичною культурою і спортом;
- щоденна ранкова гімнастика, загартовування організму повітрям, сонцем і водою;
- попередження і лікування загальних простудних, хронічних, інфекційних захворювань, ревматизму, тонзиліту, порушення постави, сколіозу, плоскостопості, туберкульозу, карієсу зубів.

Для профілактики негативних явищ від використання гаджетів необхідно дотримуватися режиму праці та відпочинку, здорового способу життя, виконувати усі гігієнічні норми щодо роботи за комп'ютером, планшетом, а також користуватися мобільним телефоном як засобом зв'язку . А ще обов'язково проходити профілактичний огляд раз на рік у лікаря-офтальмолога.

## **ПАМ'ЯТАЙТЕ!**

**ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ГАРНОГО ЗОРУ ДО СТАРОСТІ -  
БЕРЕЖІТЬ ЙОГО ЗМОЛОДУ!**

**ВІННИЦЯ  
2016**