

# ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ РЕБЕНКА

# ЧТО ТАКОЕ ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ?

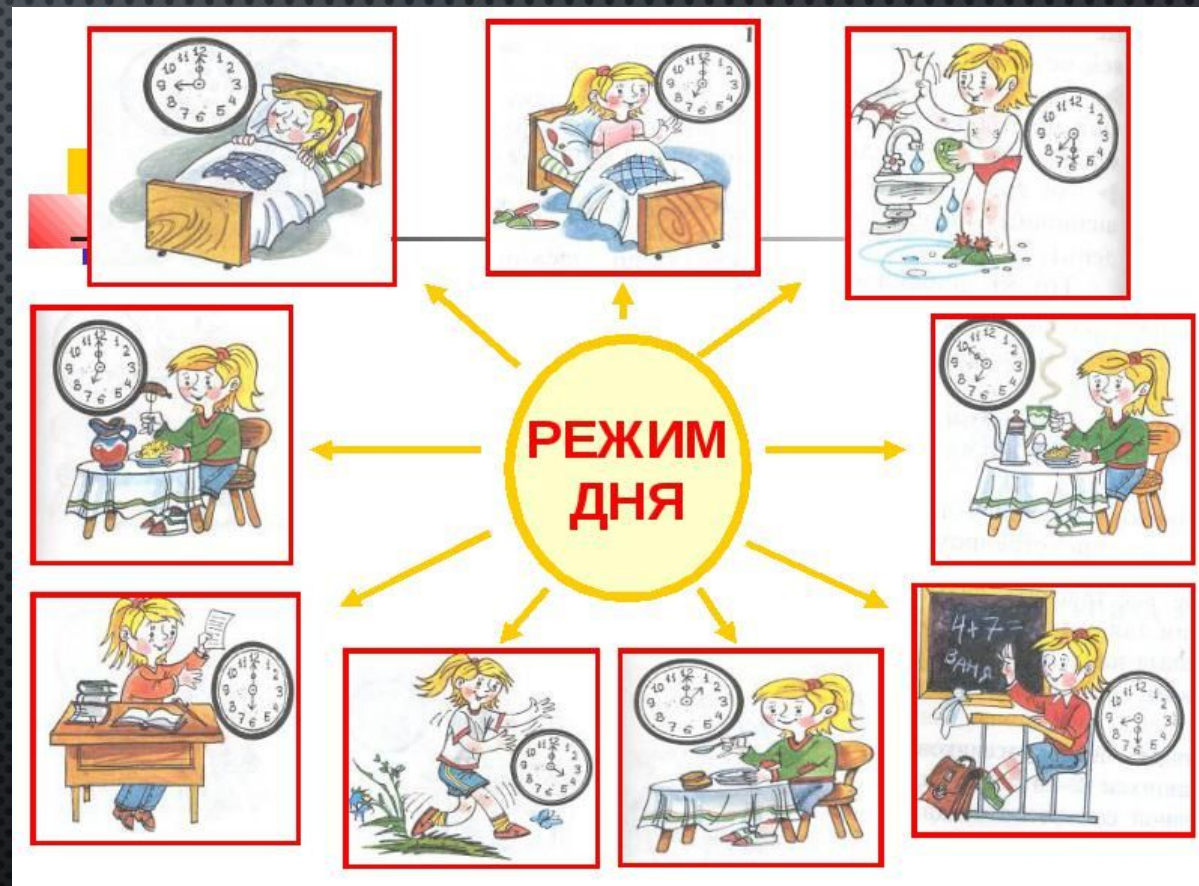
**ГИГИЕНА ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ – ЭТО КОМПЛЕКС МЕР, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПОДДЕРЖАНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ.**

## ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

- СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ
- КОНТРОЛЬ ЗА ПРАВИЛЬНОЙ ПОСАДКОЙ
- ОБЕСПЕЧЕНИЕ ХОРОШЕЙ  
ОСВЕЩЕННОСТИ
- СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ПРОСМОТРА  
ТЕЛЕВИЗОРА

# СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

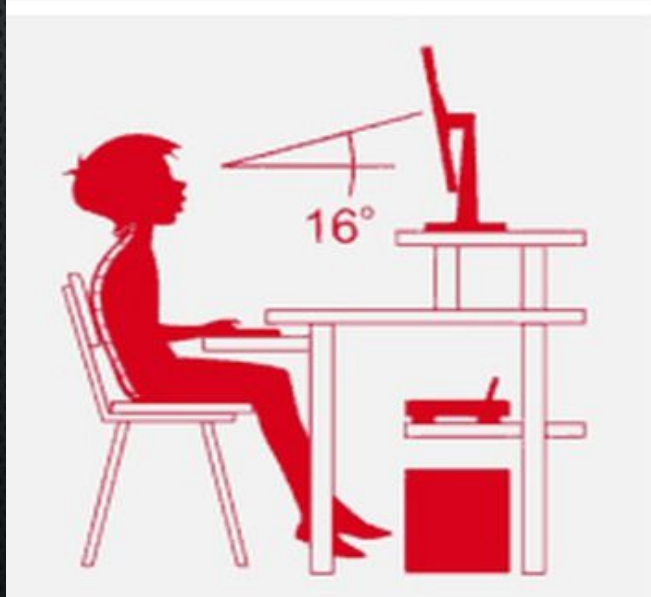
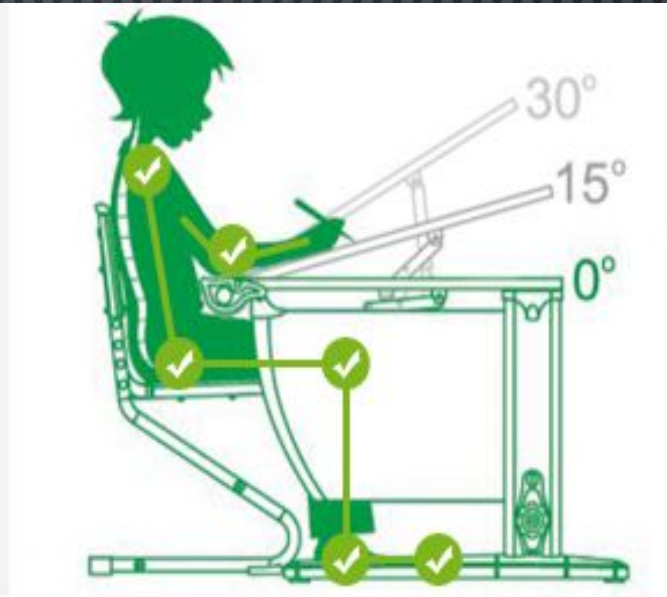
**РЕЖИМ ДНЯ — ЭТО** СИСТЕМА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПЕРИОДОВ СНА И БОДРСТВОВАНИЯ, ПРИЕМОВ ПИЩИ, ГИГИЕНИЧЕСКИХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР, ЗАНЯТИЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ.



## ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ СПОСОБСТВУЕТ:

- ПОДДЕРЖАНИЮ ЗДОРОВЬЯ
- НОРМАЛЬНОМУ ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ СОСТОЯНИЮ
- ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ И ОРГАНИЗМА В ЦЕЛОМ;
- ВОСПИТАНИЮ ПУНКТУАЛЬНОСТИ;
- ВЫСОКОЙ САМОДИСЦИПЛИНЕ И ОРГАНИЗОВАННОСТИ, КАК В ТРУДЕ, ТАК И В ПЕРИОД ОТДЫХА;
- ЗНАЧИТЕЛЬНОМУ СНИЖЕНИЮ УТОМЛЯЕМОСТИ;
- ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРУДА.

# КОНТРОЛЬ ЗА ПРАВИЛЬНОЙ ПОСАДКОЙ

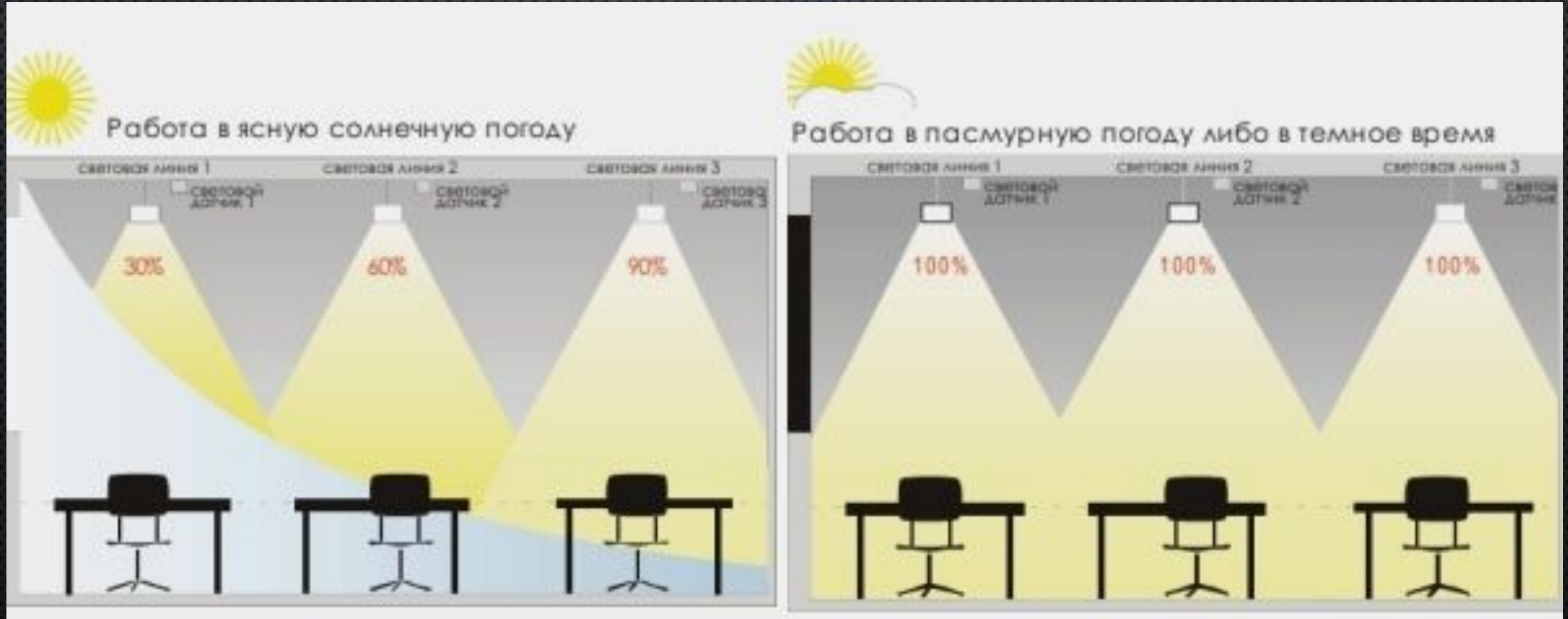


# ОСНОВНЫЕ РАЗМЕРЫ УЧЕНИЧЕСКОЙ МЕБЕЛИ

Номер ученической мебели	Цвет маркировки ученической мебели	Рост учащегося, в см	Высота ученических столов (парт), в см	Высота ученических стульев, в см
1	Оранжевый	от 100 до 115	46	26
2	Фиолетовый	от 115 до 130	52	30
3	Жёлтый	от 130 до 145	58	34
4	Красный	от 145 до 160	64	38
5	Зелёный	от 160 до 175	70	42
6	Голубой	свыше 175	76	46

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ ХОРОШЕЙ ОСВЕЩЕННОСТИ

ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОСВЕЩЕНИЮ, ВКЛЮЧАЮТ ДОСТАТОЧНОСТЬ И РАВНОМЕРНОСТЬ ОСВЕЩЕНИЯ, ОТСУТСТВИЕ РЕЗКИХ ТЕНЕЙ И БЛЕСКА НА РАБОЧЕЙ ПОВЕРХНОСТИ.





# ОБЕСПЕЧЕНИЕ ХОРОШЕЙ ОСВЕЩЕННОСТИ

- Наиболее благоприятной для работы зрительного анализатора является естественная освещенность в пределах от 800 до 1200 лк.
- В солнечные дни избыток солнечных лучей создает на рабочем месте солнечные блики, слепит глаза и этим мешает работе. Для защиты от прямых солнечных лучей можно пользоваться легкими светлыми шторами или жалюзи.
- Обязательно надо учитывать тот факт, что в первом ряду от окна освещение обычно хорошее, а в третьем при пасмурной погоде может быть недостаточным.
- В пасмурные дни, ранние утренние и вечерние часы для обеспечения оптимальной освещенности на рабочем месте необходимо включать искусственное освещение (освещенность от настольных ламп должна быть примерно 150 лк, при этом не исключается общее освещение в комнате).

# СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ПРОСМОТРА ТЕЛЕВИЗОРА

ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ УТОМЛЕНИЯ И  
ЗРИТЕЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ  
ПРИ ПРОСМОТРЕ ТЕЛЕПЕРЕДАЧ  
ОЧЕНЬ ВАЖНЫ ТРИ УСЛОВИЯ:

- 1) РАССТОЯНИЕ ОТ ЗРИТЕЛЯ ДО ТЕЛЕВИЗОРА
- 2) ОСВЕЩЕНИЕ В КОМНАТЕ
- 3) КАЧЕСТВО ИЗОБРАЖЕНИЯ НА ЭКРАНЕ.

