

Продолжительность просмотра телепередач

- для детей дошкольного возраста не должна превышать 30 мин.;
- младшего школьного возраста – 1 час;
- среднего школьного возраста – 1,5 часа;
- старшего школьного возраста – 2 часа.

Работа на компьютере

- в 1 классе – 10 мин.;
- 2 - 5 классах – 15 мин.;
- 6 - 7 классах – 20 мин.;
- 8 - 9 классах – 25 мин.;
- 10 - 11 классах – 30 мин.

«Техника безопасности» при работе за компьютером

1. Оцените свой монитор. Чем больше диагональ, тем лучше. Экран не должен мерцать и отсвечивать. Чем выше разрешение монитора, тем четче изображение и меньше устают глаза. Если есть возможность, приобретайте жидкокристаллический монитор.

2. Модные ныне темные клавиатуры утомляют быстрее. В идеале она должна быть светлой с темными буквами.

3. Отрегулируйте освещение. Нельзя работать в полумраке и тем более в полной темноте. Освещение комнаты вечером должно быть примерно равным яркости свечения экрана. Днем для зрения комфортнее, когда вокруг дисплея голубой фон (например, в комнате голубые стены).

4. Установите компьютер так, чтобы сидеть спиной к окну, прикрытому шторами или жалюзи. Верхний край монитора должен быть ниже уровня глаз. Оптимальное расстояние до экрана – 70 см. Минимально допустимое – 50 см.



БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ СМОЛОДУ



Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области, ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

Отпечатано в ООО «Медиа-Мост», Тираж 500 экз. 2025 год.

www.aocmp.ru

Благовещенск, 2025

Информацию об окружающем мире мы воспринимаем по разным каналам: с помощью слуха, зрения, обоняния, осязания и тактильных ощущений. Но практика показывает, что самый важный источник – зрение: более 90% людей называют важнейшим органом чувств именно глаза, так как через них в организм поступает около 90% информации. Потому-то крайне важно беречь их и сохранять зрение до самого преклонного возраста.

Факторы, способствующие возникновению зрительных расстройств

- Недостаточная освещенность рабочего места как днем, так и в вечернее время.
- Несоответствие мебели (стол, парта) росту.
- Нерациональное и нерегулярное питание.
- Отсутствие чередования зрительной работы с отдыхом для глаз.
- Повторяющиеся изо дня в день недосыпания.
- Недостаточное пребывание на свежем воздухе.

- Отсутствие в режиме дня трудовой и физической нагрузки.

Требования к организации освещения

1. Наиболее благоприятной для работы зрительного анализатора является естественная освещенность в пределах от 800 до 1200 лк.

2. Достаточность и равномерность освещения, отсутствие резких теней и блеска на рабочей поверхности. Не надо бояться сочетания естественного и искусственного освещения.

3. Искусственными источниками света могут служить лампы накаливания и люминесцентные лампы. Освещенность рабочих поверхностей лампами накаливания не должна быть меньше 150 лк, люминесцентными лампами – 300 лк.

4. На освещенность помещения влияет чистота оконных стекол. Немытые стекла поглощают 20% световых лучей, а зимой до 50%.

5. Письменный или рабочий стол лучше всего поставить у окна, чтобы свет падал прямо на стол или слева (если стол стоит торцом к окну), иначе на тетрадь будет падать тень от правой руки, она окажется затемненной.

6. Настольная лампа должна находиться слева и быть обязательно покрытой абажуром, чтобы прямые лучи света не попадали в глаза. Мощность лампы рекомендуется в пределах 60-80 ватт, при этом не исключается общее освещение в комнате.

Освещение рабочего места должно быть достаточным по уровню, мягким, без резких бликов и теней, ровным, приятным для глаз. Ярко-красные прозрачные абажуры быстрее утомляют глаза, чем матовые, зеленого или желтого цвета.

Зрительные нагрузки

1. Расстояние между глазами и рабочей поверхностью книги, тетради должно составлять 30-35 см.

2. Первые признаки зрительного утомления возникают уже через 45 минут непрерывной зрительной работы. Поэтому необходимо делать 5-10 - минутные перерывы в работе каждые 30-40 минут, во время которых подвигаться и сделать расслабляющие упражнения для глаз.