

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ОСТАТЬСЯ ХОРОШИМ УЧЕНИКОМ?

Школьная программа обширна и сложна. Каждому подростку приходится значительное время проводить за учебниками и тетрадками. При этом глаза выполняют значительную зрительную работу. После уроков, вопреки рекомендации врачей, большинство твоих сверстников не гуляют на свежем воздухе, а проводят все свое свободное время у телевизора или компьютера. В результате все больше ребят вынуждены надевать очки.

Ученые связывают нарушение зрения и с общим состоянием организма, поэтому занятия физической культурой крайне необходимы всем нам. Дети со слабым зрением могут сдавать нормы ГТО, посещать уроки физкультуры, заниматься в спортивных секциях, участвовать в соревнованиях, что имеет не только оздоровительное, но и психологическое значение. Разумеется, физические нагрузки должны дозироваться с учетом возраста и подготовленности каждого ученика

Существует и специальная гимнастика для глаз. Вот два несложных упражнения, которые помогут тебе снять зрительное напряжение.

1. При исходной позиции ноги на ширине плеч, руки в стороны выполнять круговые движения руками вперед и назад и следить за кончиком большого пальца. Повторить 3–4 раза.

2. Исходная позиция: сидя на стуле, скамейке, зажмурить и открыть глаза. Выполняется в среднем темпе, повторить 3–4 раза.

Каждый учащийся еще с начальной школы должен овладеть рядом важных навыков. Из них самый трудный для усвоения: соблюдение необходимого расстояния от глаз до рабочей поверхности (тетради, книги, дисплея компьютера).

Овладение правилами самоконтроля и применение их.

Каждый учащийся должен знать, что надо:

- заниматься при достаточном и правильном освещении;
- соблюдать ритм зрительной работы, гигиену просмотра телевизионных передач и работы на компьютере;
- выполнять гимнастику для глаз и уметь давать глазам отдых.

Гигиенические исследования показывают, что некоторые школьники просиживают перед телевизором или дисплеем до 14 и даже до 30 и более часов в неделю. Проведенный опрос в одной из московских школ ошеломил своим результатом: самым популярным ответом на вопрос «Когда и сколько вы гуляете?» был ответ: «Гуляю по дороге в школу и из школы».

Учеными замечено, что у жителей сельской местности зрение лучше, чем у горожан. Это связано с тем, что в сельской местности больше простора для глаз, а глаз горожанина постоянно «натывается» на стены. К тому же для глаз вредны геометрически правильные формы и полезны всевозможные природные «завитушки», на них глаз отдыхает.