

Для профилактики развития миопии

могут быть рекомендованы следующие меры:

1. Соблюдение режима зрительной нагрузки. В частности:
 - выработка эргономичных стереотипов выполнения зрительной работы вблизи
 - дистанция до объекта зрительной работы вблизи 35-40 см;
 - продолжительность непрерывной зрительной работы вблизи не более 35 мин;
 - минимизация периода общения с электронными носителями информации.
2. Домашние упражнения для тренировки аккомодации.
3. Занятия физкультурой и спортом (бадминтон, плавание, теннис).
4. Пребывание на открытом воздухе не менее 90 минут в день в светлое время суток.
5. Создавать оптимальные условия для зрительной работы:
 - ❖ Хорошее освещение - в пределах от 800 до 1200 лк (настольные лампы 150 лк).
 - ❖ Соблюдать определённые правила и при письме, а именно, взгляд при письме следует перемещать вслед за движением кончика ручки, а также не читать только что написанные буквы. Непрерывная продолжительность чтения и письма обучающихся, должна быть также регламентирована по возрасту (табл. 1) и сопровождаться промежутками для отдыха глаз от зрительной работы.

Таблица 1 Возрастные нормы непрерывной продолжительности письма и чтения

Возраст школьника (лет)	Непрерывная продолжительность письма (в минутах)	Непрерывная продолжительность чтения (в минутах)
6 – 7	5 – 7	5-10
8 – 10	10	15-20
11 – 12	15	-
11- 15	-	25-30
16 – 18	25 - 30	35-45

- ❖ Телевизионные передачи следует просматривать сидя на стуле на расстоянии 3 м от экрана, лучше смотреть 2-3 раза в неделю не более 15-20 минут для дошкольников, 30-45 минут для обучающихся начальных классов и 1-1,5 часа для обучающихся средних классов. Комната, где просматриваются телепередачи, не должна быть затемненной.
- ❖ Обязательно чередовать зрительную работу с отдыхом, физкультурными паузами для глаз (через 15 минут чтения или письма закрыть глаза, откинувшись на стуле, расслабиться, в покое посидеть 2-3 минуты; через следующие 15 минут движения глаз вверх, вниз, в стороны тоже 2-3 минуты; через 30 минут занятий вновь физкультурная пауза 10 минут или физическая работа по дому), чаще быть на воздухе во внеучебное время и на переменах в школе.
- ❖ Следить за правильной рабочей позой сидящего школьника во время занятий в школе.
- ❖ Непрерывная длительность работы на уроке непосредственно с компьютером, оснащённым жидкокристаллическим монитором, не должна превышать:
 - для обучающихся I-IV классов - 20 минут;
 - для обучающихся V-VII классов - 25 минут;
 - для обучающихся VIII-IX классов - 30 минут;
 - для обучающихся X-XI классов - 35 минут.