

## О проведении информационного часа «Твоё здоровье в твоих руках».



01.11.2022 прошла встреча инструктора-валеолога, помощника врача-эпидемиолога Свислочского районного ЦГЭ Семенчук В.А. учащимися начальных классов в детском оздоровительном лагере на базе ГУО «Гимназия №1 им. К. Калиновского» в рамках проекта «Свислочь -здоровый город», акции «Каникулы в ритме ЗОЖ», акции «Чистые руки». С детьми был проведен информационный час на тему «Твоё здоровье в твоих руках».

С детьми была проведена беседа на темы: «Здоровые зубы-залог здоровья», «Профилактика нарушения зрения у детей. Как уберечь зрения», «В фокусе внимания микроспория. Как предупредить заражение», а также проведено практическое обучение- «Техника мытья рук», «Гимнастика для глаз». Распространены информационно-образовательные материалы по вопросам профилактики заболеваний полости рта, профилактики нарушения зрения, сохранения и укрепления здоровья, гигиенического воспитания. Были показаны профилактические видеоролики: «Обработка телефона», «Гигиена рук».

### Береги зрение!

Дефекты зрения исправить очень трудно, а иногда невозможно. Поэтому необходимо заботиться о своем зрении!

1. Не трите глаза грязными руками, чтобы не занести микробы и сор.
2. Не читайте лежа, в транспорте, при плохом освещении.
3. Держите книгу на расстоянии 30-35 см.
4. При чтении и письме свет должен падать слева
5. Сидите не ближе 3 м от телевизора.
6. Работайте на компьютере не более 15 минут
7. Употребляйте в пищу продукты, богатые витаминами которые необходимы для правильной работы глаз: морковь, сладкий перец, помидоры, петрушку.

Следуя этим правилам, вы сможете сохранить хорошее зрение на долгие годы!



### Профилактика заболеваний полости рта



- 1). Тщательно чистите зубы 2 раза в день.
- 2). Вредна резкая смена холодной и горячей пищи.
- 3). Нельзя разгрызать зубами грецкие орехи.
- 4). После каждого приема пищи надо полоскать рот и чистить межзубные промежутки с помощью зубочистки или зубной нити.
- 5). Правильно питайтесь.
- 6). Два раза в год посещайте стоматолога.
- 7). Полезна зубная паста, содержащая фтор и кальций.

## Профилактика нарушений зрения у детей

Берегите зрение с детства. Зрительная система человека продолжает формироваться и после рождения, поэтому необходимо соблюдать основные правила.

### Совет 1. Профилактика зрительных расстройств

Суточный режим. Соблюдайте режим дня. В течение дня чередуйте разные виды деятельности: Рациональное питание, употреблять в пищу продукты, богатые витаминами и минералами. Чаще гулять на свежем воздухе.

Спать в хорошо проветриваемой комнате не менее 10 часов.

### Зрительный режим.

Находиться прямо перед экраном телевизора (компьютера) на расстоянии от 2 до 5 метров.

Длительность непрерывного просмотра телевизионных передач (работы или игры у компьютера) — 30 минут.

Продолжительность занятий в домашних условиях — от 40 минут до 1 часа.

### Рабочее место.

Рабочее место должно соответствовать росту ребенка и хорошо освещаться.

Во время занятий следите, чтобы ребенок держал туловище и голову прямо, а плечи — расправленными.

### Совет 2. Осмотр специалистов в динамике

Постоянное наблюдение окулистом позволяет своевременно выявить нарушение зрения и подключить медикаментозное, приборное лечение, очковую или контактную коррекцию. Если ребенок впервые надевает очки или меняет их на новые, может появиться дискомфорт, который постепенно устраняется после привыкания.

Правильно подобранные очки -это удобно и красиво!

Нужны ли очки? Если после исследования определили наличие миопии (близорукость), гиперметропии (дальнозоркость), астигматизма (неправильное изображение), то он видит окружающий мир таким:

### Совет 3. Для предупреждения зрительного утомления и нарушения зрения делайте вместе следующие упражнения. Длительность занятий — 5 минут.

Попеременно без резких движений смотрите вверх-вниз, вправо-влево. Повторите 5—6 раз.

Откинувшись на спинку стула, сделайте глубокий вдох, наклонитесь вперед и сделайте выдох. Повторите 5—6 раз.

Откинувшись на спинку стула, прикройте веки, крепко зажмурьте глаза и затем откройте веки. Повторите 5—6 раз.

Положите руки на пояс — повернув голову вправо, посмотрите на локоть правой руки, повернув голову влево, посмотрите на локоть левой руки. Вернитесь в исходное положение. Повторите 5—6 раз.

Поднимите глаза вверх, сделайте круговые движения по часовой стрелке, затем — против часовой стрелки. Повторите 5-6 раз.

Смотрите прямо перед собой на дальний предмет 2—3 секунды, переведите взгляд на кончик носа на 3—5 секунд. Повторите 6—8 раз.

*Материал подготовил инструктор-валеолог, помощник врача-эпидемиолога Свислочского районного ЦГЭ Валерия Семенчук.*