

ГИГИЕНА ЧТЕНИЯ ШКОЛЬНИКА

Как правильно читать? Как долго можно читать? Почему вредно «зачитываться», лёжа на диване?

Об этом и многом другом рассказала главный офтальмолог МЕДСИ, врач высшей категории Донцова Светлана Михайловна



Как правильно организовать рабочее место ребёнка, чтобы снизить нагрузку на глаза во время чтения?



Самым удобным и правильным местом для чтения является специально адаптированные под ребёнка стол и стул. Место должно быть организовано так, чтобы ноги ребёнка были согнуты под углом в 90 градусов и касались пола, чтобы спина была прямая – ребёнок не должен наклоняться или «зависать» над столом. Высота стола должна быть почти на уровне грудной клетки. Расстояние от книги до глаз ребёнка – 40–45 сантиметров. Саму книгу следует держать в наклонном положении.

Стол должен находиться в самом освещённом месте комнаты, желательно, около окна, чтобы на книгу падал естественный свет и не было теней. Естественный свет – самое лучшее освещение для чтения.

Учитывая тот факт, что на сегодняшний день почти у всех школьников есть компьютеры на рабочих столах, необходимо установить монитор так, чтобы не было бликов от окна, а также от верхнего или от локального освещения.

Так как световой день становится всё короче, то для правильной организации чтения необходимо как общее освещение, так и локальное – то есть на столе у ребёнка должна быть настольная лампа – это обязательный атрибут для школьников.

Если ребёнок правша, то настольная лампа должна стоять слева, если левша, то справа – чтобы тени не падали на книгу.

Как долго можно читать?

Продолжительность непрерывного чтения должна быть чуть меньше, чем в школе. Есть нормы для школьника младших классов: 30 минут работы – чтение или выполнение школьного домашнего задания – и потом обязательный перерыв-отдых. Старший школьник может без вреда для глаз выдержать 45–50 минут непрерывного чтения. Если ребёнок работает на компьютере, то перерыв должен быть чаще.

Схема работы за компьютером для младших школьников – это 15 минут работы и 30 минут перерыва. Для учащихся средней и старшей школы – 30 минут работы и не менее 10 минут перерыва. В целом, детям не рекомендуется проводить за компьютером более двух часов.

Организация перерыва

Во время перерыва важно не только отвлечься от работы – будь то школьные уроки или чтение – но и сделать гимнастику для глаз и мышц шеи и спины. Можно потянуться, разогнуться, встать и сделать несколько приседаний, размять мышцы шеи. Основная задача гимнастики для глаз – это размять все наружные мышцы глаза:

- нужно поводить глазными яблоками в разные стороны, влево-вправо;
- сделать несколько круговых движений глазами, будто рисуя взглядом круг;
- поморгать;
- посмотреть в окно и сконцентрировать взгляд на чём-нибудь далёком.

Вынужденная поза – она очень утомительная для детей. Дети не всегда замечают усталость, особенно, если им интересно и они увлечены книгой. В результате ребёнок начинает наклоняться вниз или в сторону не от того, что ему плохо видно, а потому что устала спина. В результате возникает деформация спины, позвоночника, неправильная осанка и повышенная утомляемость.

На диване или в кресле?

Многие дети, как и взрослые, любят читать полужёжа в кресле или даже лёжа на диване. При этом читать лёжа не рекомендуется никому, так как не только формируется неправильное положение головы, но и освещение, скорее всего, будет неправильным – на книгу будут падать тени. Кроме того, лёжа очень трудно удержать правильное расстояние от текста до глаз – 40 сантиметров. И самое главное – нарушается положение глаз. В положении лёжа получается, что ребёнок читает полузакрытыми глазами, что приводит к астигматизму. У человека сам глаз мягкий, и полуприспущенные веки придавливают глаз, меняют преломление световых лучей и искажают зрение. В результате устаёт глаз. Так что в положении лёжа читать нежелательно.

Также важно помнить, что дети копируют взрослых, поэтому если они видят, что мама с папой читают лёжа, то им очень сложно объяснить, насколько это вредно для зрения. Если взрослый глаз уже адаптирован, устойчив, то детский только формируется и растёт, он не привычен к экстремальным нагрузкам, и неправильное положение может привести к проблемам со зрением, в частности, к близорукости.

Читать полужёжа в кресле можно, если расслабиться, занять удобную позу и поставить рядом дополнительное освещение. Конечно, лучше всего читать сидя за столом,

но, как правило, спина тоже устаёт, и поэтому можно провести время с книгой и на диване или в кресле, главное – читать сидя и организовать себе хорошее освещение.

Нормы чтения

Нормы чтения зависят от возраста ребёнка и от того, какие у него нагрузки в школе, ведь чем старше ребёнок, тем больше домашних заданий. Для младших школьников 30 минут чтения в день – вполне достаточно. Максимум – два часа, но обязательно с перерывами и выполнением гимнастики. В любом случае, ориентироваться надо на ребёнка.

Если ребёнок устал, жалуется, что у него болят глаза, болит голова – то, конечно, заставлять его читать дальше нельзя. Дети все разные и все они по-разному устойчивы к зрительным нагрузкам.

Если говорить о старших школьниках, то им можно читать и более четырёх часов в день, но также обязательно нужно делать перерывы. Нагрузка обязательно должна быть разнообразной.

Если ребёнок чувствует сильную усталость после выполнения домашней работы и чтения, то самое лучшее – это выйти на прогулку. Регулярные, а лучше каждодневные прогулки в любую погоду являются важным условием для сохранения хорошего зрения.

