



## **Дистанционное обучение: как не испортить зрение за компьютером**

В современных условиях, когда детям приходится учиться дистанционно, очень важно позаботиться о профилактике близорукости.

1. Есть такое правило: 20-20. Это означает, что через каждые 20 минут работы за компьютером нужно 20 секунд смотреть вдаль. Также можно добавить еще одно упражнение на 20 секунд – дайте задание ребенку найти за окном 20 деревьев, людей или птичек. Хорошо, если вы установите таймер с напоминаниями о том, что нужно сделать упражнение.
2. Чтение текста в электронном виде нужно чередовать с печатным.
3. После урока онлайн на протяжении 20 секунд желательно посмотреть в окно.
4. Чтобы ребенок знал, что нужен перерыв, можно в книге сделать специальные закладки. С электронной книгой – то же самое.
5. Не допускайте попадания на экран прямых солнечных лучей – блики могут создать серьезное напряжение для глаз.
6. Отрегулируйте контрастность и яркость экрана, чтобы глазам было комфортно.
7. Следите, чтобы ребенок сидел с прямой спиной. Неправильная осанка грозит головной болью, напряжением мышц шеи и глаз.
8. Цифровые носители должны находиться на расстоянии 45-60 см от глаз.
9. Напоминайте ребенку, что перед экраном нужно моргать.

# Здоровьесберегающие технологии



Зарядка для глаз



Правильно подобранная мебель



Мини - зарядка



Минутка отдыха при работе за компьютером

## Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

### 1 комплекс:

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторять 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторять 1-2 раза.

## 2 комплекс:

1. Сядьте за стол и обопритесь на локти.
2. Встряхните руками и расслабьте запястья и пальцы.
3. Потрите друг о друга ладони, пока они не станут теплыми.
4. Обопритесь головой о руки и закройте глаза ладонями. Пальцы обеих рук должны пересекаться на лбу. Постарайтесь, чтобы руки были совершенно расслабленными и не давили на глаза. Ладони должны лежать на веках словно купол.
5. Почувствуйте темноту. В темноте в светочувствительных клетках сетчатки образуется очень важный для зрения родопсин. Теперь ваши глаза совершенно расслаблены. Восприятие темноты - это самое глубокое расслабление для глаз, во время которого они восстанавливаются.
6. Представьте себе, что смотрите на темную поверхность (например, гладь озера или ночного неба), и она заполняет все поле зрения. Через некоторое время у вас перед глазами снова появятся какие-то образы, но не сопротивляйтесь этому и возвращайтесь постепенно к повседневной жизни. Глаза пусть остаются закрытыми.
7. Уберите руки от глаз и почувствуйте разницу в яркости и температуре.



