

Как сохранить зрение школьника во время дистанционного обучения?



Любой гаджет, за исключением книг с электронными чернилами, излучает вредные для глаз коротковолновые сине-фиолетовые лучи.

Современные экраны высокотехнологичны и минимизируют негативное воздействие синего света. Однако исключить его полностью пока невозможно.

Длительное непрерывное сидение за компьютером может привести к зрительной усталости. При правильном распределении нагрузки проблем быть не должно.

Даже наоборот. Переход на семейное образование снимает фактор стресса, а это может способствовать улучшению зрения.

В период дистанционной учебы время, которое наши дети проводят перед экранами гаджетов, увеличилось в разы. А значит, увеличилась и нагрузка на глаза. Ограничить или сократить время занятий на компьютере мы с вами в силу обстоятельств не можем, но в наших силах научить детей разгружать свои глазки. Для этого нужно следовать нехитрым советам офтальмологов.

Рабочее место

Во время дистанционного урока заниматься лучше за столом. Отрегулируйте положение монитора. Если ребенок при обучении пользуется планшетом, то его можно разместить на специальной наклонной подставке или использовать подставку для книг.

При этом очень важно соблюдать расстояние от глаз до экрана. Оно должно быть 40-50 см.

И не нужно забывать о настольной лампе — света от экрана компьютера и общего освещения комнаты может быть недостаточно для комфортной работы. Не стоит сидеть за компьютером в темноте.

Из-за плохого освещения могут возникнуть так называемые астенопические жалобы — это боли в области глаз, головы, повышенная утомляемость.

А так же следите за чистотой монитора. Чем больше пыли и пятен, тем меньше контрастность и хуже зрению.

Настройте яркость

Яркость монитора должна соответствовать яркости окружающего освещения.

Избавьтесь от бликов и искажений

Посмотрите, где расположено рабочее место учащегося. Если рядом окно или зеркало, следует разумно обзавестись монитором с антибликовым покрытием или поставить рядом лампу рассеянного света. Светильник сбоку не будет слепить глаза и образовывать лишние тени.

Просите ребёнка отходить от компьютера на переменах

Когда мы смотрим на экран, глазные мышцы работают в статодинамическом режиме, то есть не расслабляются, но и недостаточно активны. Так что просмотр на перемене социальных сетей — это отдых для мозга, но не для глаз.

Постарайтесь сделать так, чтобы свободное от учёбы время ребёнок проводил без гаджетов.

Как не посадить зрение, обучаясь онлайн?

Зрительная гимнастика – одна из эффективных мер, которая поможет предотвратить потерю зрения. Как и любая другая профилактика, она требует регулярных занятий и соблюдения всех предписанных правил. Родителям стоит запомнить ряд простых упражнений, выполнять которые можно вместе с ребенком в перерывах между занятиями.

Упражнение 1-е

Глубоко и медленно вдыхая (желательно, животом), посмотрите в межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте на несколько секунд. Постепенно (не раньше, чем через 2–3 недели) задержку в верхнем положении можно увеличить (через полгода до нескольких минут).



Упражнение 2-е

Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.

Упражнение 3-е

На вдохе медленно поверните глаза вправо («до упора», но без сильного напряжения). Не задерживаясь, на выдохе, верните глаза в исходное положение. Таким же образом поверните глаза влево. Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и далее выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.



Упражнение 4-е

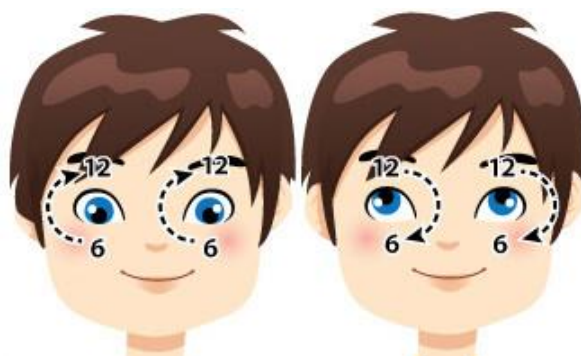
На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выдохе верните глаза в исходное положение.

Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели) и далее три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд. Повторите упражнения, начав с левого верхнего угла.

Упражнение 5-е

Вдыхая, опустить глаза вниз и затем медленно поворачивайте их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12 часах). Не задерживаясь, начать выдох и продолжить поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов). Для начала достаточно одного круга, постепенно можно довести их количество до трех кругов (через две-три недели). При этом нужно, не задерживаясь после первого круга, сразу начать второй. После выполнения упражнения закрыть глаза на несколько секунд.

Затем сделать это упражнение, поворачивая глаза против часовой стрелки.



Упражнение 6-е

(игра загадка)

Ребенок рисует открытыми глазами геометрическую фигуру (квадрат, прямоугольник, треугольник, круг), а вы наблюдаете за движениями глаз и отгадываете, что это за фигура.

При этом важно, чтобы ребенок немного задерживал взгляд на углах фигурок. В конце упражнения пусть он на несколько секунд подержит глаза закрытыми.

«Прогулка и движение»

Пока мы сидим дома, нужно ежедневно выходить с детьми на балкон, открывать окна (проветривать помещение), дышать воздухом. Необходимо так же делать гимнастические упражнения и даже просто вытянувшись полежать на полу, разглядывая потолок и углы комнаты.

Во время уличных «прогулок» разглядывайте все, что происходит вокруг, следите за движущимися предметами: облаками, птицами, машинами.

ВАЖНО!

С переходом на дистанционное обучение у многих детей сбивается режим дня. Постарайтесь сделать так, чтобы ребёнок не занимался по ночам и не принимался за уроки сразу после занятий с учителем. Ребёнок должен садиться за компьютер отдохнувшим.

К счастью, многие родители сидят дома вместе со своими детьми, а значит, в наших силах проконтролировать и научить детей чередовать время учебы и отдыха. И если выполнять эти несложные рекомендации доктора, то детские глазки будут меньше уставать во время длительных занятий за компьютером.

подготовила:

учитель-логопед

Усольцева М.Ю.