Профилактика нарушений зрения у школьников

Чтобы сберечь свое зрение при работе с компьютером, тебе необходимо знать, как правильно организовать свое рабочее место.

У тебя должен быть свой компьютерный стол с двумя раздельными горизонтальными поверхностями – для монитора и клавиатуры.

Естественный свет из окна должен падать сбоку, преимущественно слева.

Понадобится также настольная лампа. Свет от нее должен падать так, чтобы не было бликов на поверхности монитора.

У тебя должно быть подъемно-поворотное рабочее кресло (стул), которое можно регулировать по высоте в зависимости от твоего роста. Можно использовать и подставку для ног. Если у тебя близорукость (миопия) или тебя просто беспокоят глаза, необходимо проверить зрение у врача-офтальмолога, который поможет тебе с подбором специальных очков для работы за компьютером.

Помни, что для твоих глаз полезно все, что полезно для организма в целом: занятия физкультурой, соблюдение режима дня, прием витаминных препаратов и специальных препаратов с черникой для глаз.

Тебе также нужно знать, что наиболее утомительны для твоих глаз компьютерные игры с навязанным ритмом.

Использование тобою мобильного телефона, планшетника, ридера тоже влияет на здоровье твоих глаз.

Чтобы сберечь свое зрение при работе с компьютером, ноутбуком или ридером, тебе необходимо делать гимнастику для глаз.

Через каждые 30–40 минут работы нужно сделать перерыв. Он должен быть не менее 10 минут. Перерыв требуется сделать сразу, если у тебя появились усталость глаз, резь, мелькание мушек. Если ты на уроке, во время перерыва тебе желательно сменить вид учебной деятельности (например, послушать объяснение учителя).

ПАМЯТКА

Гимнастика для глаз также выполняется во время перерыва.

Гимнастику можно делать сидя или стоя, отвернувшись от экрана (!), при спокойном, ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения

глаз.

Тебе нужно запомнить несколько простых упражнений.

1. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1–2–3–4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1–2–3–4– 5–6.

Провести упражнение так же, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. *Повторить это упражнение 3–4 раза.*

2. Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1–2–3–4. До усталости глаза не доводить. Затем посмотреть вдаль на счет 1–2–3–4–5–6.

Повторить это упражнение 4–5 раз.

3. В среднем темпе сделать 3–4 круговых движения глазами в правую и столько же в левую сторону. Посмотреть вдаль на счет 1–2–3–4–5–6.

Повторить это упражнение 1–2 раза.

4. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1–2–3–4. Широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1–2–3–4–5–6.

Повторить это упражнение 4–5 раз.

Ты должен знать, что работа с компьютером,ноутбуком или ридером должна быть закончена за 40 минут до сна, иначе за ночь твои глаза не успеют отдохнуть.

Мы надеемся, что эти простые советы помогут тебе сохранить свое здоровье.