МЕГА ТАЛАНТ

от проекта mega-talant

Памятка для педагогов, учащихся и их родителей

ТЕХНОЛОГИИ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ГЛАЗ: ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Современный мир трудно представить без гаджетов. Смартфоны, компьютеры, ноутбуки, смарт-браслеты и другие полезные технологии давно стали неотъемлемой частью повседневной жизни человека.

Они призваны делать жизнь комфортнее и лучше, однако есть и обратная сторона медали. В окружении гаджетов многие люди быстро теряют грань между использованием и злоупотреблением — за что и расплачиваются собственным здоровьем.

Так, развитие автомобильной промышленности дало человеку огромные возможности в передвижении, однако спровоцировало появление проблем избыточного веса. Активная популяризация информационных технологий, в свою очередь, поставила под удар органы зрения человека.

Чтобы уберечь глаза школьников и взрослых от пагубного влияния экрана, врачи-офтальмологи дают эти 8 простых советов.

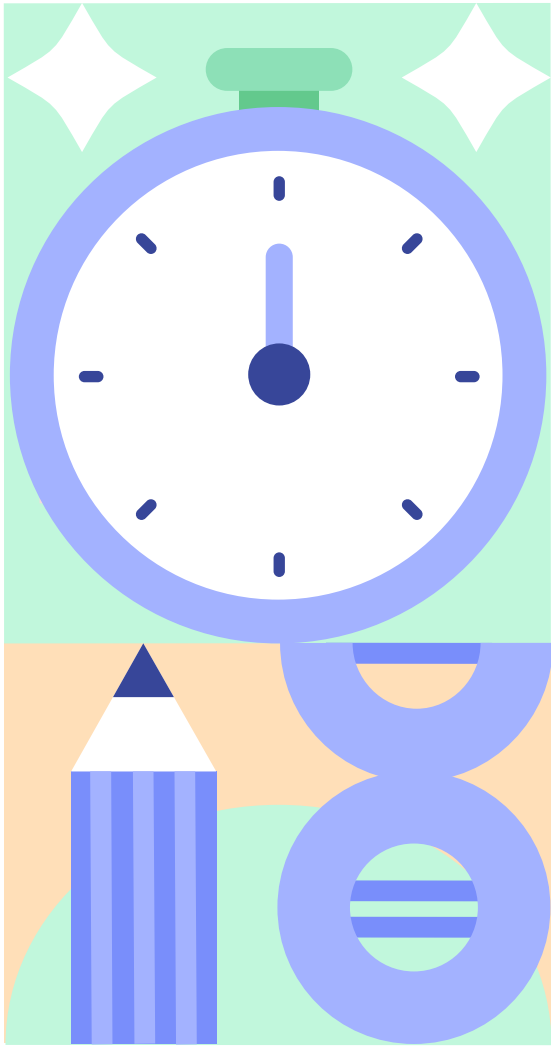
8 СОВЕТОВ

для пользователей компьютеров и смартфонов

1. Ограничить время выполнения домашнего задания

Ученикам младших классов следует выделять не больше часа на выполнение домашнего задания, а в средней школе — до двух часов. Если за это время ребёнок не успевает сделать все уроки, необходимо делать короткие, но частые перерывы.

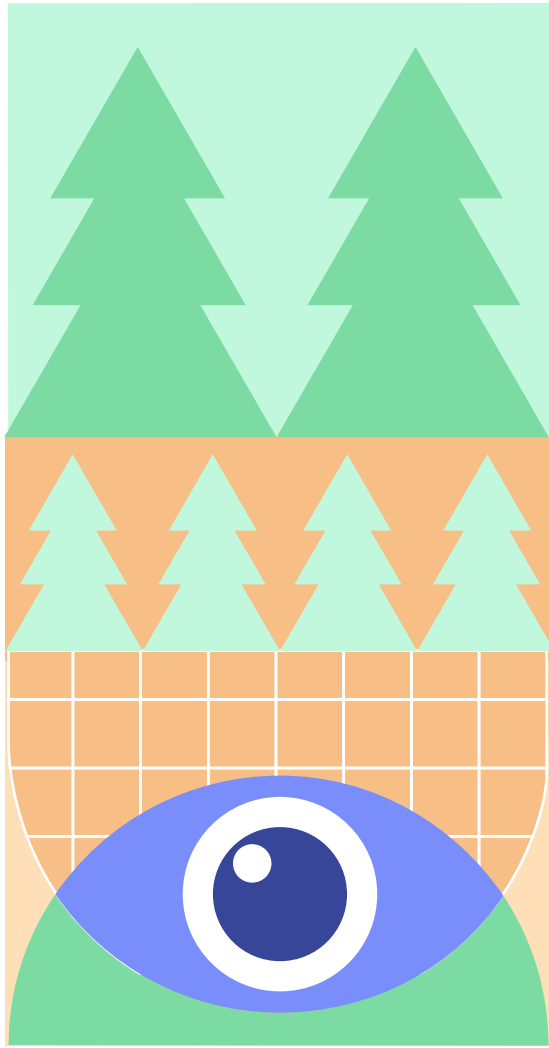
Время на посещение факультативов и репетиторов также должно ограничиваться: до полутора часов в будние дни, а в выходные — не более трёх.



2. Часто проводить время на свежем воздухе

Прогулки обязательно должны быть частью ежедневного графика ребёнка.

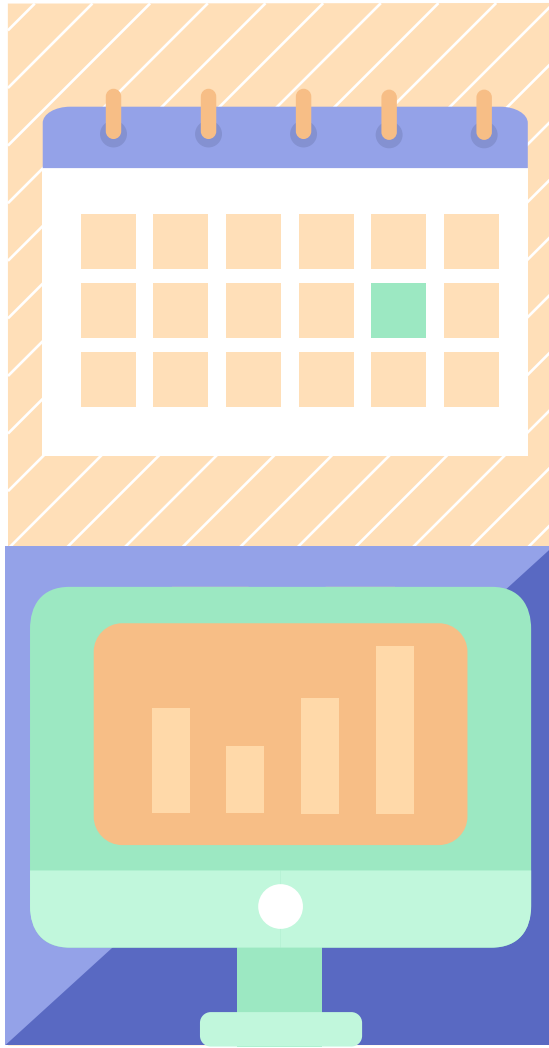
Несколько часов, проведённых на свежем воздухе не только укрепят иммунитет ученика, но и помогут снять глазное напряжение.



3. Составить график работы за компьютером

Большинство учащихся делают уроки за компьютером и там же проводят свой досуг. Непрерывная концентрация на экране вызывает перенапряжение глазных нервов и провоцирует усталость глаз. Чтобы этого избежать, необходимо разработать график работы за компьютером.

В соответствии с нормами СанПиНа перерыв в использовании компьютера необходимо делать каждые 15, 25 или 40 минут, в зависимости от возраста ученика.



4. Правильно организовать рабочее место ребёнка

Удобная организация рабочего пространства ученика также минимизирует нагрузку на зрение. Особое внимание стоит уделить освещению — в комнате должна быть хорошая люстра и правильно установленная настольная лампа, мощностью не менее 40 Вт.

Не последнюю роль в рабочем уголке ребёнка играет мебель. Стул должен быть в меру жестким и не слишком высоким, как и письменный стол: помните, что расстояние от глаз ученика до рабочей тетради должно составлять не менее 35-ти сантиметров.

Расположите компьютер на столе так, чтобы он занимал как можно меньше рабочего пространства. Оптимальная дистанция от глаз до монитора – 60-80 сантиметров.

5. Составить правила здорового сна

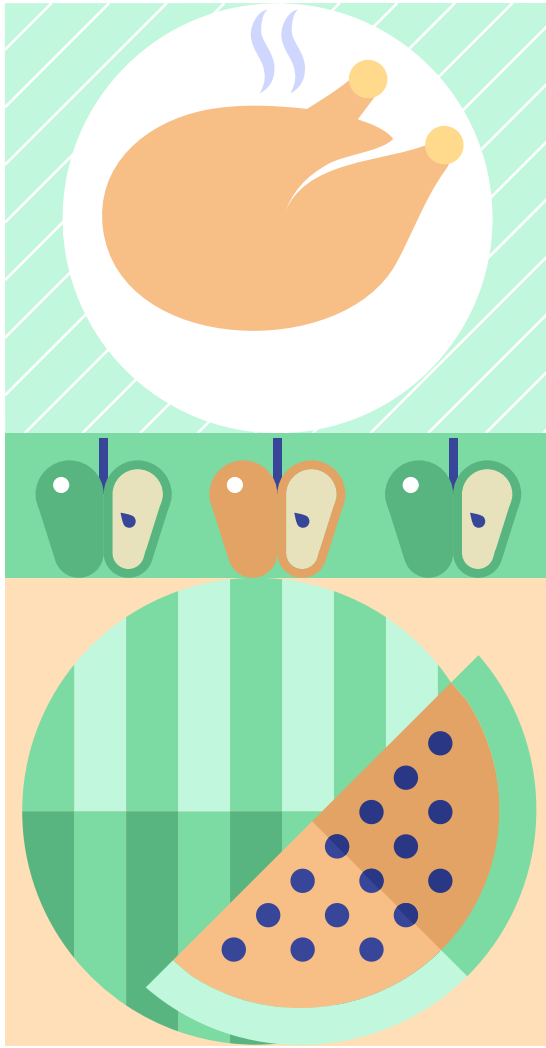
Чтобы чувствовать себя отдохнувшим и полным сил для новых свершений, ребёнок должен хорошо высыпаться. Эти несколько правил помогут организовать режим здорового сна:

- ложиться спать не позже десяти вечера и вставать не раньше семи утра;
- хорошо проветривать комнату перед сном;
- выключать компьютер и убирать все гаджеты не позднее, чем за час до сна;
- чередовать время обучения и отдыха в течение дня.

6. Сбалансировать рацион питания

Питание ученика должно быть максимально разнообразным и насыщенным полезными микроэлементами и витаминами.

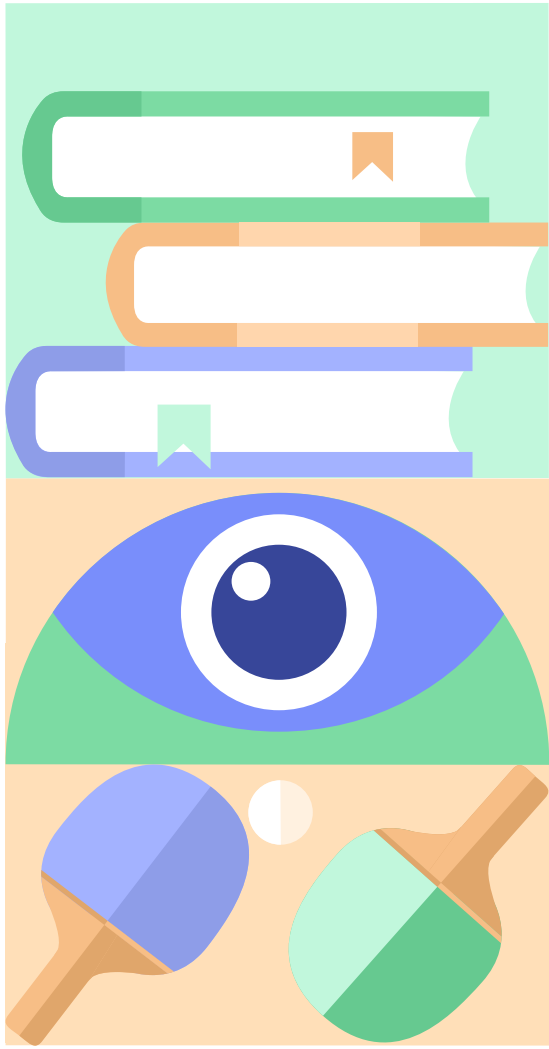
Обязательно стоит добавить в рацион продукты с большим содержанием витамина А (рыбу, рыбий жир, морковь, курагу, говяжью печень), кисломолочные продукты, ягоды (чернику, шиповник, клюкву, рябину, бруснику), зелень и нежирное мясо.



7. Чередовать нагрузку и отдых для глаз

Каждые 30-40 минут интенсивной работы должны чередоваться с 10-15-минутным отдыхом для глаз.

Во время таких перерывов стоит исключить использование гаджетов, чтение книг и другие действия, вызывающие напряжение глазных нервов. Отличным вариантом станет зарядка или подвижные игры.



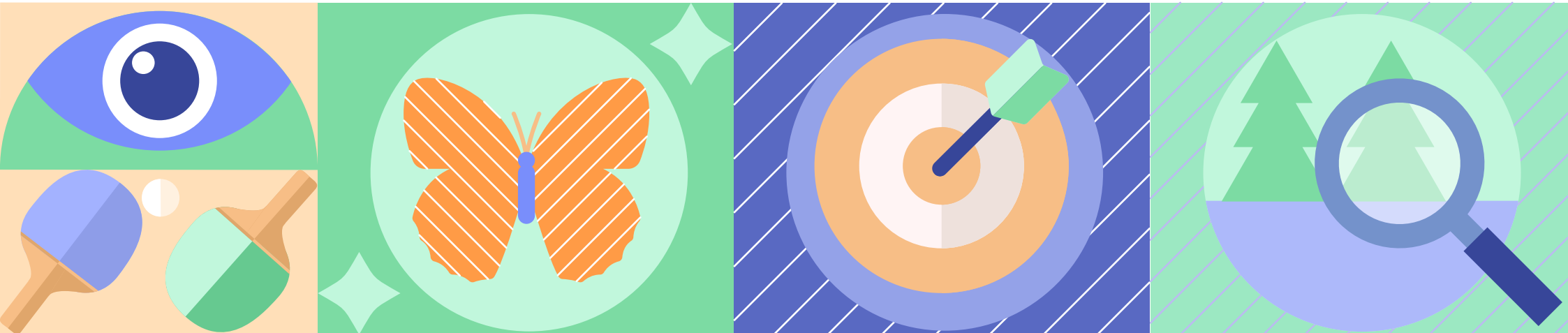
8. Систематическая гимнастика для глаз

Во многих школах учителя часто практикуют физкультминутки для рук и глаз прямо во время урока. Подобные упражнения полезно делать и дома.

Для укрепления глазных мышц хватит даже пяти минут в день, однако такую зарядку стоит проводить в одно и то же время.

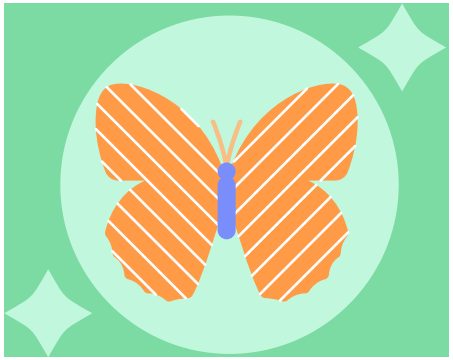
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ:

10 упражнений для сохранения зрения



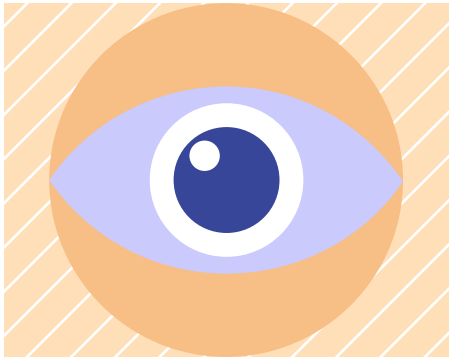
1. Мотылёк

Попробуйте быстро поморгать в течение 2-х минут. Эти движения способствуют улучшению кровообращения.



2. Удивление

Необходимо сесть прямо и крепко зажмурить глаза на несколько секунд, а затем широко их открыть. Повторить 5-7 раз. Это упражнение улучшает кровообращение и расслабляет мышцы глаз.

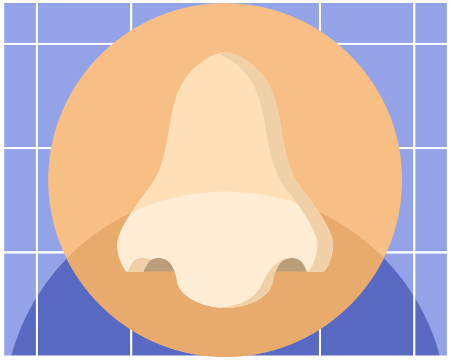


3. Осмотр территории

Не двигая головой, поворачивайте глаза влево-вправо по 10 раз в каждую сторону.

4. Длинный нос

На несколько секунд задержать взгляд на кончике носа, а затем посмотреть вдаль. Повторить 10-15 раз.



5. Концентрация

Поставьте на стекле точку маркером. Сосредоточьтесь на удалённом объекте за окном, а затем переведите взгляд на эту точку. Затем можно усложнить нагрузки и фокусироваться на нескольких объектах.

6. Выключатель

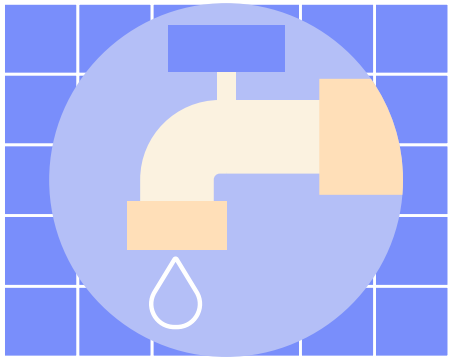
Закройте глаза и слегка нажмите на верхние веки тремя пальцами. Через 1-2 секунды откройте глаза. Повторите 3 раза. Это упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

7. Круговой массаж

Закройте глаза и слегка помассируйте веки сначала в одну, а затем в другую сторону.

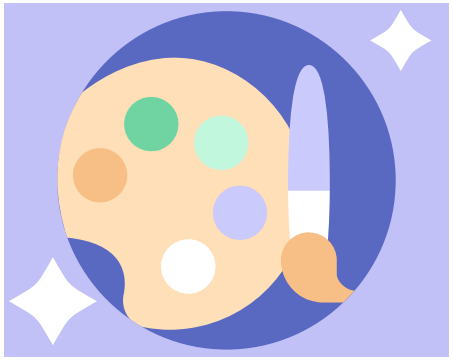
8. Водные процедуры

Делайте контрастные водные процедуры для глаз дважды в день. По утрам начинайте с горячей воды (не обжигающей!), а затем умойтесь холодной. Перед сном делайте эти действия в обратном порядке.



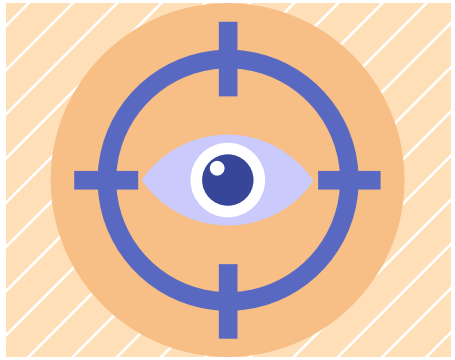
9. Художник

Закройте глаза на несколько минут и представьте что-то приятное. Это поможет снять напряжение с глазных нервов. Если прикрыть глаза ладонями, скрестив пальцы на середине лба, этот эффект будет ощутимее.

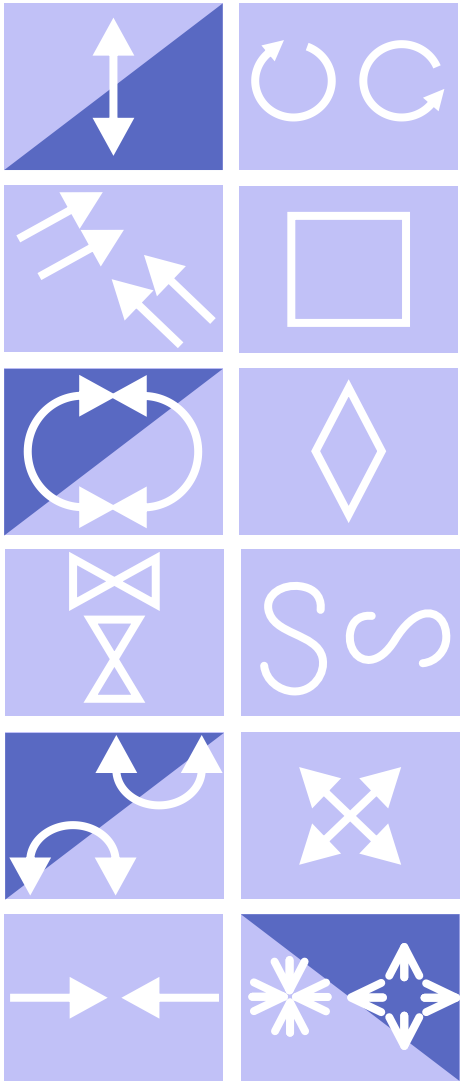


10. Меткий стрелок

Выполнить это упражнение вам поможет картинка-пример на следующей странице→



Примеры для упражнения «Меткий стрелок»



— Смотрите вверх-вниз с максимальной амплитудой

— Начертите круг сначала по часовой стрелке, затем в другую сторону

— Нарисуйте глазами две диагонали

— Нарисуйте взглядом квадрат

— Пройдите по воображаемой дуге — выпуклой и вогнутой

— Нарисуйте взглядом ромб

— Очертите взглядом песочные часы

— Составляем букву S в горизонтальном и вертикальном положении

— Начертите глазами вертикальные дуги по часовой стрелке и против неё

— Переводите взгляд по диагоналям квадрата из одного угла в другой

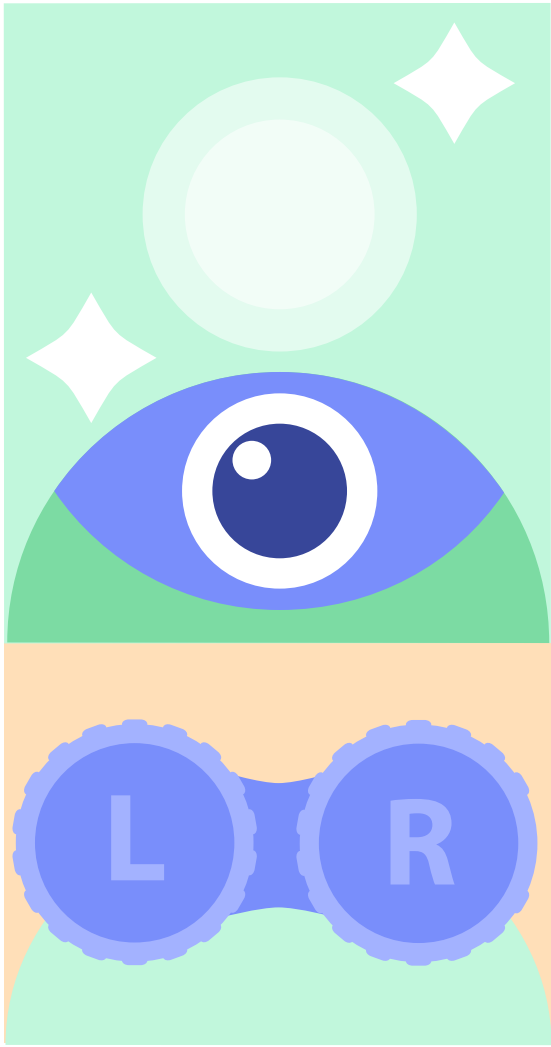
— Сведите глаза к переносице, приблизив палец к носу

— Часто моргайте в течение нескольких секунд

Упражнения для тех, кто носит линзы

Существуют упражнения, которые можно выполнять даже в линзах. Однако подобная гимнастика для глаз может вызвать у вас дискомфорт. В таком случае, стоит обратиться к офтальмологу — специалист поможет вам подобрать подходящий комплекс упражнений.

Обратите внимание: после каждого сделанного упражнения необходимо несколько раз моргнуть.



Упражнение № 1.
Возьмите небольшой предмет (ручку или карандаш) и держите его на вытянутой руке. Затем медленно приближайте руку к переносице, концентрируя взгляд на кончике предмета. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение № 2.
Примите удобную позу и расслабьтесь. Очертите взглядом небольшой круг по часовой стрелке и в обратном направлении. Ваши движения должны быть плавными и не слишком резкими. Сделайте упражнение не менее 5 раз.

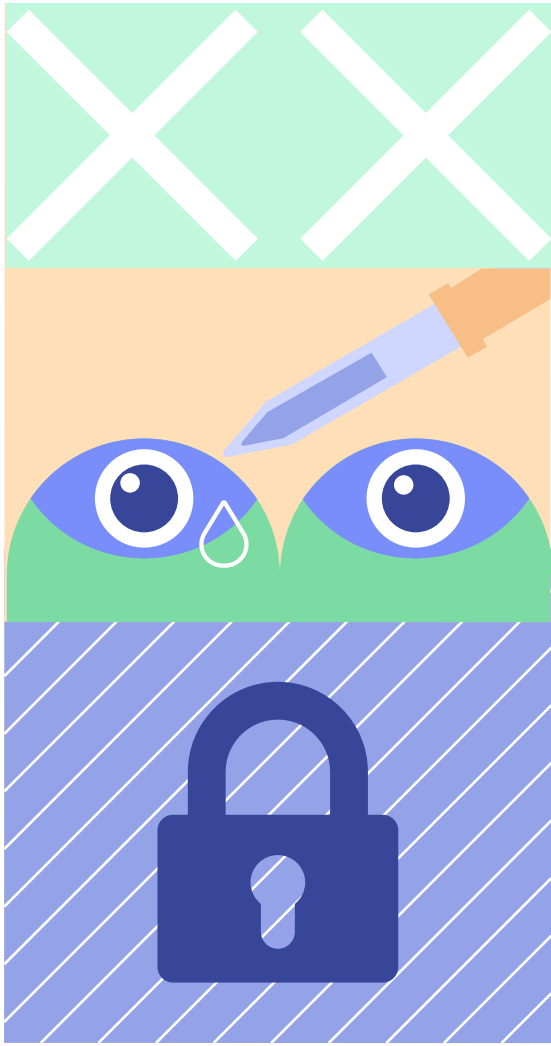
Упражнение № 3.
Нарисуйте точку на окне (маркером или прилепите кусочек пластилина) Сконцентрируйтесь на ней в течение 10 секунд, а затем переведите взгляд на удалённый объект за окном. Смотрите на него в течение 10-15 секунд, затем снова переведите взгляд на нарисованную точку. Повторите упражнение 5-10 раз.

У людей с астигматизмом подобная гимнастика часто вызывает трудности, ведь торические линзы не должны двигаться по глазу. Если вы носите линзы для коррекции этого дефекта и почувствовали некий дискомфорт во время зарядки, то линзы, всё-таки придётся снять.

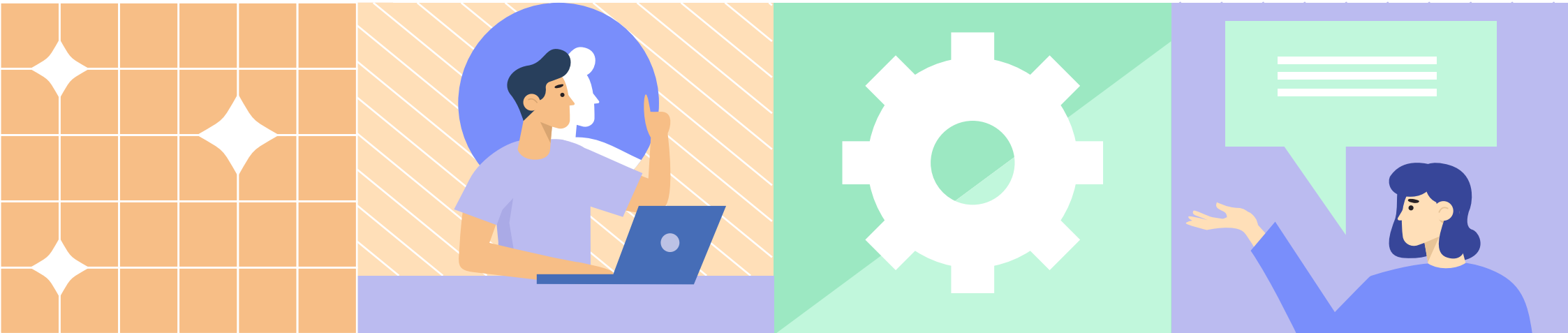
В каких случаях гимнастика для глаз противопоказана

Существуют ситуации, когда упражнения для глаз делать нельзя, а именно:
- при воспалительных заболеваниях глаз (конъюнктивит, блефарит и др)
- при отслоении сетчатки
- при неврологических заболеваниях
- при нарушении работы глазодвигательных мышц

Прежде чем начать делать гимнастику для глаз, стоит получить консультацию офтальмолога и обсудить с ним возможность проведения подобных упражнений, особенно если:
- у вас не так давно была операция на глазах
- у вас близорукость высокой степени
- у вас повышенное глазное давление (прежде чем приступать к гимнастике, давление необходимо нормализовать).



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



С введением дистанционного обучения количество «экранного времени» значительно увеличилось. И хотя для проведения мини-перерывов и зарядок есть все условия, придерживаться здоровых норм использования гаджетов совершенно не удается.

Низкая скорость интернета, старая техника, зависание системы, непонимание новых тем и необычные форматы проведения занятий только увеличивают время, проведённое за экраном. Да и сами школьники, чтобы как-то отдохнуть и отвлечься, всё чаще выбирают смартфон или планшет.

Совет № 1.
Родителям не стоит забывать о том, что ребёнок, прежде всего, копирует их модель поведения и, соответственно, отношение к гаджетам.

Если вы сами проводите большинство свободного времени в мониторе, то же будет делать и ваш ребёнок.

Совет № 2.
Чтобы уберечь и себя и ребёнка от проблем со здоровьем, старайтесь ограничивать экранное время и регулярно делайте активные перерывы.

И в следующий раз, когда у вас появится свободное время, постарайтесь уделить его общению с ребёнком, а не гаджетом.

Совет № 3.
Создайте в квартире свободные от гаджетов зоны. Договоритесь не пользоваться телефонами и не смотреть телевизор во время совместного приёма пищи и перед сном.

Придумайте особые ритуалы, чтобы ограничить использование гаджетов для ребёнка. Например, после сигнала будильника смартфон должен быть выключен и «сдан» в коробку.

Совет № 4.
Предупреждайте ребенка заранее о том, сколько времени он может провести в телефоне, чтобы он был готов выключить игру или выйти из соц. сети в запланированное время.

Однако всегда лучше придумать приятную альтернативу гаджету, например, семейные прогулки, походы, подвижные и даже настольные игры.

Если ребёнок относится с апатией ко всему, кроме мобильных игр, бесконечно тянется к гаджету и имеет проблемы со сном и аппетитом — это серьёзный повод отправиться к врачу.

Вам вряд ли удастся самостоятельно справиться с этой проблемой. А начнёте ругать, запрещать или отбирать смартфон — сделаете только хуже.

Родители, помните: гаджет сам по себе не является источником возникновения зависимости. Зависимость возникает, когда ребенок пытается спрятаться от реальных проблем в виртуальном мире. Она не формируется, если у школьника много различных интересов и хобби, хорошие отношения в семье и достаточное количество общения со сверстниками.