

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Глаза – это один из основных органов чувств. Поэтому любые проблемы, связанные с ними, сильно сказываются на комфорте и активности человека. В современном мире слишком много факторов, которые способствуют раздражению глаз и оказывают на них большие нагрузки. Одним из них является компьютер. **В период дистанционного обучения увеличивается время проведения детьми за монитором компьютера или другого гаджета.** Дети могут жаловаться на проблемы со зрением. Им просто необходимы перерывы для снятия напряжения, в противном случае возможно развитие серьезных заболеваний. Специальная гимнастика для глаз на компьютере поможет расслабиться и сохранить зрение.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения для глаз за компьютером необходимо выполнять, когда Вы находитесь в расслабленном состоянии. Если после длительной работы у Вас появились боли в области спины или шеи, следует сначала выполнить гимнастику для этих зон. Для того чтобы позволить глазам эффективно отдохнуть, пересядьте с рабочего места, снимите очки или контактные линзы, если Вы их носите. При выполнении упражнений не напрягайте взгляд как при работе на компьютере. Смотрите вдаль или просто закройте глаза. Кроме того, следует глубоко дышать, потому что при работе глазные мышцы активно поглощают кислород.

СНИЖЕНИЕ НЕГАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ КОМПЬЮТЕРА НА ГЛАЗА

Чтобы уменьшить отрицательное влияние компьютера на глаза и сохранить зрение, необходимо придерживаться простых правил, которые заключаются в следующем:

- расстояние от Вас до монитора должно составлять минимум **60 сантиметров**. Если при этом Вы плохо видите информацию на экране, следует поменять размер шрифта;
- **монитор** необходимо располагать **прямо перед собой**. Он не должен стоять наискосок, иначе для просмотра изображения на нем Вам придется постоянно поворачивать голову. А это может привести к усталости глаз;
- необходимо установить монитор так, чтобы **угол падения взгляда на него** был равен примерно **15 градусам**. То есть верхняя кромка экрана должна быть чуть ниже уровня глаз;
- периодически протирайте монитор, не трогайте его руками. Для чистки можно воспользоваться безворсовыми сухими салфетками и специальной жидкостью;
- обратите внимание на освещение в рабочем помещении. Оно не должно быть слишком ярким или тусклым. Отдайте предпочтение приглушенному рассеянному свету. Не работайте за компьютером в темноте;
- установите минимальный уровень яркости экрана. Не следует увеличивать контрастность изображения. Для обработки текста на светлом фоне можно притушить яркость монитора, а при просмотре видео – сделать ярче;

- старайтесь избегать длительной работы с сайтами с неудачной цветовой гаммой. Чтобы разглядеть маленькие желтые буквы на белом фоне придется сильно напрячь глаза, это большая нагрузка для них;
- при работе за компьютером следует чаще моргать. Так Вы обеспечите глазам постоянное увлажнение и предотвратите высыхание роговицы, что может привести к раздражению;
- *согласно данным Роспотребнадзора продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором составляет: для учащихся первых-вторых классов - не более 20 минут, для учащихся третьих-четвертых – не более 25 минут, для учащихся пятых-шестых классов – не более 30 минут, для учащихся седьмых-одиннадцатых классов – 35 минут. Детям близоруких родителей можно работать за компьютером только 10 минут. Нельзя работать за компьютером вечером.*

СТАНДАРТНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1. Закройте глаза и сильно напрягите глазные мышцы. Подождите около 4 секунд. Откройте глаза и расслабьтесь. Посмотрите **в окно вдаль** около 6 секунд. Повторите упражнение 4-5 раз.
2. Посмотрите **на переносицу** и задержите на ней глаза примерно на 4 секунды. Затем переведите **взгляд на пейзаж за окном** и смотрите туда около 6 секунд. Выполните упражнение 4-5 раз.
3. Посмотрите **влево**, при этом не поворачивая голову. Зафиксируйте глаза в этом положении примерно на 4 секунды. Повторите это упражнение, только смотря влево, вниз и наверх. Необходимо выполнить этот круг 3-4 раза.
4. Прodelайте **повороты глазами** в следующих направлениях: налево, вниз, направо, вверх, затем прямо вдаль в окно. Потом направо, вниз, налево, вверх, а дальше прямо вдаль в окно. Выполните все действия еще 3-4 раза.
5. **Моргните максимально быстро**, отсчитав до 10, потом закройте глаза на пару секунд. Теперь еще раз поморгайте в течение минуты. Снова закройте глаза на 2-3 секунды. Откройте их и посмотрите вдаль в окно. Повторите упражнение 2-3 раза.
6. Рассмотрите внимательно любой хорошо видимый объект (ветку, птичку, лист и т.д.) в течение 30 секунд. Потом переведите глаза на самый удаленный предмет. Это может быть здание, автомобиль, дерево. Смотрите на него в течение 30 секунд. Потом верните взгляд на первый объект. Повторите такое упражнение 6 раз.

По окончании зарядки даем глазам расслабиться. Можно просто закрыть их на пять минут и подумать о чем-то приятном. При этом не опускайте голову вперед. Выполнение подобных упражнений для глаз при работе за компьютером способствует их расслаблению и тренировке.