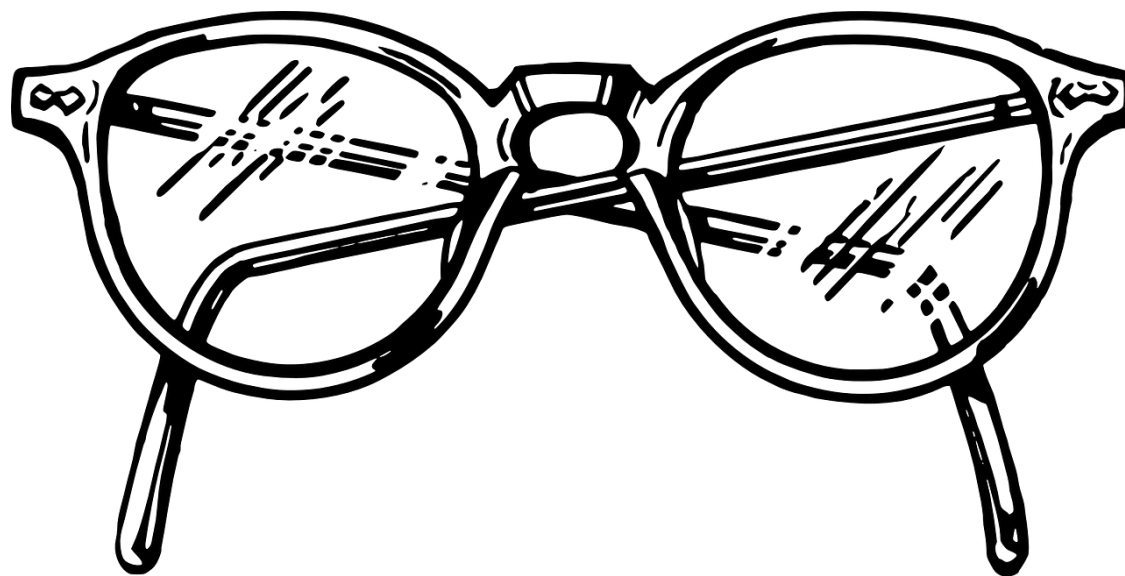


профилактика
нарушения
зрения



Подготовили:
Текеева Ф.
Чочиева А.
335 гр

С началом «эры компьютеризации» было отмечено специфическое зрительное утомление у детей и взрослых, работающих на компьютерах, получившее общее название «компьютерный зрительный синдром» (CVS — Computer Vision Syndrome)



«Компьютерный зрительный синдром» обусловлен следующими особенностями работы за компьютером и погрешностями в этой работе:

- свечением и мерцанием монитора;
- постоянным переводом глаз с клавиатуры на монитор;
- использованием устаревшей техники.

Каковы основные симптомы данного расстройства?

- быстрая утомляемость глаз;
- сухость, покраснение, резь в глазах;
- головная боль;
- болезненные ощущения в области спины, шеи, плеч;
- слезоотделение;
- подрагивание век



Предупредить переутомление и все негативные моменты занятий за компьютером можно,

- если соблюдать все гигиенические требования к процессу обучения за компьютером;
- ограничивать длительность занятий, проводить гимнастику для глаз;
- правильно обустроить рабочее место;
- следить за правильной посадкой;
- использовать только качественные программы, способствующие возрасту ребенка.

Чтобы указанные нарушения
здоровья не возникли, необходимо
соблюдать гигиенические
требования:

- Экран видеомонитора должен находиться на уровне глаз или чуть ниже, на расстоянии не ближе 50см.



- Ребенок, носящий очки, должен заниматься за компьютером в них.



- Недопустимо использование одного компьютера для одновременного занятия несколькими работ

Основные направления профилактики нарушений здоровья при работе за компьютером:

- Ограничение количества времени, проводимого за компьютером;
- Чередование компьютерных занятий и физической активности, не требующей напряжения зрения;
- Использование упражнений, снижающих зрительное утомление, например, слежение за объектами, движущимися в поле зрения, или концентрация зрения на удаленных предметах;

- Попеременное использование работы с текстовым документом и игр, в которых присутствуют движущиеся объекты;
- Принятие мер по уменьшению отражений от монитора (например, выключение верхнего освещения, задергивание штор на окнах, поворот монитора;
- Контроль позы, формирование привычки сидеть ровно и смотреть

Гимнастика для глаз

- обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза;
- повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и нервов;
- снимает переутомление зрительного аппарата;
- совершенствуя координацию движений глаз, повышает способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства;
- корректирует функциональные дефекты зрения.

Комплекс упражнений по методу Г.А. Шичко

Пальминг

- Центр ладони должен быть над центром глазного яблока.
- Основание мизинца (и правой, и левой руки) — на переносице, как мостик очков. Ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладонками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

Вверх—вниз. Влево—вправо

- Двигать глазами вверх — вниз, влево — вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

Круг

- Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

Квадрат

- Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла, в левый нижний, в левый, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого