

Компьютерный зрительный синдром.

Основные симптомы:

Головная боль
Повышенная утомляемость
Размытое зрение вблизи или вдаль
Сухость глаз
Боль в шее или в спине.

Основные вредные факторы, влияющие на здоровье людей, работающих за компьютером:

Утомление глаз
Сидячее положение в течение длительного времени
Перегрузка суставов кистей
Стресс при потере информации
Рентгеновское излучение
Электромагнитные колебания низкой частоты
Ультрафиолетовые излучения
Электромагнитное поле
Электростатическое электричество.

Медицинские нормы:

Дети 5-6 лет могут сидеть за компьютером не больше 30 минут 2 раза в неделю.
8-12 лет 2,5 часа в сутки
14 лет не более 3 часов, с обязательными перерывами 15-20 минут через каждый час работы.

Комплекс упражнений (выполняется сидя):

Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

Быстрые моргания в течение одной – двух минут.

Движения глаз. Закрыв глаза, произвести ими круговые движения (налево, вверх, направо, вниз), а также в обратном направлении. Это движение повторить в медленном темпе 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую, после чего слегка погладить пальцами закрытые глаза, раскрыть их и сделать несколько быстрых мигательных движений.

Медленно вращать глазными яблоками по кругу слева направо и справа налево.

Повторить 3-5 раз и сделать несколько быстрых мигательных движений.

Для детей дошкольного, младшего школьного возраста очень будут полезны занятия активным отдыхом, лечебной физкультурой, упражнения на гимнастических мячах.

Профилактика близорукости.

Стены окрашивать в светлые тона, оконные стекла чаще протирать.

Нельзя ставить высокие цветы.

Каждую четверть пересаживать учащихся.

Рациональная школьная мебель и правильная посадка при чтении и письме.

Сидеть надо прямо, не горбиться, голову следует держать ровно. Текст должен находиться на расстоянии не менее 30-33 см от глаз.

Хорошее освещение рабочего места, свет должен быть мягким, не раздражающим, но равномерно освещать место занятий.

Во время письма, рисования, черчения источник света располагайте спереди и слева, а при чтении он может быть и справа.

Не рекомендуется читать и играть лежа, особенно на боку, а также во время езды в автобусе.

Зрительные упражнения должны чередоваться с активным отдыхом, то есть переключиться на физические упражнения 10 – 15 минут, лучше на свежем воздухе.

Разумно спланировать режим труда и отдыха.

Систематическая проверка зрения у дошкольников.