

# Как сохранить зрение ребенка при игре на компьютере. Зрительная гимнастика.



Ребенок, играющий за компьютером сейчас явление обычное. Производители игр и других развлекательных продуктов для детей делают все возможное, чтобы привлечь внимание к своим продуктам, в результате чего дети все больше и больше времени проводят перед компьютерными мониторами.

К сожалению не всякий родитель знает, какое влияние оказывает компьютер на организм ребенка. Зачастую родители намеренно поощряют подобное «самостоятельное» времяпровождение своих детей, выкрадывая, таким образом, больше свободного времени для себя. Но всего, как известно, должно быть в меру.

Внимание родителей к ребенку, их участие в его общении с компьютером, своевременное влияние на эти взаимоотношения должны быть неотъемлемой частью воспитательного процесса. И родители должны понимать, что компьютер и телевизор, помимо познавательной и развлекательной функций, оказывают негативное влияние на организм ребенка и в первую очередь на его зрение.

## Почему это важно?

Любовь родителей к своим детям очень сильное чувство. Она управляет многими поступками родителей, которые готовы сделать все, чтобы их чада были счастливы и получали от жизни только положительные эмоции.

Известно, что дети с радостью и легкостью познают окружающий мир. Новинки высоких технологий, приходящие в нашу жизнь, детьми осваиваются порою значительно быстрее, чем родителями.

Дети с большим удовольствием проводят время перед телевизором за просмотром своих любимых мультфильмов и телепередач, чем не перестают пользоваться производители индустрии развлечений, которые поставили производство развлекательных продуктов на поток.

Компьютеры в настоящее время осваиваются детьми с раннего возраста, и если в Вашем доме есть компьютер, то с уверенностью можно предположить, что ребенок с удовольствием играет на нем, и порою очень трудно бывает оторвать его от этого занятия.

Но если наблюдение за монитором вредно для зрения взрослого человека и требует выполнения специальных упражнений для глаз, то как же игра за компьютером сказывается на здоровье глаз ребенка? Ответ, мне кажется, очевиден.

Зрение ребенка в этом случае страдает точно также как зрение взрослого человека и даже в большей степени, поскольку формирование зрительного анализатора еще не окончено.

Но это не значит, что нужно запрещать ребенку смотреть телевизор или играть на компьютере, да и, мне кажется, это очень трудно будет сделать. Но в силах родителей помочь глазкам детей справиться с усталостью, возникшей в процессе игры на компьютере или при просмотре телевизора.

## Как сохранить зрение ребенка при игре на компьютере?

Во первых, конечно же, следует ограничить время контакта ребенка с этими гаджетами. Если правильно организовать досуг детей и доступно объяснить им о возможном вреде этих устройств, то дети правильно отнесутся к временным ограничениям.

Детей старше двух лет можно допускать до просмотра телепередач не более чем на 30 минут в день, детишек от трех до семи лет – на 40-50 минут, от семи до тринадцати – на 1,5-2 часа.

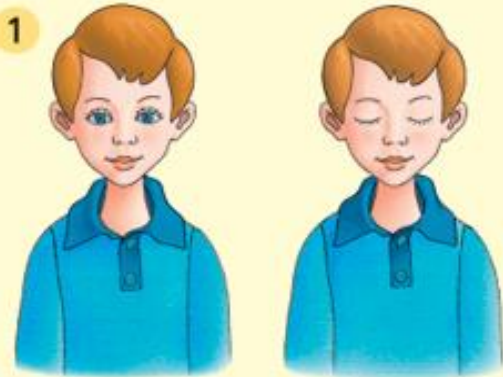
Времяпрепровождение у компьютера для детей до 5-7 лет рекомендуется не более 1,5 часов в день. Более старшим детям при работе на компьютере необходимы 10-15 минут отдыха через каждый час проведенный перед монитором.

Экран монитора или телевизор должны быть расположены прямо перед ребенком и ни в коем случае не сбоку, как это иногда принято при организации рабочего места с компьютером.

Помимо организационных мероприятий очень полезным будет проведение с детьми зрительной гимнастики. Она помогает снять усталость глаз и заставляет правильно работать их гладкую мускулатуру.

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



1  
Часто поморгай несколько раз.  
Закрой глаза и спокойно сосчитай до 5.  
Повтори упражнение 4–5 раз.



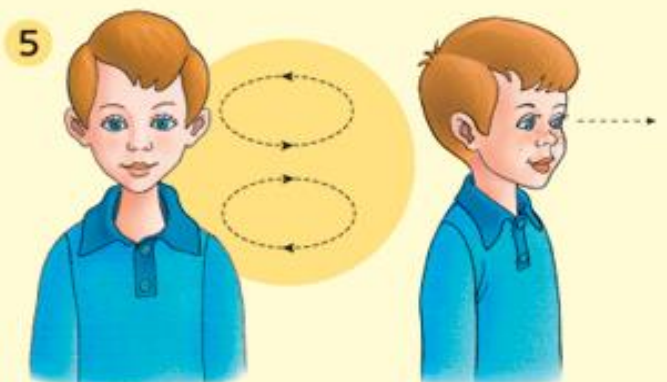
2  
Крепко зажмурь глаза, сосчитай до 3.  
Затем открой глаза и посмотри вдаль, сосчитай до 5.  
Повтори упражнение 4–5 раз.



3  
Вытяни правую руку вперёд.  
Медленно двигай указательным пальцем влево–вправо,  
вверх–вниз и следи за ним взглядом. Голову держи неподвижно.  
Повтори упражнение 4–5 раз.



4  
Вытяни руку вперёд. Слегка согни её в локте.  
Посмотри на указательный палец, сосчитай до 4.  
Затем переведи взгляд вдаль и сосчитай до 6.  
Повтори упражнение 4–5 раз.



5  
Проделай в среднем темпе  
3–4 круговых движения глазами вправо, столько же — влево.  
Расслабь глазные мышцы, посмотри вдаль и сосчитай до 6.  
Повтори упражнение 1–2 раза.

