

Компьютер, зрение и ребёнок

Аннелъ Ю.В.

Сегодня трудно найти место, где нет компьютера. Его применяют в самых разных областях человеческой деятельности. О добре и зле, принесенными в нашу жизнь мы слышали много. Но поскольку добровольно человечество от нового члена семьи, каковым уже стал «мешок с мегабайтами» не откажется. А как оградить ребенка от этого чуда цивилизации - это вообще неизвестно, да и надо ли? Попробуем сделать общение с компьютером обоюдодоприятным, соблюдая необходимые правила, которые не дадут ухудшить ваше здоровье. Главный повод для беспокойства - неподвижность, статичность позы, особенно глазных мышц, которые нуждаются в динамической работе.

1. При покупке компьютера не пожалейте денег на монитор, т.к. современные мониторы имеют встроенную систему снижения уровня излучения, если ваш компьютер не обладает этой особенностью, то защитный экран просто необходим.

2. Но это не сможет избавить вас от электромагнитного поля, которое исходит не только от самого монитора, но и от задней и боковой стенки. Даже если у вас есть защитный экран, то учтите, что он защищает только ту часть комнаты, на которую компьютер «смотрит», поэтому не стоит разрешать ребенку находиться у него «за спиной» и сбоку.

3. На экране не должно быть никаких бликов. Следует избегать большой контрастности между яркостью экрана и окружающего пространства.

4. НЕЛЬЗЯ РАБОТАТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ В ТЕМНОМ ИЛИ ПОЛУТЕМНОМ ПОМЕЩЕНИИ!

5. Расстояние от глаз до монитора не должно быть меньше 50 см (расстояние вытянутой руки).

6. Мышка должна находиться на одном уровне с клавиатурой; постарайтесь не напрягать и не сгибать запястье.

7. Компьютер должен быть установлен так, чтобы, подняв глаза от экрана, вы могли бы увидеть самый отдаленный угол комнаты, не стоит ставить компьютер к окну или в угол комнаты.

8. Постарайтесь расположить экран дисплея выше уровня глаз. Это создаст разгрузку тех групп окологлазных мышц, которые напряжены при обычном взоре- вниз или вперед.

9. Существует мнение, что рядом с компьютером нужно держать кактусы, врачи, в свою очередь, рекомендуют наоборот держать широколистные влаголюбивые растения, которые дадут дополнительное увлажнение глаз.

10. Продолжительность работы ребенка на компьютере в дошкольном возрасте 10-15 мин. Если ваш ребенок имеет рефракционное отклонение (близорукость, дальнозоркость) во время работы должен надевать очки.

Упражнения для глаз:

1. Поморгайте глазами 15-20 раз.
2. Повращайте глазами по часовой стрелке и обратно.
3. Смотреть вдаль каждые 2-3 мин.
4. Закройте глаза и несколько раз сильно зажмурьтесь, не размыкая век.