

## Как сохранить зрение школьника во время дистанционного обучения



В период дистанционной учебы время, которое наши дети проводят перед экранами гаджетов, увеличилось в разы. А значит, увеличилась и нагрузка на глаза. Значительно ограничить или сократить время занятий на компьютере мы с вами в силу обстоятельств не всегда можем, но в наших силах научить детей разгружать свои глазки.

### Рабочее место

Во время дистанционного урока заниматься лучше за столом. Если ребенок при обучении пользуется планшетом, то его можно разместить на подставке для книг. При этом очень важно соблюдать расстояние от глаз до экрана. Оно должно быть 40-50 см. И не нужно забывать о настольной лампе — света от экрана компьютера и общего освещения комнаты может быть недостаточно для комфортной работы. Из-за плохого освещения могут возникнуть такие жалобы - боли в области глаз, головы, повышенная утомляемость.

### Зарядка для глаз

Наиболее эффективным и простым упражнением для глаз может быть специальная игра.

С мячом с удовольствием занимаются дети разных возрастов, а упражняться можно даже в квартире. Например, *подойдет мячик для большого тенниса: его можно отбивать об пол, стараться поймать одной рукой или попеременно обеими.*

Ребятам дошкольного или младшего школьного возраста может понравиться вот такая игра (она же отличное упражнение для снятия напряжения глаз). *Ребенок рисует открытыми глазами геометрическую фигуру (квадрат, прямоугольник, треугольник, круг), а вы наблюдаете за движениями глаз и отгадываете, что это за фигура.* При этом важно, чтобы ребенок немного задерживал взгляд на углах фигурок. В конце упражнения пусть он на несколько секунд подержит глаза закрытыми.

## **ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

### **7 лучших упражнений для поддержания, восстановления и улучшения зрения:**

#### **Упражнение 1. ШТОРКИ**

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

#### **Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО**

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

#### **Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА**

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

#### **Упражнение 4. МАССАЖ**

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

#### **Упражнение 5. ГИДРОМАССАЖ**

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

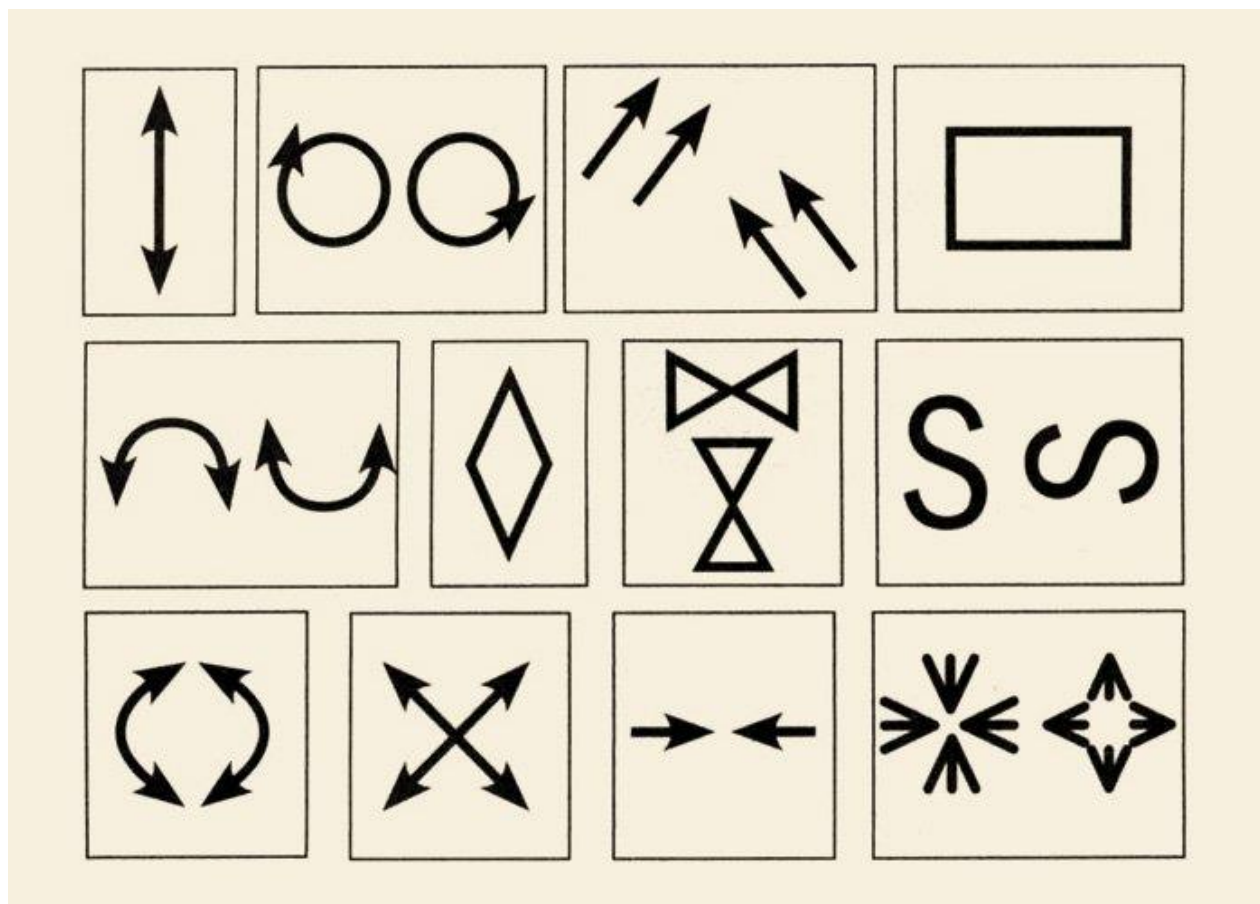
#### **Упражнение 6. РИСУЕМ КАРТИНКУ**

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

#### **Упражнение 7. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ» (как на иллюстрации ниже)**

- Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
- Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
- Рисуем глазами диагонали.
- Рисуем взглядом квадрат.
- Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.
- Обводим взглядом ромб.
- Рисуем глазами бантики.
- Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.
- Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.
- Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.

- Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.
- Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.



Выполняя эти несложные правила, глазки детей будут меньше уставать во время занятий за компьютером.

Успехов!