

Правила организации занятий ,
требующих напряжения зрения

гигиенические требования к работе
за компьютером и
просмотру телевизионных передач.

Офтальмотренаж

Медики и специалисты в области производственной гигиены традиционно выделяют пять основных групп, так называемых «компьютерных» заболеваний, возникновение и развитие которых люди зачастую сами провоцируют у себя, проводя необоснованно много времени в общении с монитором и клавиатурой ПК.

К ним относятся:

- 1) заболевания органов зрения;
- 2) заболевания опорно-двигательной системы (включая болезни суставов и мышц кистей и предплечий рук вследствие их хронического переутомления);
- 3) заболевания желудочно-кишечного тракта или половых органов (включая анорексию и геморрой);
- 4) заболевания сердечно-сосудистой системы (включая болезни, обусловленные гиподинамией и гиповолемией);
- 5) нервные расстройства и заболевания различной этиологии (включая эпилептические статусы (припадки) различной природы).

Чтобы избежать этого, необходимо соблюдение гигиенических требований:

- Установить компьютер лучше с ориентацией окон помещения на север и северо-восток. Мебель необходимо подобрать в соответствии с ростовыми данными ребенка. Конструкция рабочего стула (кресла) должна быть подъемно-поворотной, регулируемой по высоте и углам наклона сиденья и спинки, поверхность сиденья, спинки должна быть полумягкой с нескользящим, слабо электризующимся и воздухопроницаемым покрытием для поддержания рациональной позы для снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения утомления. При необходимости можно использовать подставку для ног. Расстояние от экрана до глаз должно составлять 60-70 см, (не ближе 50 см), линия взгляда должна приходиться на середину или верхнюю треть экрана.
- Большое значение имеет достаточное освещение. Освещенность на рабочем столе должна быть 300-500 люкс, на экране монитора - 300 люкс, поэтому рекомендуется использовать настольную лампу для освещения клавиатуры. Для ограничения прямой блескости от источников освещения лучше применять светильники рассеянного света, жалюзи или занавески на окнах.

- Для снижения утомляемости и повышения работоспособности, необходимо индивидуально настраивать монитор по показателям яркости и контрастности, оптимально подбирать цвет фона и шрифта (рекомендуются белые или желтые знаки на синем фоне, черные знаки на зеленом или белом фоне), и размер шрифта.
- Школьникам необходимо соблюдать режим работы. Непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать: в 1-4 классах - 15 минут, в 5-7 классах - 20 минут, 8-11 классах - 25 минут.
- Обязательно чередовать работу на компьютере с другими видами деятельности, не рекомендуется проводить компьютерные занятия и игры перед сном или вместо времени, отведенного для прогулок, других оздоровительных мероприятий и отдыха.
- Для предупреждения переутомления в обязательном порядке выполнять специальные упражнения для глаз, физкульт паузы для улучшения функционального состояния нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и мышц.

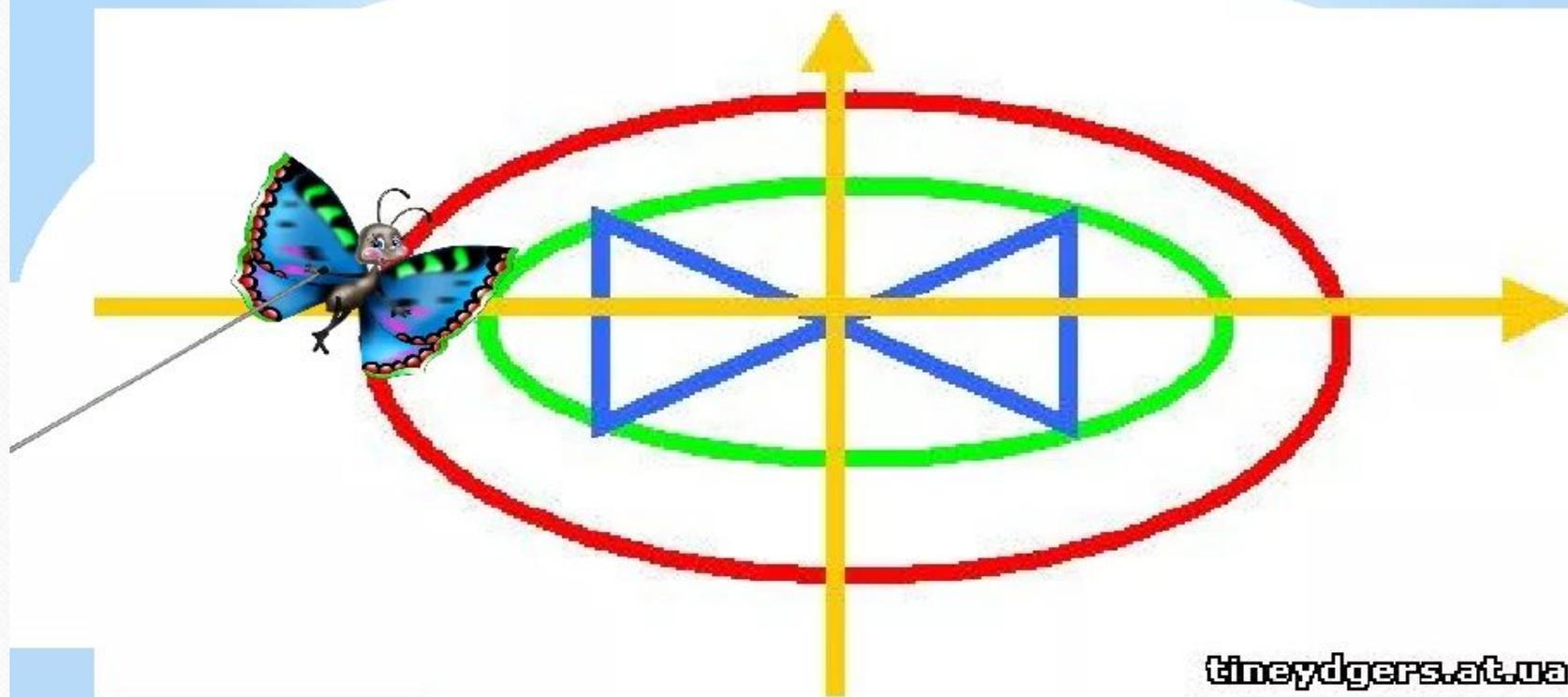
Для охраны зрения детей в дошкольных учреждениях следует выполнять гигиенические требования к организации просмотра телевизионных передач:

1) Непрерывная длительность просмотра телепередач и видеофильмов в младшей и средней группах не должна превышать 20 мин, а в старшей и подготовительной — 30 мин. Просмотр телепередач для детей дошкольного возраста допускается не чаще 2 раз в день (в первую и вторую половины дня). Более частые и длительные просмотры телевизора перегружают орган зрения и нервную систему детей, мешают заснуть, провоцируют возникновение различных видов нарушения зрения, а иногда и неврозов. Большое значение имеет организация просмотра телевизионных передач. Во избежание отражения солнечных бликов на экране в дневные часы окна следует закрывать легкими светлыми шторами.

2) Телевизор с размером экрана от 59 до 69 см устанавливают на столике высотой 1,0—1,3 м, настраивают и добиваются хорошего качества изображения. Стулья расставляют так, чтобы первый ряд стоял не ближе 2,0—3,0 м, а последний — не дальше 5,0—5,5 м от экрана. Размещают стулья в 4—5 рядов (из расчета на одну группу). Дети должны сидеть не сбоку, а прямо перед экраном. Освещение при просмотре передач может быть как естественным, так и искусственным, однако свет не должен попадать в глаза, а источники света не должны создавать бликов на экране.

Специальные поля – офтальмотренажеры.

Они размещаются выше уровня глаз в любом удобном месте, по просьбе педагога дети начинают «пробежать» глазами по заданной траектории, можно на кончик указки прикрепить бабочку или персонажа по теме и отправиться в путешествие

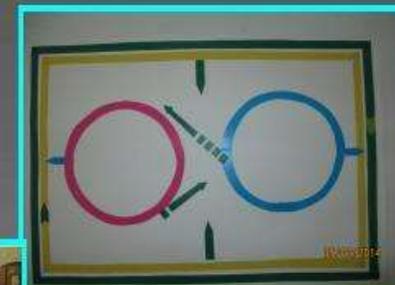


tineydggers.at.ua

Офтальмотренаж



Офтальмотренажеры, не только помогают улучшить зрение, но и сами по себе интересны для детей. Они могут быть сюжетные, графические, модульные и выполняются в виде плакатов, схем, настенных панно. Суть его заключается в том, что дети прослеживают глазами цветные линии, ведущие к определённому сказочному герою.



тренажёр Базарного В.Ф.

Тренажеры для гимнастики для глаз



Комплекс упражнений гимнастики для глаз:

- 1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4-5 раз.

- 2. Крепко зажмурить глаза (считая до трех), открыть их и посмотреть вдаль (считая до пяти). Повторить 4-5 раз.
- 3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
- 4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- 5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Спасибо за внимание !

