

Внимание! Ребенок за компьютером. 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.

Зрительная гимнастика для детей во время работы на компьютере (просмотре телевизора)

Упражнение для глаз 1 со зрительными метками

В помещении, где расположен компьютерный стол или телевизор подвешиваются высоко на стенах, углах, в центре стены яркие зрительные предметы. Ими могут быть игрушки или красочные картинки (4 — 6 меток). Игрушки или картинки необходимо выбирать так, чтобы они складывались в один зрительно-игровой сюжет. Такие сюжеты родители могут придумать сами, выбрав, например, из известных сказок. Сюжетов может быть несколько и их можно периодически менять. Например: в центре стены помещается автомобиль (так же это могут быть: птица, велосипед, самолет и т.д.). Под потолком помещения, в его углах – разноцветные домики или гаражи. Ребенка просят проследить взглядом переезд автомобиля в мастерские, или

в гараж. Птица может перелетать с дерева на дерево или из домика в домик.

Методика проведения упражнения для глаз.

Упражнение проводится у компьютерного стола. Попросить ребенка встать со стула:

Объяснить ему, что он должен делать: по команде родителя, держа голову неподвижной, одними глазами, следить за движением автомобиля из гаража в гараж или перелет птицы с ветки на ветку и т.д.

На счет 1-4 взрослый предлагает ребенку переводить взгляд с одного предмета на другой.

Имеет смысл указывать детям, на каком предмете каждый раз необходимо останавливать взор. Взгляд ребенка можно направлять последовательно на каждый предмет (метку), а можно — в случайном порядке.

Переводить взгляд нужно с небольшой скоростью, чтобы за все упражнение было не больше 12 фиксаций глаз.

Нужно контролировать, чтобы дети во время выполнения упражнения не поворачивали головы.

Упражнение для глаз 2 со зрительными метками и поворотами головы.

Выполняется так же, как предыдущее упражнение, но с поворотами головы.

В качестве сюжета может быть елочка, которую необходимо наряжать, выбирая взглядом различные предметы, развешенные на стенах.

Методика выполнения упражнения для глаз

1. Родитель просит ребенка встать около стула, лицом к родителю.

2. Елочка может стоять на столе или может быть нарисована на плакате. Ребенку объясняется задача: необходимо нарядить елочку.

3. Родитель просит соблюдать условия: не сдвигая ног с места стоять прямо, поворачивая только голову, отыскать в

комнате игрушки, которыми можно было бы нарядить елочку. Выбирая игрушки, ребенок должен их называть.

4. Скорость выполнения упражнений любая.

5. Продолжительность выполнения — 1 мин.

Зрительная гимнастика для детей после игры на компьютере

Упражнения можно выполнять стоя или сидя. Амплитуда движений глаз максимальная.

- При закрытых глазах, сильно напрягать мышцы глаз, на счет 1 — 4, затем открыть глаза, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 — 6. Повторить 4 — 5 раз.
- Держать голову прямо и не поворачивая ее, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 — 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 — 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.
- Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 — 15, голову при этом держать прямо.
- Быстро по диагонали перенести взгляд: направо вверх — налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 — 6; затем налево вверх — направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 — 6.
- Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1 — 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 — 6. Повторить 2 — 3 раза.
- Держать голову прямо, не поворачивая ее, делать медленно круговые движения глазами сначала по часовой стрелке, а потом против нее. Затем посмотреть вдаль на счет 1 — 6.
- При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 — 4 вверх, на счет 1 — 6 прямо; после

чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 — 6.

- На оконном стекле, на уровне глаз ребенка крепятся красные круглые метки диаметром 3 — 5 мм. За окном выбирается любой отдаленный предмет для фиксации взгляда вдали. Ребенка просят встать перед окном возле метки на стекле, на расстоянии 30 — 35 см и предлагают ему посмотреть на рисунок метку, наклеенную на стекле (время фиксации взгляда 10 с), затем просят перевести взор на удаленный объект за окном и в течение 10 с зафиксировать на нем взгляд. Продолжать таким образом переводить взгляд с метки на стекле на удаленный предмет и наоборот.

Продолжительность этой зрительной гимнастики 1 — 1,5 мин.

Помогите своим детям сохранить ясное зрение и увидеть мир во всех красках.