

Ребенок и компьютер

В настоящее время компьютер является одним из наиболее часто используемых средств получения информации и источником всевозможных развлечений для детей. Основной неблагоприятный для здоровья человека фактор, генерируемый монитором компьютера – электромагнитные излучения. Компьютер, при неумелом обращении с ним вызывает нарушение деятельности многих систем организма. Очень часто страдают глаза, наносится вред нервной, сердечно - сосудистой системам, желудочно-кишечному тракту, снижается иммунитет, поражается костно-мышечная система.

Один из главных ударов, который наносит компьютер - это удар по зрению. Наибольшую нагрузку глаза испытывают во время считывания текста с экрана монитора, что объясняется переключением внимания с клавиатуры на экран, необычным контрастом между фоном и символами на экране. Это затуманивание зрения, двоение предметов, быстрое утомление при чтении, а также жжение в глазах, чувство песка под веками, боли в области глазниц и лба, боли при движении глаз, глазных яблок.

Для дошкольников продолжительность непрерывных занятий на компьютере не должна превышать:

Для пятилетних детей -7 минут

Для шестилетних-10 минут

Для школьников: 1-ые классы - 10 минут,

2-4 классы- 15 минут,

5-7 классы- 20 минут,

8 - 9 классы - 25 мин.,

10-11 классы - 40 минут.

Комплекс упражнений для зрительной гимнастики после занятий на компьютере:

Упражнения выполняются сидя или стоя при ровном, ритмичном дыхании. Медленно перевести взгляд вправо - вверх, влево - вниз и обратно, перевести взгляд по другой диагонали влево - вверх, вправо-вниз и обратно. Упражнения повторяются 3-4 раза. Колебательные движения глазами по горизонтали справо-налево,затем слева-направо в свободном ритме(3-4 раза). Круговые вращательные движения глазами слева-направо и справа -налево (3-4 раза).

Берегите здоровье!

Агиевец В.В. , врач - офтальмолог УЗ «Свислочская ЦРБ»