

Внимание!!!

Ребёнок за компьютером!



Ребенок, играющий за компьютером сейчас явление обычное. Производители игр и других развлекательных продуктов для детей делают все возможное, чтобы привлечь внимание к своим продуктам.

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.

Почему это важно?

Известно, что дети с радостью и легкостью познают окружающий мир. Компьютеры, телефоны, планшеты детьми осваиваются с раннего возраста и порою значительно быстрее, чем родителями. Если в вашем доме есть эти гаджеты, то с уверенностью можно предположить, что ребенок с удовольствием проводит время с ними, и порою очень трудно бывает оторвать его от этого занятия. Родители должны понимать, что новинки высоких технологий, приходящие в нашу жизнь, помимо познавательной и развлекательной функций, оказывают негативное влияние на организм ребенка, и в первую очередь на его зрение. Как же игра за компьютером сказывается на здоровье глаз ребенка? Ответ 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, нам 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, следует ограничить время контакта ребенка с этими гаджетами. Детей старше 2 лет можно допускать до просмотра телепередач не более чем на 30 минут в день, детишек от 3 до 7 лет – на 40-50 минут, от 7 до 13 – на 1,5-2 часа. Более старшим детям при работе на компьютере, необходимы 10-15 минут отдыха через каждый час, проведенный перед монитором.

Во-вторых, 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.

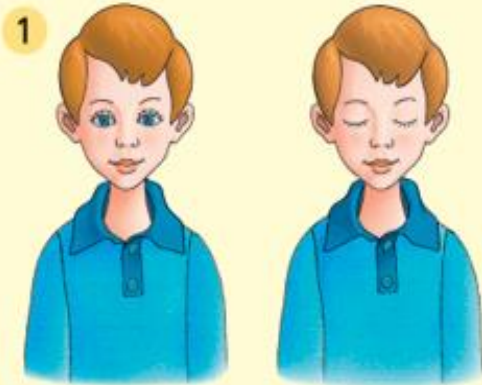
В-третьих, помимо организационных мероприятий очень полезным будет проведение с детьми зрительной гимнастики. Она помогает снять усталость глаз и заставляет правильно работать их гладкую мускулатуру.

Здоровья Вам и нашим детям!!!

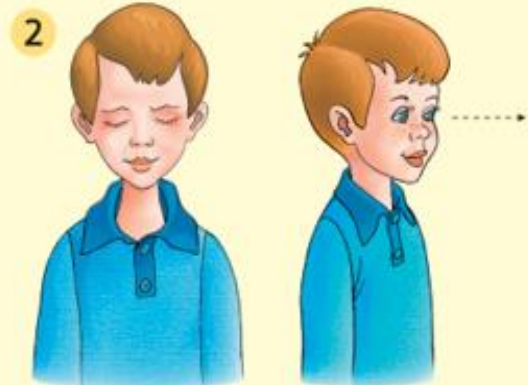
С уважением
инструктор по физической культуре МБДОУ «Д/с №35»
Колчанова М.А.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



1
Часто поморгай несколько раз.
Закрой глаза и спокойно сосчитай до 5.
Повтори упражнение 4–5 раз.



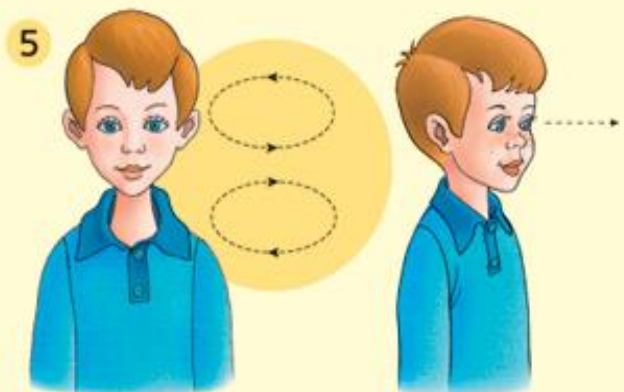
2
Крепко зажмурь глаза, сосчитай до 3.
Затем открой глаза и посмотри вдаль, сосчитай до 5.
Повтори упражнение 4–5 раз.



3
Вытяни правую руку вперёд.
Медленно двигай указательным пальцем влево–вправо,
вверх–вниз и следи за ним взглядом. Голову держи неподвижно.
Повтори упражнение 4–5 раз.



4
Вытяни руку вперёд. Слегка согни её в локте.
Посмотри на указательный палец, сосчитай до 4.
Затем переведи взгляд вдаль и сосчитай до 6.
Повтори упражнение 4–5 раз.



5
Проделай в среднем темпе
3–4 круговых движения глазами вправо, столько же — влево.
Расслабь глазные мышцы, посмотри вдаль и сосчитай до 6.
Повтори упражнение 1–2 раза.



АЙРИС ПРЕСС

Издательство «Айрис-Пресс»
125080, Москва, ул. Мухоморова, д. 10
Тел.: (495) 320-00-00
www.irispress.ru
© 2010 Айрис-Пресс. Все права защищены.
Издано в 2010 году. Тираж 1000 экз.