

Родителям будущих первоклассников с нарушением зрения о правильной организации работы на компьютере.

Жизнь современного ребенка уже просто невозможно представить без компьютера. Однако домашняя и школьная компьютеризация принесла с собой не только блага, но и серьезные проблемы. Врачи предупреждают, что чрезмерная компьютерная нагрузка может привести к разрушению психической и нервной системы детей. Однако, чтобы объективно оценить проблему и принять правильные решения, родителям следует рассмотреть два следующих момента. Первый - это физиологическое состояние ребенка в момент работы за компьютером, а второй - технические параметры компьютерного оборудования и организация рабочего места.

Детский организм более слабый и менее защищенный, к тому же психика ребенка гораздо больше подвержена перенапряжениям и стрессам, которые ребенок неминуемо испытывает во время работы с компьютером. Особенно вредно сказываются не только на глазах, но и на всей нервной системе многочасовые компьютерные игры. Детям всегда трудно прервать игру - ведь кажется, что еще чуть-чуть - и выйдешь к финалу! Ребенок в момент игры испытывает очень большой эмоциональный стресс, и даже само ожидание результата обычно сопровождается значительным увеличением содержания гормонов коры надпочечников. Родители должны обязательно следить за тем, чтобы ребенок не переутомлялся.

У детей, которые проводят много времени за компьютером, может резко ухудшиться самочувствие. Часто болезненное состояние ребенка напрямую связано с нагрузкой на глаза. Когда глаза работают с напряжением, это равносильно стрессу, а если ему подвергаться длительное время, то это обязательно приведет к общему ослаблению организма. Обилие информации, частая смена картинок приводят к тому, что центральная нервная система ребенка начинает работать с большой перегрузкой. Глаза начинают слезиться, появляется двоение изображения, и развивается светобоязнь. Это явление получило название «компьютерный зрительный синдром».

Вредит зрению и некачественное программное обеспечение: неудачный выбор цвета, размера шрифтов, компоновка окон. Влияние этих факторов усиливается вследствие неправильного расположения монитора и организации рабочего места - нарушается оптимальное расстояние между глазами и экраном и т. д. Для решения проблем с компьютерной нагрузкой на глаза ребенка можно пойти двумя путями. Например, оптимизировать работу монитора по всем параметрам изображения или приобрести компьютер с жидкокристаллическим монитором. Для работы лучше всего подходит светлый фон с темным шрифтом. Для дополнительной защиты глаз от компьютерного излучения разработаны очки со специальными линзами, защищающими глаза. Важно знать самому правила работы за компьютером и научить этому своих детей.

Разработаны уже специальные программы с упражнениями и визиотренингами, которые устанавливаются непосредственно в компьютер. Принцип действия таких программ очень прост: через установленный таймером промежуток времени компьютер предлагает сделать небольшой перерыв, чтобы дать глазам отдых и выполнить комплекс упражнений текстовых и визуальных, направленных на релаксацию органов зрения и снятие напряжения. К первым признакам общего утомления относятся появление усталости, раздражительности и снижение работоспособности.

Правила работы на компьютере:

1. Глаза должны постоянно перемещаться по экрану, а не фиксироваться на какой-либо его части.

2. Каждые 10-15 минут ребенок должен переводить взгляд на пару секунд с экрана монитора на самый дальний предмет в комнате или на отдаленный объект за окном. Если у ребенка хорошее зрение, он должен делать перерыв в занятиях каждые 20-30 минут. Если же вы заметили первые признаки близорукости, то он должен отдыхать через каждые 12-20 минут.

3. Во время перерыва необходимо делать упражнения для шеи, плеч, спины и гимнастику для глаз. Перерывы с «динамикой» лежат в основе всех профилактических мер.

4. Не следует позволять ребенку для разгрузки играть в компьютерные игры.

5. Следите за позой ребенка. Прямая спина должна быть слегка наклонена вперед; ребенок должен сидеть на всем сиденье и не сползать вперед. Руки и плечи должны быть максимально расслабленными.

6. Научите ребенка чаще моргать. Моргание предотвращает сухость глаз.

Упражнения для глаз с целью снятия утомления:

Внимательно посмотреть на какой-либо предмет, отражающийся в зеркале, чтобы сфокусировать взгляд; затем попросите его медленно отступить назад, чтобы и предмет стал дальше от него. Снова сделать несколько больших шагов назад, а потом медленно вернуться в исходную позицию, не сводя глаз с предмета, который теперь будет приближаться. Дети любят строить рожицы перед зеркалом. Зеркала могут оказаться очень полезными для тренировки детских глаз.

1. Сделать глубокий вдох несколько раз, чтобы повысить уровень кислорода в тканях и крови. Еще раз глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Не выдыхая, согнуться в талии и, чуть согнув колени, опустить голову, чтобы она была ниже уровня сердца. Теперь кровь, обогащенная кислородом, идет к голове и к глазам, удаляя яды и шлаки. Стоять в таком положении, считая до пяти.

2. Расслабиться, закрыв глаза, выполнить ими круговые движения налево, вверх, направо, вниз, потом повторить в обратном направлении. Движения нужно делать в медленном темпе, по 5-10 раз в каждом направлении. После этого слегка погладить подушечками пальцев веки, открыть глаза и сделать 15—20 быстрых морганий.

4. Сильно зажмурить глаза на несколько секунд, потом как можно шире раскрыть. Сделать паузу в 20—30 секунд и повторить снова 5—7 раз.

После этого желательно закрыть глаза для отдыха на 1—2 минуты. Если ребенок долго работает за компьютером, его глазам хорошо поможет следующая процедура: нужно потереть ладони, чтобы их согреть, затем сложить их горстью и приложить к глазам, скрестив при этом пальцы на лбу. Пусть ребенок посидит в такой позе минут 5—10. Эти простые упражнения дают отдых глазам, снимают усталость и стрессовые состояния, успокаивающе действует на нервную систему и в то же время являются хорошей профилактикой болезней, связанных с нарушением внутриглазного давления.

Подготовила: учитель-дефектолог Сохарева О.В. по материалам Е.Подколзиной, кандидата педагогических наук, старшего научного сотрудника Института коррекционной педагогики