

# Гигиена зрения при дистанционном обучении



Подготовили:

Александрова Алина

Аверченко Алена

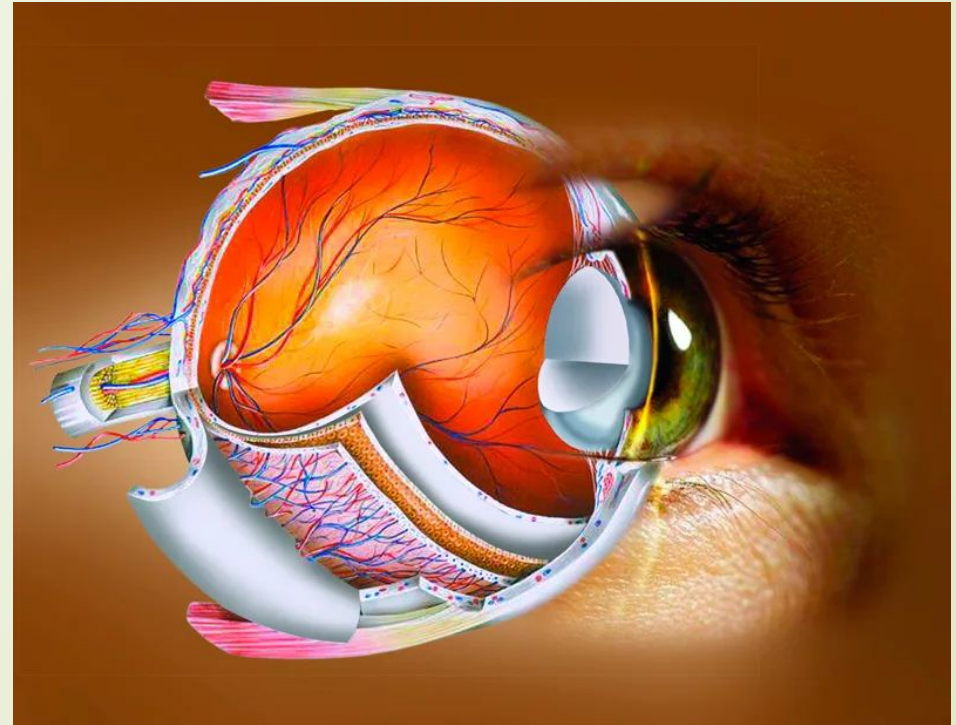
Зрение – одно из чувств восприятия, с помощью которого мы получаем информацию о внешних свойствах предметов и их расположении в пространстве.



Особенно важно наличие хорошего зрения для детей, поскольку снижение остроты зрения в той или иной степени препятствует полноценному развитию ребёнка.



Глаз - самый подвижный из всех органов человеческого организма. Он совершает постоянные движения, даже в состоянии кажущегося покоя.





# НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ - БОЛЬШАЯ СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Зрительные расстройства связаны с факторами питания, витаминной недостаточностью, природными условиями, климатом.



Необходимо рекомендовать 10-20 минутные перерывы после 2-х часов непрерывных занятий. Большое значение имеет и правильное устройство рабочего места школьника в домашних условиях.





В настоящее время многие учащиеся образовательных школ, и студенты колледжей и ВУЗов переведены на дистанционное обучение. Практически все задания требуют от учащихся зрительного внимания при письме. Глаза ученика устремлены то на экран гаджета, то в тетрадь, что нагружает зрение.



# Организация правильного рабочего места

- расстояние до экрана не менее 60 см, а центр его несколько ниже линии глаз
- высота стола и стула должны соответствовать росту
- достаточное освещение слева для правшей или справа для левшей
- регулярное проветривание помещения после каждого занятия
- в перерывах обязательна гимнастика



# Организация правильной зрительной нагрузки

- после завершения каждого занятия должен быть перерыв, в течение которого необходимо полностью отказаться от зрительной нагрузки вблизи, лучше посмотреть в окно, сделать физические и зрительные упражнения
- максимальное время непрерывной зрительной нагрузки согласно санитарно-гигиеническим нормам
  - для дошкольника составляет не более 15 минут,
  - для старших учащихся не более 40 минут.

# Гимнастика для глаз

