

ПОМНИТЕ: **Зрительная гимнастика необходима при работе с компьютером**



Длительная работа на компьютере сопровождается напряжением зрительного анализатора, функционирующего в специфических условиях внешней среды (рассматривание на светящемся и незаметно пульсирующем экране видеотерминала на близком расстоянии и считывание информации в виде мелких знаков – букв, цифр). Периодический перевод взгляда на клавиатуру или текст, расположенные на столе, требует быстрой адаптации органа зрения к иным условиям освещения. Поэтому напрягать глаза в этих условиях приходится сильнее, чем при зрительной работе (чтении книг, просмотре телевизионных передач).

Подобные факторы могут ухудшать состояние ребенка и снижать его работоспособность.

После каждого занятия рекомендуется выполнить 2–3 упражнения для снятия напряжения зрения (офтальмотренаж).

Упражнения для глаз

- На счет 1–4 закрыть глаза с напряжением, на счет 1–6 – раскрыть глаза.
- Посмотреть на кончик носа на счет 1–4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1–6.
- Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз – вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1–6.
- Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счет 1–4 – вверх, на счет 1–6 – прямо; затем также вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо. Прodelать движение глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем посмотреть прямо, на счет 1–6.
- Посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на расстояние 25–30 см, на счет 1–4 медленно приблизить его к кончику носа, потом, опять же глядя на кончик пальца, отдалять от носа на то же расстояние.
- «Метка на стекле»: переводить взгляд с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3–5 мм) на выбранный предмет вдали за окном.
- Перемещать взгляд по траекториям, изображенным на больших плакатах: по восьмерке, по часовой стрелке и против.

Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяется 4–5 раз. Общая длительность офтальмотренажа должна равняться 2 минутам.

Зрительная гимнастика поможет восстановить функциональное состояние аккомодационного аппарата глаза и предупредить его переутомление.