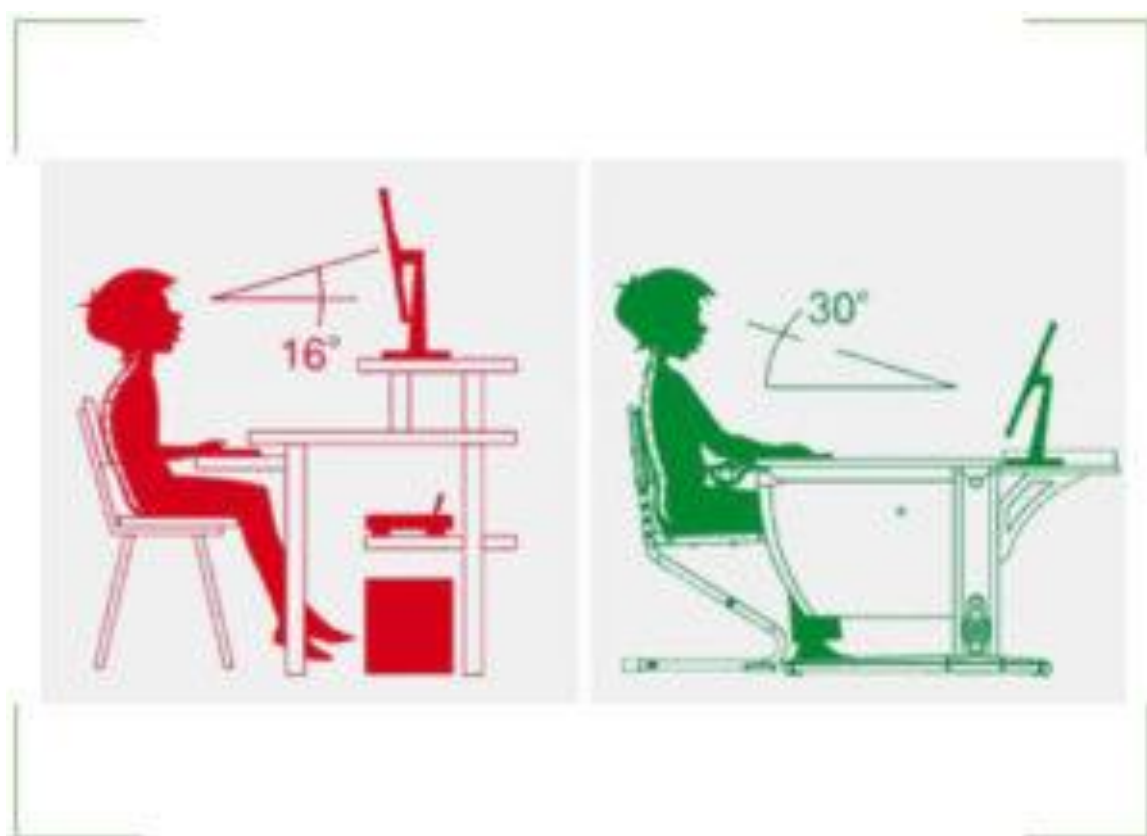


**Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией
взора непосредственно на экране устройства отображения информации
на уроке, не должна превышать:**

- для обучающихся в I–IV классах – 15 мин;
- для обучающихся в V–VII классах – 20 мин;
- для обучающихся в VIII–IX классах – 25 мин;
- для обучающихся в X–XI классах на первом часу учебных занятий – 30 мин, на втором – 20 мин.

Правильная организация рабочего места за компьютером



Чтобы избежать грядущих проблем со зрением, нужно грамотно обустроить пространство, где установлена ЭВМ. Несколько простых рекомендаций, как это сделать:

- освещение монитора и стола должно быть достаточным и равномерным, желательно использовать лампы накаливания, имеющие теплые спектры свечения;
- экран необходимо содержать в чистоте, не позволяя скапливаться на нем пыли и других грязевых отложений;
- установите максимально допустимую частоту обновления изображения; расположите монитор так, чтобы верхняя его плоскость была несколько ниже уровня глаз;
- избегайте «солнечных зайчиков» в зоне видимости, используйте экран с антибликовым покрытием; расстояние от смотрящего должно быть не менее 50-70 см.

Правила работы за компьютером

Соблюдение этих простых рекомендаций, которыми, к сожалению, пренебрегает большинство, позволит сохранить зрение на прежнем уровне:

- не проводите время за монитором в кромешной темноте;
- чаще моргайте, давайте возможность зрительному аппарату увлажниться и отдохнуть;
- поддерживайте равномерное освещение рабочей зоны; устраивайте 10-15 минутный отдых каждый час;
- во время отдыха не пренебрегайте совершить несколько упражнений на всю группу мышц: подъем и опускание рук, наклоны в стороны и вперед, прыжки, приседания.

Непродолжительной зарядке стоит предавать особое значение, работа за ЭВМ – сидячая, не предполагает повышенной двигательной активности, и, как следствие, приводит к серьезным нарушениям в организме.

Упражнения для глаз при работе на компьютере



Упражнения, призванные снять напряжение и усталость зрительного аппарата, улучшающих кровоснабжение глаза и укрепляющих глазодвигательные мышцы; для снятия нагрузки и увлажнения:

- часто поморгайте в течение пары минут;
- открывайте и закрывайте глаза с периодичностью 3-5 сек. на действие;
- легкими движениями нажимайте на веки;
- переводите взгляд с удаленных объектов на близко расположенные предметы, фокусируя взор на протяжении пяти секунд.

Гимнастика для глаз при работе за компьютером является действенным способом профилактики нарушений визуального аппарата. Давайте рассмотрим известные методики.

Пальминг Это упражнение изобретено офтальмологом Уильямом Бейтсом. Суть тренировки заключается в расслаблении глаз, путем проведения следующих действий: потерев руки друг об друга, разогрейте их; ладонями закройте глазницы, пальцы должны скреститься в районе лба; ощутите темноту; убрав кисти, почувствуйте перепад температуры, не смотрите при этом; крепко зажмурьтесь и медленно откройте веки. Простое упражнение восстановит яркость восприятия красок и четкость видения.



Сквозь пальцы Данная тренировка позволяет быстро и эффективно расслабить визуальный аппарат, снять ненужное напряжение. Делать ее рекомендуется несколько раз в течение дня, в минуты отдыха. Порядок выполнения следующий: поместите руки перед лицом, чуть раскрыв пальцы наподобие веера; произведите 10-15 поворотов головой, не фиксируя взгляд на чем либо, а как бы смотря сквозь преграду; старайтесь не напрягаться и сохраняйте ровное дыхание.

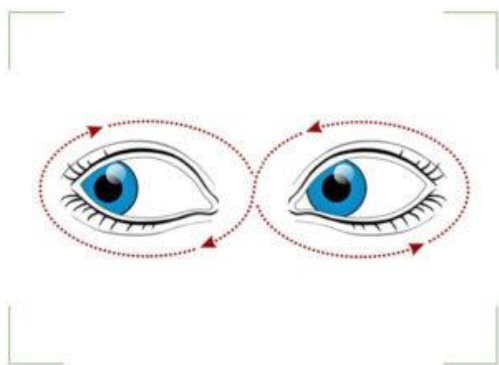
Письмо носом Это упражнение универсально, поскольку, помимо глаз снимает усталость и с мышц шеи. Ведь напряжение в ней нарушает кровообращение и питание органов зрения. Совершите следующие действия: расслабьтесь, и с сомкнутыми веками, представьте, что кончик вашего носа это карандаш; попробуйте написать им букву, слово целиком или нарисовать несложный рисунок.



Движение глазами в стороны Очень простая в технике зрительная гимнастика, нужно переводить взгляд в горизонтальной плоскости, а затем сверху вниз. Единственное, что стоит отметить, выполнять необходимо в удовольствие, не давая мышцам визуального аппарата напрягаться. Совершите тренировку 15-20 раз. Чтобы не довести себя до головокружения делайте паузы после пяти повторений.

Упражнение «Большой круг» Голова, при выполнении этого занятия, должна находиться в неподвижном состоянии. Совершайте глазами движения по орбите. Для упрощения вообразите шар, или скажем, циферблат часов. Ведите взгляд по его окружности сначала в одну сторону, затем в обратном направлении. Отдохните несколько секунд, повторите, но в этот раз усложните выполнение, останавливайте и фиксируйте взор на каждой цифре часов. По завершении медленно поморгайте.

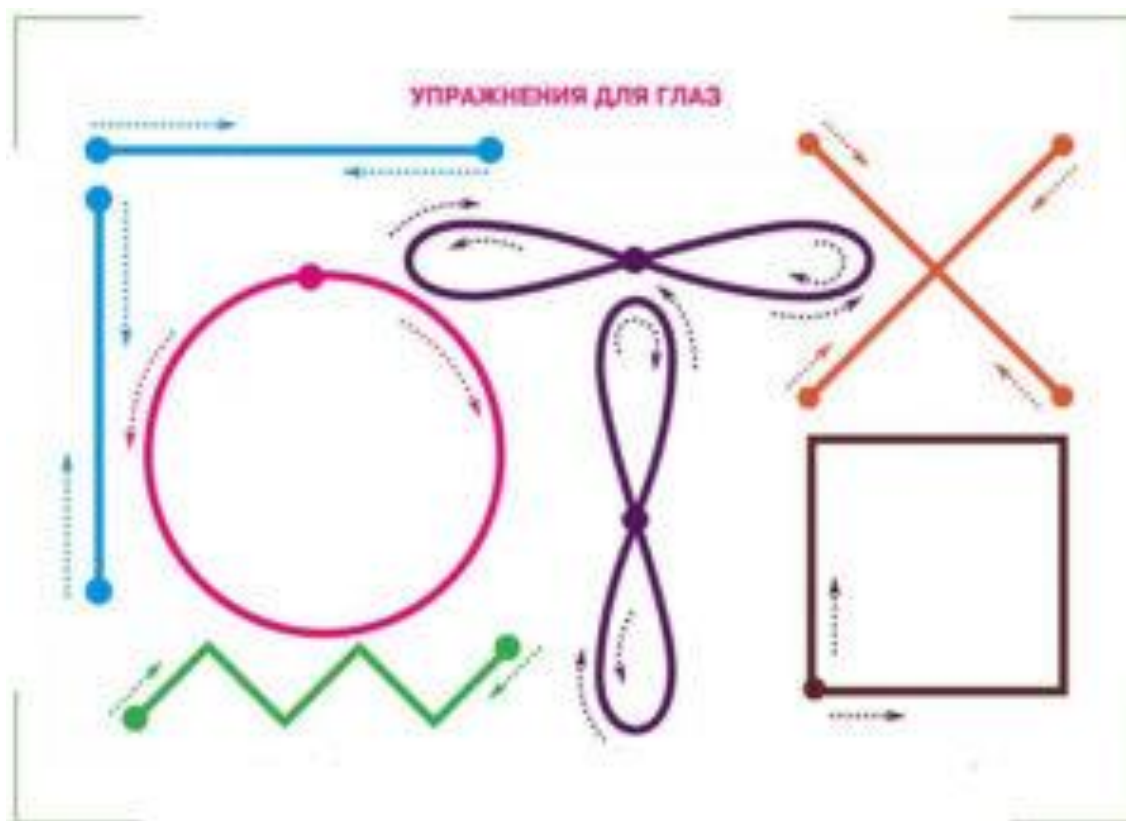
Бесконечная восьмерка Как и в предыдущем упражнении, голова неподвижна, а зрительным аппаратом мысленно сначала рисуете как можно больший знак бесконечности, а затем одноименную цифру максимально крупного размера, единственное правило, старайтесь проделать его так, чтобы не испытывать болезненных ощущений. Повторите каждый символ 10-15 раз.



Взгляд на нос Перед выполнением необходимо расслабить глаза, закрыв их секунд на десять, а затем медленно поморгать ими. После чего постарайтесь увидеть краешек носа. Взор нужно зафиксировать на время не более 2 сек., иначе получите обратный результат и нагрузите глазодвигательные мышцы.

Близко-далеко Считается самым эффективным, для его выполнения необходимо сфокусировать свой взор на предмете расположенном рядом с вами, и сконцентрировать все внимание на нем, а после перевести взгляд на удаленный объект. Цикл повторить 20 раз. Квадрат Выполняя тренировку, достаточно при неподвижной голове, нарисовать глазами воображаемый равносторонний прямоугольник, стараясь очерчивать его как можно точнее.

Самые простейшие и быстрые упражнения



Желательно распечатать или сохранить приведенную картинку, и держать ее под рукой как памятку с элементарно простым комплексом движений глазами блоками, способствующим снятию усталости.

Поверьте, со временем вы его выучите наизусть.