

Опасность компьютерной зависимости нельзя недооценивать, и особенно пагубно эта страсть для детей и подростков. Именно в подростковом возрасте заканчивается физиологический рост организма человека и формируется его психика. Если подросток вместо того, чтобы всесторонне развивать и тело, и мозг, и социальные навыки, дни напролет просиживает за компьютером, он рискует не только безнадежно отстать в учебе и не получить навыков, нужных для полноценного взаимодействия с обществом, но и «заработать» ряд заболеваний- это снижение остроты зрения, нарушение рефракции и аккомодации, нарушение бинокулярного зрения, снижение подвижности глаза, нарушение цветоощущения.



Согласно данным исследователей, через 45 мин непрерывной работы за компьютером появляются первые признаки астенопии (зрительного утомления), через 2 ч нарушается работа зрительного анализатора, а через 4 ч начинаются изменения необратимого характера.



Проблема зрения — проблема цивилизации

Возможность видеть, читать, наслаждаться четкостью и красками всего, что вокруг...
Как тяжело и страшно это утратить!

Огромная нагрузка на зрение, которую испытывает современный человек, который имеет привычку проводить один или несколько часов за любимой онлайн-игрой, не позволяет глазам исправно служить ему даже половину жизни. Не забывайте выполнять комплексы упражнений, не пренебрегайте активным отдыхом в свободное время — все это позволит значительно снизить риск возникновения и развития заболеваний.

БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!!!



Министерство
здравоохранения
Республики Беларусь

Влияние компьютерной зависимости на органы зрения

Берегите зрение
*Ведь глаза -
наши окна в этот мир.*



Здоровые глаза- здоровый Я!

Зрение-самый мощный источник наших знаний о внешнем мире.

Зрение дает людям 90% информации, воспринимаемой из внешнего мира.

Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранять зрение.

Во первых- нужно **правильно питаться**. Наиболее ценны для хорошего зрения такие продукты, которые содержат в себе большое количество витаминов А, Е и С.



Во- вторых -здоровый сон.

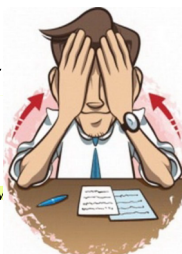


В- третьих- необходима зарядка для глаз.

Зарядка для глаз.

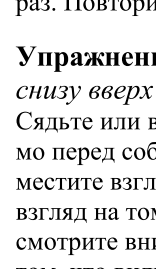
Упражнение 1. *Вглядываемся в темноту*

Обопритесь на локти и закройте глаза. Закройте глаза пальцами, вглядываясь в темноту. Расслабьтесь и побудьте в таком положении 1-3 минуты.



Упражнение 2. *Перемещаем взгляд из стороны в сторону*

Сядьте или встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Не двигая головой, посмотрите налево. Сфокусируйте взгляд на том, что вы видите. Затем посмотрите направо. Сфокусируйте взгляд на том, что видите. Перемещайте взгляд таким образом **из стороны в сторону** 5 раз. Повторите этот цикл 3 раза.



Упражнение 3. *Перемещаем взгляд снизу вверх и обратно*

Сядьте или встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Не двигая головой, переместите взгляд вверх. Сфокусируйте взгляд на том, что вы видите. Затем посмотрите вниз. Сфокусируйте взгляд на том, что видите. Перемещайте взгляд вверх и вниз 5 раз. Повторите этот цикл 3 раза.



Упражнение 4. *Перемещаем взгляд по диагонали*

Смотрите прямо перед собой. Посмотрите вниз и влево. Затем посмотрите по диагонали – вверх и вправо. Сфокусируйте взгляд на том, что видите. Повторите упражнение 5 раз, после чего сделайте то же самое в противоположную сторону. Повторите этот цикл 3 раза.

Упражнение 5. *Вращаем глаза по кругу*

Сядьте ровно и расслабьтесь. Посмотрите влево и медленно вращайте глазами по часовой стрелке. Сделайте вращение 5 раз, после чего посмотрите вправо и медленно вращайте глазами против часовой стрелки. Сделайте вращение 5 раз. Повторите этот цикл 3 раза.



Упражнение 6. *Фокусируемся на ближних и дальних объектах*
Сфокусируйте взгляд на каком-нибудь предмете, расположенном в 20-30 см от ваших глаз. Затем посмотрите вдаль. Сфокусируйте взгляд на дальнем объекте и **попытайтесь** разглядеть его детально. Затем снова посмотрите на ближний предмет. Фокусируйте взгляд таким образом 5 раз. Повторите этот цикл 3 раза.

Упражнение 7. *Упражнение на концентрацию № 1*

Сядьте ровно. Смотрите прямо. Пристально вглядитесь в точку между бровями. Сфокусируйте свой взгляд на том, что вы видите, в течение нескольких секунд. Посмотрите прямо перед собой. Затем снова пристально вглядитесь в точку между бровями. Смените фокус таким образом 5 раз. Повторите этот цикл 3 раза.

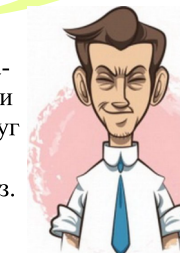


Упражнение 8. *Упражнение на концентрацию № 2*

Сядьте ровно. Смотрите прямо перед собой. Посмотрите на кончик своего носа в **течение** нескольких секунд, после чего посмотрите **прямо перед собой**. Фокусируйте взгляд таким образом 5 раз. Повторите цикл 3 раза.

Упражнение 9. *Массаж № 1*

Закройте глаза. Сильно зажмурьте глаза и продержите их в таком положении 2-3 секунды. Расслабьте мышцы вокруг глаз. Сильно зажмурьте глаза на 2-3 секунды ещё раз. Повторите так 10 раз.



Упражнение 10. *Массаж № 2*

Закройте глаза. Нежно дотроньтесь до век пальцами и помассируйте их круговыми движениями. Нажимайте на веки очень нежно, не надавливайте на них слишком сильно. Сделайте 10 круговых движений: сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.