

# Как учиться и не испортить зрение?

В настоящий момент, когда мы учимся дистанционно, естественно, что многие учащиеся, да и родители, стали больше проводить времени за компьютером (или другими гаджетами, имеющими экраны, напрягающие зрение). В связи с этим встает вопрос: как учиться и не испортить зрение? Для начала давайте разберемся, что вообще способствует хорошему зрению.



## Существует несколько факторов, влияющих на состояние зрения.

### 1. Чрезмерное количество зрительных нагрузок.

Это как раз про существующую сегодня ситуацию. Сначала надо сделать уроки, и для этого использовать компьютер, затем посмотреть что-то интересное по телевизору или по тому же компьютеру, после этого заглянуть на страничку «ВКонтакте» или другой мессенджер (пообщаться, узнать новости ) и так далее.

### 2. Гиподинамия – отсутствие должного количества физических нагрузок.

И это опять про ситуацию сегодня: погулять, сходить в бассейн, на тренировку сегодня запрещено. Правда, у некоторых хватает энергии и силы воли делать дома зарядку, заниматься с тренером онлайн. И это очень здорово!!!

### 3. Неправильное питание.

Думаю, что в сложившейся ситуации, это не самая часто встречающаяся проблема. Конечно, если вы не сидите перед экраном монитора или телевизора и не уплетаете сухари, чипсы и конфеты, не задумываясь. Такое питание, к сожалению, влияет не только на зрение.

### 4. Психоэмоциональное напряжение.

К сожалению, это тоже на сегодняшний день относится к нам. Находиться в четырех стенах, без привычного уровня общения, с ограниченной возможностью остаться наедине с самим собой... . Кстати, одним из эффективных способов снизить уровень психоэмоционального напряжения является творчество. Участвуйте в конкурсах, предлагаемых Лицеом, почему бы нет?

### 5. Неправильная организация рабочего места.

Отсутствие правильного освещения, необходимость работать с запрокинутой назад головой, невозможность расслабиться при сидении на неудобном стуле, для младших школьников отсутствие подставки под ногами.

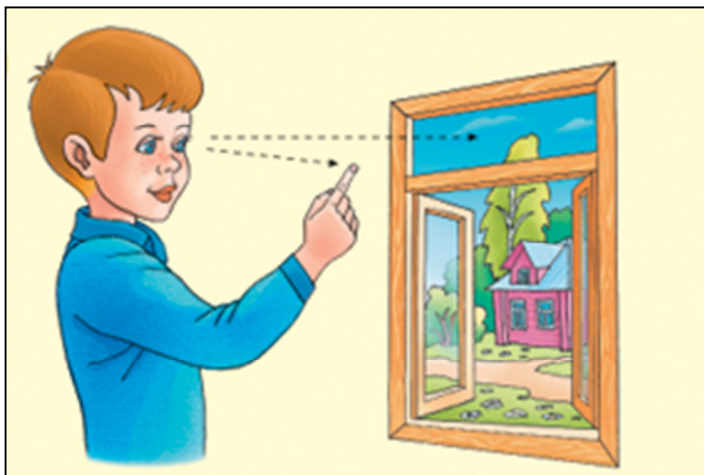
Вот основные факторы (за исключением тех, на которые мы влиять не в силах, например, наследственность), которые оказывают влияние на состояние нашего зрения.

Что же делать? Для начала попробовать минимизировать влияние факторов, перечисленных выше. Например, начать делать зарядку, соблюдать режим питания, в свободное время играть в настольные игры, читать книги, рисовать, да просто готовить, наконец. Можно даже под музыку.

## А еще делать зарядку для глаз.

### Вот одно из упражнений: «Ступенчатая гимнастика».

1. Отойдите от окна на 1 м.
2. Вытяните вперед одну руку, повернутую ладонью к себе, и внимательно рассмотрите рисунок кожи на ладони.
3. Теперь переведите взгляд на оконную раму и столь же внимательно рассмотрите ее мелкие детали.
4. Далее взгляните за окно, но на расстояние не более 50 см. Если там стоит дерево, как следует рассмотрите его ветки.
5. Затем переместите взгляд на 100 м вдаль. Если там есть дом, рассмотрите его окна и балконы.
6. И только после этого взгляните далеко в небо – словно смотрите за горизонт, в бесконечность.
7. Поэтапно верните взгляд на ладонь, рассматривая в обратном порядке дом, дерево, раму.



Повторите упражнение: ладонь, рама, дерево, ладонь. Каждый раз на 5-10 секунд фиксируйте взгляд на объекте, заставляя аккомодационный аппарат включаться на требуемом расстоянии. Далее поскакали через «ступеньку»: ладонь – дерево, рама – дом, небо – дерево, дом – рама и обратно. Движение глаз плавно по «ступенькам» проводится 3 минуты, и столько же примерно должны двигаться глаза скачкообразно через «ступеньку». Но закончить гимнастику необходимо обязательно плавно: небо, дом, дерево, рама, ладонь.

Упражнение необходимо делать каждый час при длительных зрительных нагрузках, например, выполнении домашних уроков, работе с компьютером.

Главное условие упражнения надо проводить осторожно, без перенапряжения. Упражнения не должны причинять боли или дискомфорта. Если такое появилось, лучше прекратить их выполнение и проконсультироваться с врачом!

А еще нужно правильно организовать себе рабочее место. Но об этом я расскажу в следующий раз. А заодно познакомлю вас еще с парочкой упражнений для глаз.

Материал написан по материалам книг офтальмолога Марины Ильинской

Вопросы или пожелания, писать по адресу [swet\\_dan@mail.ru](mailto:swet_dan@mail.ru)

Психолог Данилова Светлана Адольфовна.