Консультация для родителей будущих первоклассников

Во время учебы и общего развития очень часто у детей ухудшается зрение. Они читают при неправильном свете, подолгу засиживаются у телевизора и очень близко работают у монитора.

Чтобы сохранить у детей хорошее зрение, надо избегать всего, что оказывает на зрение отрицательное влияние: плохого освещения, слишком близкого расстояния от книги до глаз, неправильного положения корпуса. Плохие условия при чтении или письме утомляют не только глаза, но и весь организм.

Книги и тетради должны находиться на расстоянии 33-35 см от глаз. Во время занятий стол должен быть хорошо освещен. При недостаточном освещении ребенку приходится низко наклоняться над книгой, а это может вести к близорукости. Кроме того, напряжение зрения может вызвать головную боль.

Настольная электрическая лампочка должна быть не менее 40 свечей, но и не слишком сильной, так как чрезмерно яркий свет также вреден для глаз.

Лампа должна помешаться так, чтобы ее свет не был направлен непосредственно в лицо ребенка и не слепил глаза. Лучше всего заниматься при свете настольной лампы, покрытой зеленым или матовым стеклянным абажуром. Лампу следует помещать спереди или с левой стороны с тем, чтобы на книгу или тетрадь не падала тень от руки.

Если ребенок занимается днем, но дневного света недостаточно, то следует зажигать электрическую лампочку. Ни в коем случае нельзя разрешать детям читать лежа, так как это очень вредно для глаз.

Глаза быстро устают при чтении книг, небрежно оформленных, напечатанных на плохой бумаге или мелким шрифтом, а также при чтении очень потрепанных, грязных книг.

Состояние зрения, как уже указывалось, отражается на всем организме и прежде всего на деятельности нервной системы.

Нужно помнить, что всегда легче предотвратить порчу зрения, чем восстановить его. Вот почему важно избегать всего, что может повредить глаза, и тщательно соблюдать гигиенические правила, помогающие сохранить зрение ребенка. В частности, необходимо обратить внимание родителей на то, что частое и длительное пользование телевизором очень вредно отражается на зрении школьника. Нельзя также разрешать детям смотреть телевизор непосредственно после приготовления уроков, когда глаза уже утомлены.

Компьютер

В XXI веке ни одно обучение не обходится без компьютера. Современные школьники, порою, лучше родителей разбираются в технологиях, поэтому работы с монитором и клавиатурой не избежать. Тут тебе и доклад, и сочинение, а про рефераты и говорить не стоит. Однако о безопасной работе за компьютером мало кто знает, и очень часто школьники губят свое здоровье только из-за неправильной работы с голубым экраном.

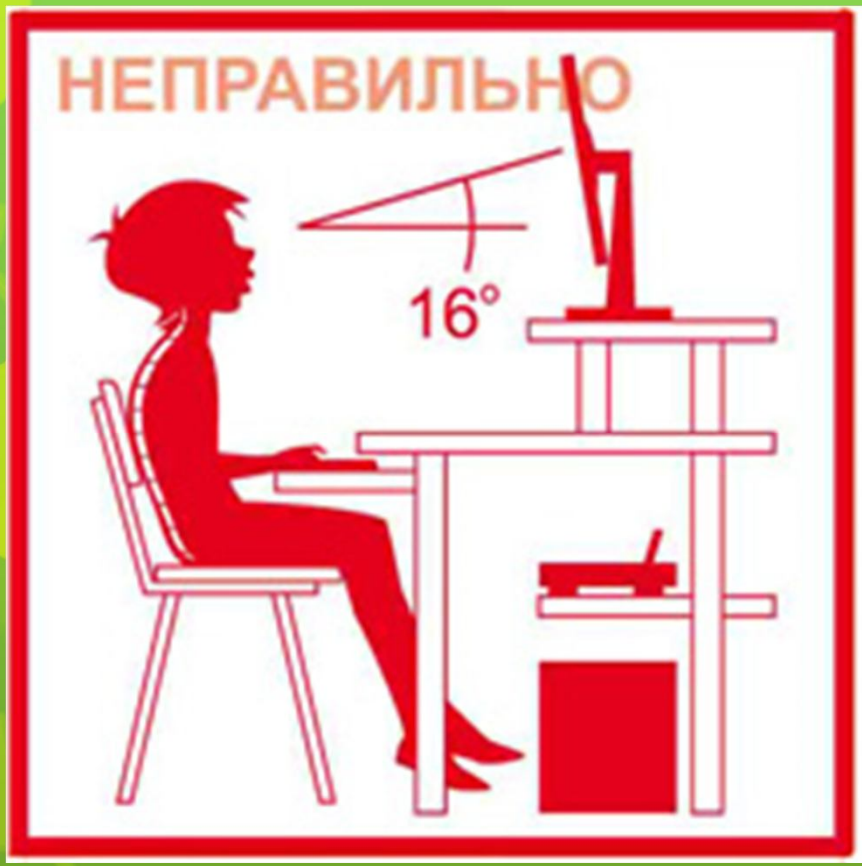
Во время нахождения за компьютером самым оптимальным является положение тела при котором: спина и шея прямая, ноги стоят на полу при прямом угле сгиба в коленях, угол сгиба в локтях то же прямой
(90 °).

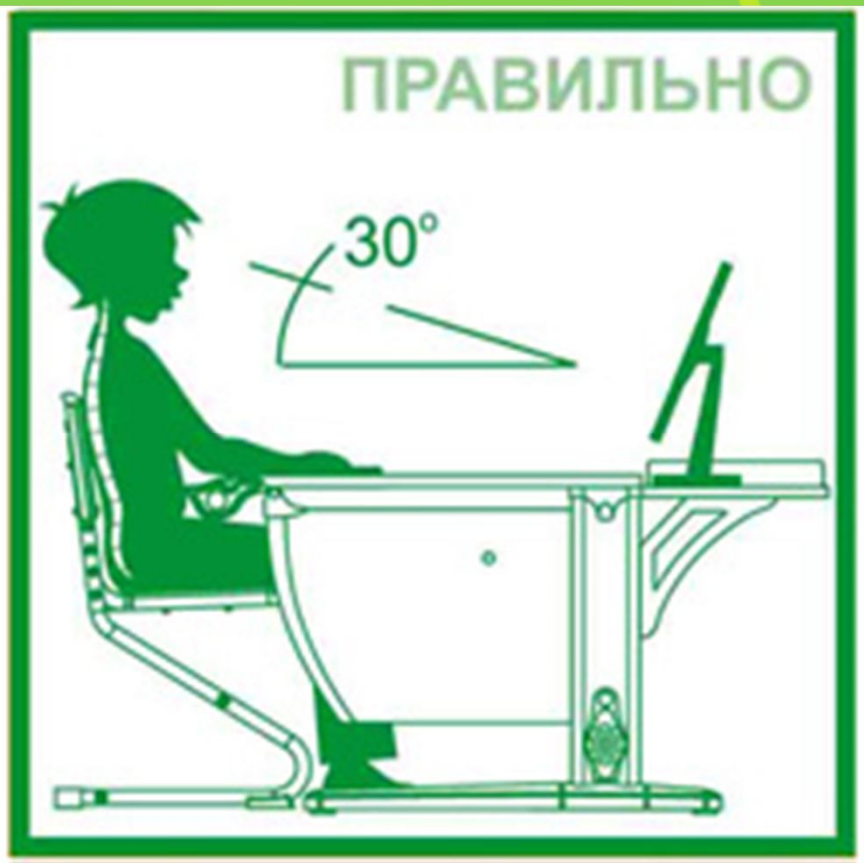
А для этого следует:

1. Разместить монитор прямо перед собой, причем, так что бы его верхняя точка находилась перед глазами или выше. (Это позволит держать голову прямо, и исключит развитие шейного остеохондроза).

2. Стул, на котором вы сидите должен иметь спинку и подлокотники, а так же такую высоту, при которой ваши ноги могут прочно стоять на полу. В том случае если за одним компьютером работают люди разного роста - желательно приобрести кресло с регулирующейся высотой (спинка позволит держать спину прямо, подлокотники дадут возможность отдохнуть рукам, правильное положение ног не будет мешать кровообращению).

3. Расположение других часто используемых вещей, по возможности, не должно приводить к долгому нахождению в какой либо искривленной позе, и не должно приводить к наклонам в сторону, особенно для поднятия тяжелых предметов (именно при таком наклоне самая большая вероятность повредить межпозвонковый диск).


НЕПРАВИЛЬНО
16°


ПРАВИЛЬНО
30°

Время от времени следует делать гимнастику для глаз — медленные движения глазами: влево-вправо, вверх-вниз, по диагонали и по кругу, выполнять по 2 минуты. Не экономьте при выборе монитора: выбирайте монитор с высокой частотой обновления, с большой разрешающей способностью и маленьким шагом расположения точек.

Зрение – один из важнейших органов, с помощью которого мы получаем около 90% информации об окружающем мире. Детское зрение особенно важно беречь, и следить за ним нужно с самых ранних лет, ведь это очень важно для будущего ребенка.

Родителям важно помнить о том, что ребенку необходимо не только учиться, НО и отдыхать. Помогите ему правильно организовать свой день, и он не только оправдает ваши надежды в учебе, но и сохранит зрение. Ведь предотвратить проблемы всегда проще, чем лечить.