

Презентация для
родителей
«Гигиена чтения.
Польза и вред
компьютера»



Подготовила: педагог дополн.образования
Данилова Е.Е.

МАДОУ «ЦРР-д/с №2», РМ, г.Саранск

2018 год

Гигиена чтения для школьников.

В школе детям приходится много читать, что неминуемо отражается на зрении. Чтобы сохранить глаза школьника здоровыми, необходимо...

Как правильно организовать рабочее место ребёнка, чтобы снизить нагрузку на глаза во время чтения?

Самым удобным и правильным местом для чтения является специально адаптированные под ребёнка стол и стул. Место должно быть организовано так, чтобы ноги ребёнка были согнуты под углом в 90 градусов и касались пола, чтобы спина была прямая – ребёнок не должен наклоняться или «зависать» над столом. **Высота стола должна быть почти на уровне грудной клетки. Расстояние от книги до глаз ребёнка – 40–45 сантиметров. Саму книгу следует держать в наклонном положении.**

Стол должен находиться в самом освещённом месте комнаты, желательно, около окна, чтобы на книгу падал естественный свет и не было теней. Естественный свет – самое лучшее освещение для чтения.



Рабочий стол школьника

Специально адаптированные под ребенка стол и стул – это самое удобное и правильное место для чтения.

Настольная лампа – обязательный атрибут для школьников

Если у ребенка есть компьютер: необходимо установить монитор так, чтобы не было бликов от окна, а также от верхнего или от локального освещения

Если ребенок правша, то настольная лампа должна стоять слева, если левша, то справа – чтобы тени не падали на книгу.

Стол должен находиться в самом освещенном месте комнаты, желательно около окна, чтобы на книгу падал естественный свет и не было теней

40-45 см

Расстояние от книги до глаз ребенка

Ребенок не должен наклоняться или «зависать» над столом (спина должна быть прямой)

Высота стола должна быть почти на уровне грудной клетки

Ноги ребенка должны быть согнуты под углом в 90 градусов и касаться пола.

Продолжительность непрерывного чтения

Для школьника младших классов



30 мин.
чтения

Затем – обязательный перерыв-отдых

2 ч. максимум чтения в день

Для школьника старших классов



45-50 мин.
чтения

4 ч. максимум чтения в день

Саму книгу следует держать в наклонном положении.

90°

Продолжительность работы за компьютером

Для школьника младших классов



15 мин.
работы

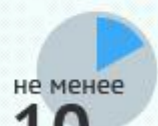


30 мин.
перерыва

Для школьника старших классов

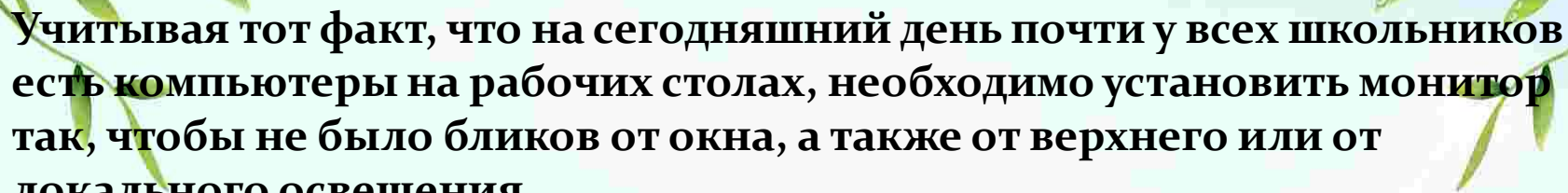


30 мин.
работы



не менее
10 мин.
перерыва

В целом детям не рекомендуется проводить за компьютером более двух часов

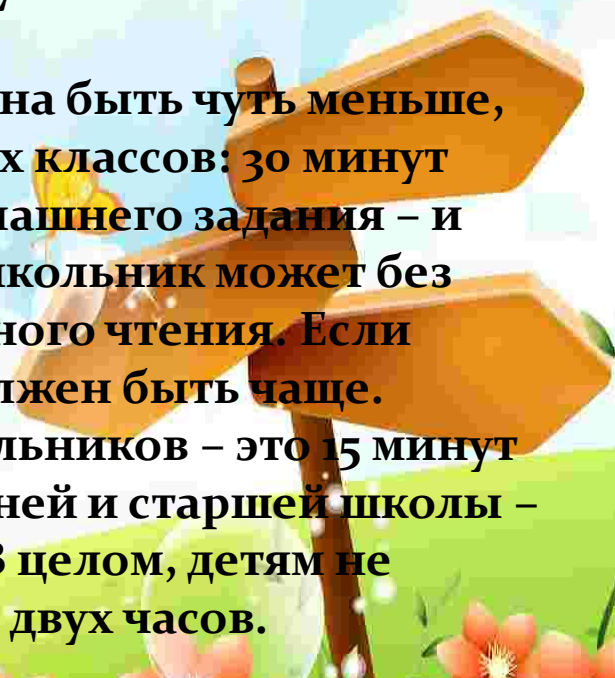


Учитывая тот факт, что на сегодняшний день почти у всех школьников есть компьютеры на рабочих столах, необходимо установить монитор так, чтобы не было бликов от окна, а также от верхнего или от локального освещения.

Так как световой день становится всё короче, то для правильной организации чтения необходимо как общее освещение, так и локальное – то есть на столе у ребёнка должна быть настольная лампа – это обязательный атрибут для школьников.

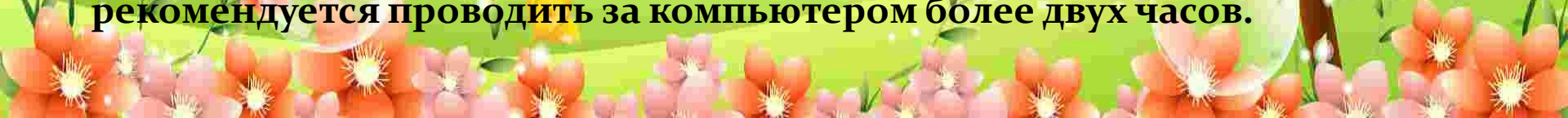
Если ребёнок правша, то настольная лампа должна стоять слева, если левша, то справа – чтобы тени не падали на книгу.

Как долго можно читать?



Продолжительность непрерывного чтения должна быть чуть меньше, чем в школе. Есть нормы для школьника младших классов: 30 минут работы – чтение или выполнение школьного домашнего задания – и потом обязательный перерыв-отдых. Старший школьник может без вреда для глаз выдержать 45–50 минут непрерывного чтения. Если ребёнок работает на компьютере, то перерыв должен быть чаще.

Схема работы за компьютером для младших школьников – это 15 минут работы и 30 минут перерыва. Для учащихся средней и старшей школы – 30 минут работы и не менее 10 минут перерыва. В целом, детям не рекомендуется проводить за компьютером более двух часов.

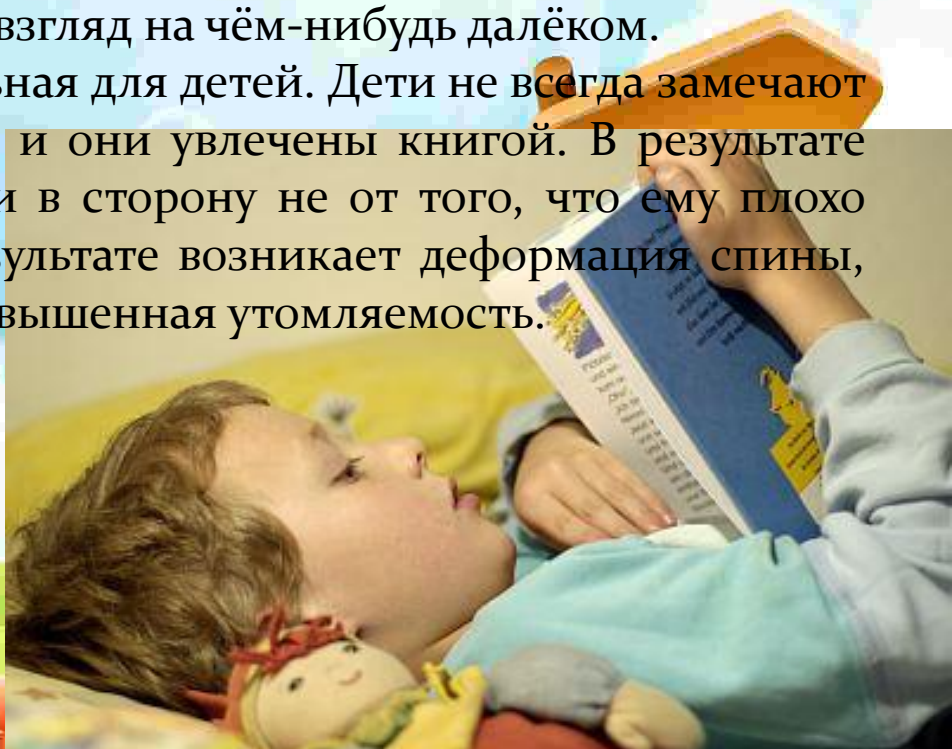
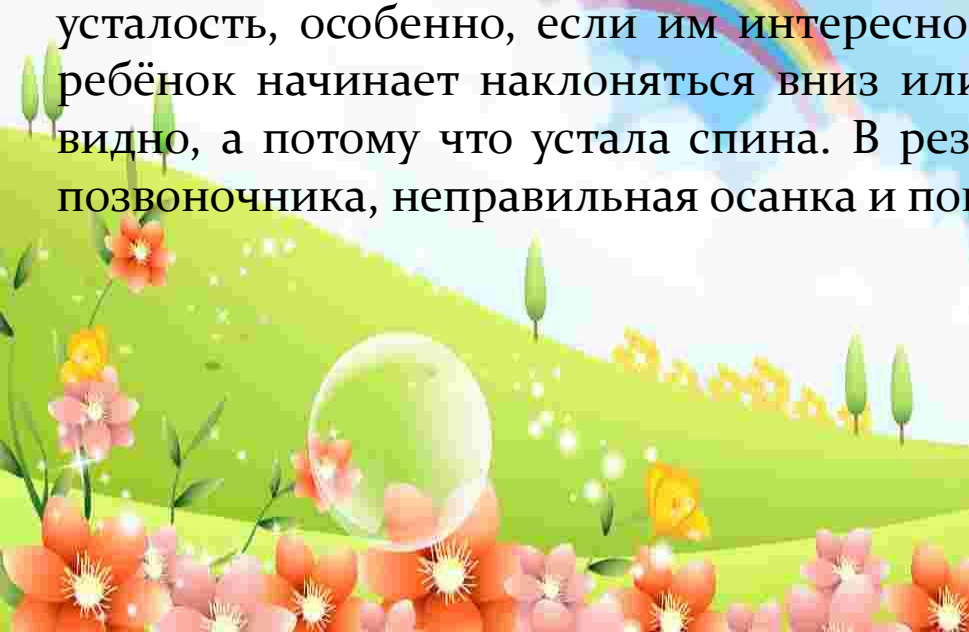


Организация перерыва

Во время перерыва важно не только отвлечься от работы – будь то школьные уроки или чтение – но и сделать гимнастику для глаз и мышц шеи и спины. Можно потянуться, разогнуться, встать и сделать несколько приседаний, размять мышцы шеи. Основная задача гимнастики для глаз – это размять все наружные мышцы глаза:

- нужно поводить глазами яблоками в разные стороны, влево-вправо;
- сделать несколько круговых движений глазами, будто рисуя взглядом круг;
- поморгать;
- посмотреть в окно и сконцентрировать взгляд на чём-нибудь далёком.

Вынужденная поза – она очень утомительная для детей. Дети не всегда замечают усталость, особенно, если им интересно и они увлечены книгой. В результате ребёнок начинает наклоняться вниз или в сторону не от того, что ему плохо видно, а потому что устала спина. В результате возникает деформация спины, позвоночника, неправильная осанка и повышенная утомляемость.



Нормы чтения

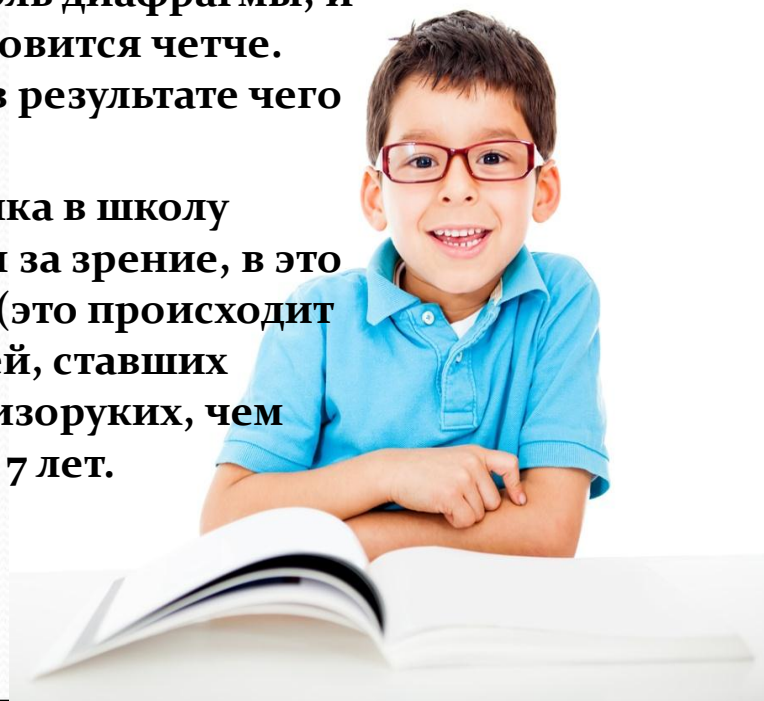
Нормы чтения зависят от возраста ребёнка и от того, какие у него нагрузки в школе, ведь чем старше ребёнок, тем больше домашних заданий. Для младших школьников 30 минут чтения в день – вполне достаточно. Максимум – два часа, но обязательно с перерывами и выполнением гимнастики. В любом случае, ориентироваться надо на ребёнка.

Если ребёнок устал, жалуется, что у него болят глаза, болит голова – то, конечно, заставлять его читать дальше нельзя. Дети все разные и все они по-разному устойчивы к зрительным нагрузкам.

Если говорить о старших школьниках, то им можно читать и более четырёх часов в день, но также обязательно нужно делать перерывы. Нагрузка обязательно должна быть разнообразной.

Если ребёнок чувствует сильную усталость после выполнения домашней работы и чтения, то самое лучшее – это выйти на прогулку. Регулярные, а лучше каждодневные прогулки в любую погоду являются важным условием для сохранения хорошего зрения.

- По данным НИИ глазных болезней им. Гельмгольца, в школе портит зрение каждый третий ребенок. В начальных классах близорукостью страдают около 8–10% детей, к окончанию школы показатель достигает 25–30%. Возникает близорукость (миопия) из-за сильного перенапряжения глаз, когда ребенок долгое время сосредоточен на близких предметах: книге, тетради, альбоме для рисования. Глазное яблоко из-за этого удлиняется, а изображение на сетчатке становится расфокусированным. Получается, что «ближнее» зрение прогрессирует за счет «дальнего», и малыш начинает жаловаться, что хуже видит удаленные объекты.
- Нередко близорукие дети щурят глаза, утверждая, что таким образом лучше видят. Сжатые веки играют роль диафрагмы, и изображение на сетчатке действительно становится четче. Однако эта вредная привычка сжимает глаз, в результате чего глазное яблоко еще больше удлиняется.
- Специалисты не рекомендуют отдавать ребенка в школу раньше 7 лет: цилиарная мышца, отвечающая за зрение, в это время еще окончательно не сформировалась (это происходит только к 7–8 годам). По статистике, среди детей, ставших первоклассниками в 6 лет, в 3 раза больше близоруких, чем среди школьников, которые пошли в школу в 7 лет. Большое значение имеет и гигиена зрения.



- **Нередко усталость глаз возникает из-за банального недосыпа.** Дефицит ночного сна у школьников – распространенная проблема. Компенсировать его можно отдыхом в дневное время после школы. Но лучше, чтобы ребенок ложился в кровать не позднее 22.00 и спал в течение 9,5–10 часов. Старайтесь придерживаться четкого распорядка, чередуя различные виды деятельности: бодрствования и отдыха, спортивных мероприятий и прогулок, занятий и игр. Стройный график будет способствовать хорошему самочувствию, укреплению нервной и зрительной системы.
- Не стоит считать отдыхом просмотр телепередач или игру в компьютер. Все это существенно увеличивает нагрузку на глаза – появление информационных технологий увеличило заболеваемость близорукостью в два раза.



Компьютер - вред или польза?

- Информационный прогресс не обошел стороной и детей, и на сегодняшний день большинство малышей и школьников не могут представить свою жизнь без компьютера. Некоторые родители наоборот радуются тому, что компьютер так увлекает их чадо, поскольку у них самих отпадает необходимость думать, чем развлечь ребенка и появляется свободное время, которое можно потратить на домашние дела. Однако так ли полезны компьютеры для детей или все-таки вреда от них больше, чем пользы? Давайте разберемся.

Польза

- Растет технически грамотным.
- Чувствует себя увереннее с любой техникой.
- Развивает логическое мышление.
- Увеличивает скорость реакции, принятие решения.
- Улучшает память.
- Учится концентрировать внимание.
- Учится визуально воспринимать объекты.
- Получает возможность общаться с друзьями, живущими далеко.
- Имеет возможность получить любую нужную ему информацию.



• Есть ли польза от виртуальных игр?

Конечно, компьютеры созданы не столько для игр, сколько для получения информации и для работы. Но без игр на чудо-технике уже не обойтись. Даже взрослые увлеченно этим занимаются. Сейчас используют современные технологии и создаются очень реалистичные игры. Люди, звери, машины – все как настоящее. Любой ребенок рад заниматься этим увлекательным делом часами. Игры бывают и на логику, и на быстроту реакции, и на запоминание. Каждая из них по-своему полезна. В целом, пользу от виртуальных игр можно выразить в следующем:

- Игры учат детей мыслить аналитически, развивают сообразительность.
- Воспитывают усидчивость.
- Учат терпению и настойчивости в достижении цели.
- Учат быстро принимать решение.
- Развивают и укрепляют связь между моторикой пальцев рук и мышлением.
- Многие игры расширяют кругозор детей, знакомят его с историей, техникой, миром вокруг нас.

Компьютер не заменит человека до тех пор, пока не научится сваливать свои ошибки на другие компьютеры.

Вред

Если о пользе компьютера почти не спорят, вопросы о его вреде вызывают массу дискуссий. Многие считают, что этот «монстр» вреден даже взрослым. Неокрепший организм малыша тем более подвержен всяким вредным факторам, защищен от них меньше, а тяжесть последствий у него больше.

К опасным факторам, возникающим при работе за монитором относят следующие:

- **Ухудшение зрения.**
- **Электромагнитное излучение.**
- **Появление дерматитов различной сложности.**
- **Негативное влияние аэроионного воздуха.**
- **Развитие сколиоза.**
- **Возникновение психологических проблем.**

Итог всего вышесказанного заключается в том, что все хорошо в меру.

Компьютер – умная и нужная машина и никогда не навредит, если правильно ее использовать и соблюдать все меры предосторожности.





www.litafor.ru

*У моих детей, конечно,
будет компьютер. Но первым
делом они получают книги.*

ГЕЙТС Билл

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

