

Во время дистанционного обучения студенты и школьники много времени проводят перед экраном компьютера или телефона, что несомненно увеличивает нагрузку на глаза. Несоблюдение гигиены зрения (постоянная работа за монитором, планшетом, смартфоном), неполноценное и нерациональное питание, недостаточный родительский контроль, нерегулярное посещение офтальмолога - все это может привести в дальнейшем к серьезным заболеваниям глаз.

Поэтому организуйте для работы за компьютером здоровьесберегающий режим:

- поместите монитор компьютера таким образом, чтобы его верхняя точка находилась ниже уровня глаз;
- давайте глазам отдохнуть (очень важно регулярно давать глазам отдыхать и менять вид зрительной нагрузки хотя бы 1 раз в час);
- чаще моргайте - при простом моргании глаза увлажняются и отдыхают;
- делайте каждые два часа 15-минутные перерывы, это обеспечит мозгу небольшой отдых и позволит сохранить ресурсы для дальнейшей работы;
- во время перерыва ходите вокруг стола, попрыгайте, присядьте, выпейте стакан воды или сока, спасительна любая активность;
- во время перерыва нужно делать гимнастику для глаз.

Можете воспользоваться одним из следующих комплексов упражнений для расслабления глазных мышц:

- закройте рукой один глаз, затем посмотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды;
  
- поставьте карандаш на расстояние 15-20 см от глаз, смотрите на его кончик 3-5 секунд; затем переведите взгляд вдаль – повторить 10-12 раз;
  
- перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением- повторить 10-12 раз;
  
- открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали - повторить 5-7 раз в каждом направлении;
  
- поставьте карандаш на расстоянии 20-30 см от глаз, смотрите двумя глазами на конец карандаша 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте один глаз – повторить 10-12 раз;
  
- смотрите 5-6 секунд на карандаш, расположив его на уровне глаз на расстоянии вытянутой руки; медленно отводите руку вправо, следите взглядом за карандашом, не поворачивая головы; выполните то же, отводя карандаш влево. Повторить 5-7 раз в каждом направлении;
  
- не поворачивая головы, переводите взгляд в левый нижний угол, затем – в правый верхний; потом – в правый нижний, а затем – левый верхний; повторить 5-7 раз, потом – в обратном порядке.

Эти несложные упражнения помогут укрепить глазные мышцы, улучшить кровообращение в глазных капиллярах. Они просты, вы можете выполнять их в любое удобное время.

## Рекомендации офтальмологов для студентов во время дистанционного обучения

Автор: familyomsk  
03.06.2020 14:59 -

---

Желаем студентам успешной сдачи сессии и завершения учебного года.

Берегите себя и своих близких.

Оставайтесь с нами.