

Как сохранить зрение при работе за компьютером
(памятка для обучающихся и родителей)

Рекомендуемая длительность занятий с компьютером для школьников :
1-й класс - 10 мин, 2 - 5-й класс - 15 мин, 6 - 7-й класс - 20 мин, 8 - 9-й класс - 25 мин, 10 - 11-й класс - 30 мин.

Комплексы упражнений для профилактики и снятия зрительного утомления, профилактики возникновения и прогрессирования миопии (близорукости)

(проводятся в середине урока в течение 2-3 минут, или во время работы дома)

Комплекс 1

Исходное положение - сидя, спина прямая опираясь на спинку стула.

1. Сделать глубокий вдох, затем наклоняясь вперед к крышке парты, выдох. Повторить упражнение 5-6 раз.
2. Частое моргание глазами 4-5 сек. Повторить упражнение 3-4 раза.
3. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть. Повторить упражнение 4-5 раз.
4. Руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Повторить упражнение 5-7 раз.
5. Направить взгляд на 3-5 сек. на кончик пальца (карандаша, авторучки) вытянутого перед собой на расстояние 30 см - перевести взгляд на отдаленный предмет на 3- 5 секунд. Повторить упражнение 5-7 раз.
6. Вытянуть руки вперед с выставленными вверх большими пальцами. Поочередно отводить руки в стороны следя за пальцем не поворачивая головы. Повторить упражнение 6-8 раз.
7. Выполнять круговые движения глазами по часовой и против часовой стрелки. Повторить упражнение 5-6 раз в каждую сторону.
8. Сидя, руки на парте. Прикрыть веки и при закрытых глазах посмотреть вверх, вниз, вправо, влево. Повторить 5-6 раз, затем открыть глаза.
9. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.