



КОГДА ДЕЛАТЬ: ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 15-20 МИНУТ РАБОТЫ С ЭКРАНОМ /ТЕТРАДЬЮ

**Как встроить в урок: не
отнимая время, можно
совмещать с физкультурой**

- Совмещайте зрительную гимнастику с физкультминуткой: пока дети встают - 1 минута на движение глазами + потянуться.
- Вставляйте «микропаузы» (10-15 секунд между заданиями: «Посмотрели в окно - моргнули - работаем дальше».
- Привязывайте к смене этапов урока: переход от письма к обсуждению = короткая пауза для отдыха глаз.

КАК ВСТРОИТЬ В УРОК: НЕ ОТНИМАЕТ ВРЕМЯ,



**МОЖНО СОВМЕЩАТЬ
С ФИЗКУЛЬТМИНУТКОЙ**



СКОЛЬКО МИНУТ МОЖНО РАБОТАТЬ БЕЗ ПЕРЕРЫВА ПО ВОЗРАСТАМ

Возрастная группа

Дошкольники (5-7 лет)

1-4 классы

5-9 классы

10-11 классы

Время непрерывной работы с экраном

Не более 5-7 минут

До 10 минут

До 15 минут

До 20 минут



Если вы заметили, что у ребёнка стойкие трудности со зрением, которые мешают обучению, - рекомендуем родителям обратиться в ПМПК. Только комиссия может определить, нужны ли ребёнку специальные условия обучения (тифлопедагог, адаптированная программа, специальные технические средства).

Государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
Луганской Народной Республики
«Центр психолого-педагогической и
медико-социальной помощи «Развитие»



Для кого:

учителя начальной и
основной школы,
воспитатели ДОУ

**СОХРАНЯЕМ
ЗРЕНИЕ ДЕТЕЙ:
ЧТО МОЖЕТ
СДЕЛАТЬ
ПЕДАГОГ**

**ЗРИТЕЛЬНЫЕ ПАУЗЫ НА УРОКЕ:
5 МИНУТ, КОТОРЫЕ СПАСАЮТ ЗРЕНИЕ**



Почему нельзя работать без перерыва



Когда ребенок долго смотрит в одну точку (на доску, в книгу, в экран), мышцы глаза напрягаются, чтобы четко держать фокус. Если не делать перерывов, напряжение не проходит - возникает спазм: мышцам «тяжело», зрение временно ухудшается, появляются усталость и дискомфорт. Короткие паузы и взгляд вдаль помогают мышцам расслабиться - так мы бережем зрение детей.

3 готовых комплекса упражнений для глаз (1-2 минуты каждый)

«Метка на стекле»
(смотреть на точку на окне, потом вдаль)

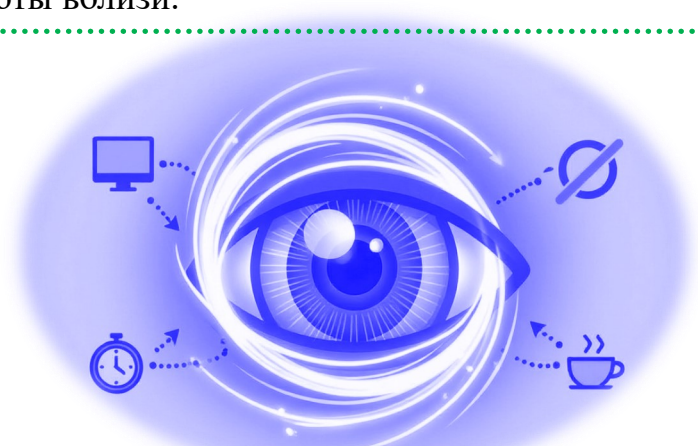
- Приклейте на окно на уровне глаз ребенка кружок 0,5 - 1 см - это метка.
- Пусть ребенок сидит в 30-35 см от окна и поочередно смотрит: сначала на метку (3-5 секунд), потом на дальний объект за окном (3-5 секунд).

«Восьмерка»
(рисовать глазами восьмерку в воздухе)



- Попросите детей плавно «нарисовать» глазами в воздухе горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) - без поворота головы.
- Пусть сделают 5-7 циклов в одну сторону, потом 5-7 - в другую.
- Достаточно 1-2 минут.
- Так расслабляются глазные мышцы, снижается усталость от другой работы вблизи.

«Часики»
(движение глазами по кругу)



- Попросите детей плавно двигать глазами по кругу - как стрелка часов: сначала по часовой стрелке, потом против.
- По 5-7 кругов в каждую сторону.
- Достаточно 1-2 минут.