

Почему нельзя делать уроки лёжа на диване с планшетом



- Слишком маленькое расстояние до экрана. Обычно оно меньше 30–40 см - это сильно напрягает глазные мышцы и повышает риск развития плохого зрения.
- Неправильный угол обзора.
- Нарушается осанка и страдает кровообращение.
- Реже делаются перерывы.
- Плохое или неравномерное освещение.

- **До 2 лет.** Лучше вообще свести экранное время к минимуму. Исключение - видеосвязь с близкими.
- **3–5 лет.** Не более 1 часа в день. И очень желательно, чтобы в этот момент рядом был взрослый: можно вместе обсуждать увиденное, выбирать безопасный контент.
- **6–12 лет.** Примерно 1–1,5 часа в день.
- **13–18 лет.** До 2–3 часов в день.



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»



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

Для кого:

учителя (для передачи
родителям на
собраниях, в чатах)

**ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ
И ЗРЕНИЕ:
РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ РЕБЁНОК МОЖЕТ ДЕЛАТЬ УРОКИ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ЗРЕНИЯ



1 класс — до 1 часа

(+ перерывы каждые 20–30 мин)



2-3 класс — до 1,5 часов

(+ перерывы каждые 20–30 мин)



4-5 класс — до 2 часов

(+ перерывы каждые 20–30 мин)



6-8 класс — до 2,5 часов

(+ перерывы каждые 20–30 мин)



9-11 класс — до 3,5 часов

(+ перерывы каждые 20–30 мин)



Для защиты зрения также \
важно: хорошее освещение,
расстояние от глаз до книги/
экрана — 30–40 см, взгляд вдаль
во время перерыва.

И не забывайте: каждые 45 минут полезно делать лёгкую гимнастику для глаз - это снижает усталость и поддерживает зрительную работоспособность.



Правило чередования: 20 минут занятий - 5 минут отдыха.

Во время перерыва полезно:

- посмотреть в окно - так взгляд переключается на дальние объекты и глаза отдыхают;
- немного походить или потянуться - это снимает общее напряжение и помогает вернуть концентрацию;
- не пользоваться гаджетами - экран продолжает нагружать зрение, а цель перерыва - дать глазам отдохнуть.

Как организовать рабочее место дома:

- отдельный стол, а не кровать
- настольная лампа слева
- экран на уровне глаз



Что делать, если ребёнок «сидит в телефоне» часами



- Поговорить с ребёнком, понять, зачем ему телефон.
- Установить чёткие лимиты и «безгаджетные» зоны (например, за столом, перед сном).
- Предложить альтернативы: прогулки, игры, хобби.
- Быть примером - меньше пользоваться гаджетом при ребёнке.
- Использовать родительский контроль, если нужно.

«Метка на стекле»: смотреть то на точку на окне, то вдаль.



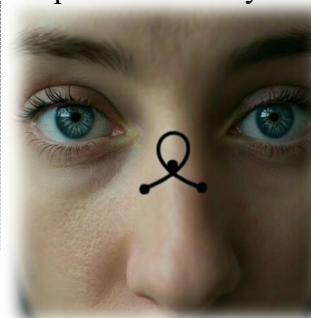
«Восьмёрки»: глазами рисовать восьмёрки в воздухе.



«Жмурки»: закрывать глаза на 3–5 секунд, повторить 6–8 раз.



«Шторки»: быстро моргать 1–2 минуты.



«Пальминг»: прикрыть глаза ладонями на пару минут.



ПРОСТЫЕ ИГРЫ
ДЛЯ ОТДЫХА
ГЛАЗ, КОТОРЫЕ
МОЖНО ДЕЛАТЬ
ВСЕЙ СЕМЬЕЙ.

