

Рекомендации по ограничению использования гаджетов



Во время карантина, когда дети вынуждены учиться удаленно и больше времени проводить дома в сидячем положении за компьютером, родителям рекомендуется ограничить использование гаджетов для профилактики заболеваний органов зрения, нарушения осанки и развития сколиоза у школьников.

Постарайтесь организовать жизнь ребенка так, чтобы на игры на телефоне или планшете оставалось меньше времени, чем на настольные игры, чтение книг, рисование и другие виды творчества. Просмотр телевизионных программ также следует ограничить.

При организации досуга ребенка, учитывая проблему гиподинамии, рекомендуется предусмотреть в режиме дня занятия физкультурой. Достаточно делать небольшие перерывы по 10 минут между занятиями, во время которых выполнять несколько упражнений на снятие напряжения с мышц или гимнастику для глаз.

По данным гигиенических исследований, от 30 до 50% школьников приобретают близорукость ко времени окончания школы и в дальнейшем вынуждены носить очки в течение всей жизни. В эпоху

цифровых технологий, связанных с обучением, работой и досугом, существенно повышается нагрузка на глаза как во время школьных занятий, так и дома. Субъективно это проявляется жалобами на покраснение и сухость глаз, расплывчатость и нечеткость зрения при взгляде вдаль, а также боли в шее, плечевом поясе, головную боль. Появление таких симптомов у детей должно насторожить и стать основанием для обращения к врачу.

В качестве профилактики рекомендуется:

- рациональное дозирование времени работы на компьютере и с гаджетами,
- ежедневное выполнение гимнастики для глаз,
- оборудование удобного рабочего места ученика оптимальными условиями для выполнения зрительной работы: левостороннее освещение, расстояние от монитора до глаз не менее 70 см, а от рабочей поверхности – не менее 25 см.

Дозированная нагрузка на орган зрения является важным фактором профилактики различных заболеваний.

http://76.rospotrebnadzor.ru/press_center/4102/

Управление Роспотребнадзора по Ярославской области