

Топалян Марина Погосовна

студентка

ФГБОУ ВПО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

В КОМПЬЮТЕРНОЙ РЕАЛЬНОСТИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНА

ТОЛЬКО ПОРЧА ЗРЕНИЯ

***Аннотация:** в данной статье автором рассмотрено влияние использования технических средств на зрение школьников, а также представлены способы профилактики нарушений зрения.*

***Ключевые слова:** зрение, технические средства, профилактика нарушений зрения, синдром сухого глаза, дисплейная болезнь.*

Как привычно на сегодняшний день видеть школьника с гаджетами. Эта техника сопровождает их по всюду: учеба не мыслима без компьютера, общение невозможно без телефона, досуг обязательно с планшетом или у телевизора. Можно конечно долго перечислять, какие широкие возможности предоставляют нам эти гаджеты для самореализации, интеграционных процессов и глобализации. Но что хорошо, на первый взгляд, для развития общества, не всегда хорошо для отдельного человека.

Сегодня можно с уверенностью говорить о том, что все современные технические принадлежности, в лице персональных компьютеров (ПК), планшетных ПК и смартфонов, оказывают серьезное отрицательное воздействие на наше здоровье. И наиболее уязвимыми в этом плане являются самые активные их пользователи – школьники. Работа с техническими средствами влияет практически на все системы органов человека, но особо велико влияние на зрение.

Не для кого не секрет, что длительная работа за компьютером может увеличить риск таких глазных заболеваний, как миопия (близорукость), дальнозоркость, глаукома. Однако самыми характерными являются заболевания глаз, определяющимися терминами: синдром сухого глаза, или

ксероз, и дисплейная болезнь. Под первым термином понимают комплекс признаков высыхания поверхности глазного яблока вследствие длительного нарушения продукции слезы или её повышенной испаряемости. Дисплейная болезнь понимается как болезнь, вызванная длительным нахождением перед экраном монитора (компьютера), проявляется резью в глазах, слезотечением, утомляемостью и другими признаками [2].

Чтобы избежать таких нарушений зрения, необходима профилактика. Профилактика нарушений зрения у школьников включает в себя прежде всего правильный рацион питания, в котором представлены витамины, укрепляющие зрение:

1. Витамин С (Суточная норма для детей, в зависимости от возраста и пола 40,0–50,0 мг, содержится в большом количестве в шиповнике, облепихе, смородине, петрушке, перце, лимоне).

2. Витамин А (Суточная норма для детей, в зависимости от возраста и пола 400–1000 мкг, содержится в большом количестве в боярышнике, облепихе, моркови, рябине содовой, шиповнике сушеном, тыкве, масле сливочном).

3. Витамин Е (Суточная норма 0,3 мг/кг, содержится в большом количестве в подсолнечном масле, семенах подсолнечника, злаковых и бобовых культурах, грецких орехах) [1].

Особое внимание должно отводиться правилам работы с техническими средствами:

1. Соблюдение временных рамок. (Даже при работе с компьютером, имеющим специальную защиту экрана, должны существовать временные ограничения – от 15 до 30 минут для школьников разного возраста.)

2. Правильное освещение рабочего места (наличие в помещении естественного освещения).

3. Правильная организация рабочего места. (ПК необходимо установить на столе, где достаточно места не только для монитора и клавиатуры, но и также – для размещения книг и тетрадей. При этом расстояние от края стола

до клавиатуры не может быть менее 30 см, а от экрана монитора до ученика – менее 50 сантиметров. Сам монитор должен находиться на уровне глаз.)

Для предупреждения нарушений зрения у школьников в следствие использования технических средств эффективны также упражнения для глаз. По ФГОС второго поколения необходимо проводить физическую зарядку во время занятия, мы считаем целесообразным включать в этот комплекс упражнений упражнения для глаз, в особенности при проведении тех занятий, в ходе которых использовались технические средства (ПК, проектор, и т.п.). К эффективным можно отнести такие упражнения, как «Шторки», «Смотрим в окно», «Большие глаза», «Рисуем картинку», «Стреляем глазками» [3]. Они достаточно просты для исполнения и не занимают много времени, именно по этому их можно использовать во время урока в школе.

Нам «не по карману» такая цена использования компьютера, как потеря здоровья и мы противопоставляем профилактику нарушений зрения бездумному использованию техники школьниками.

Список литературы:

1. Владислав Г.Л. Витамины и минералы. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010. – 610 с.
2. Медицинская информационно-консультативная система [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ill.ru/cgi-bin/form.meddict.pl>
3. Про Глаза [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://proglaza.ru>