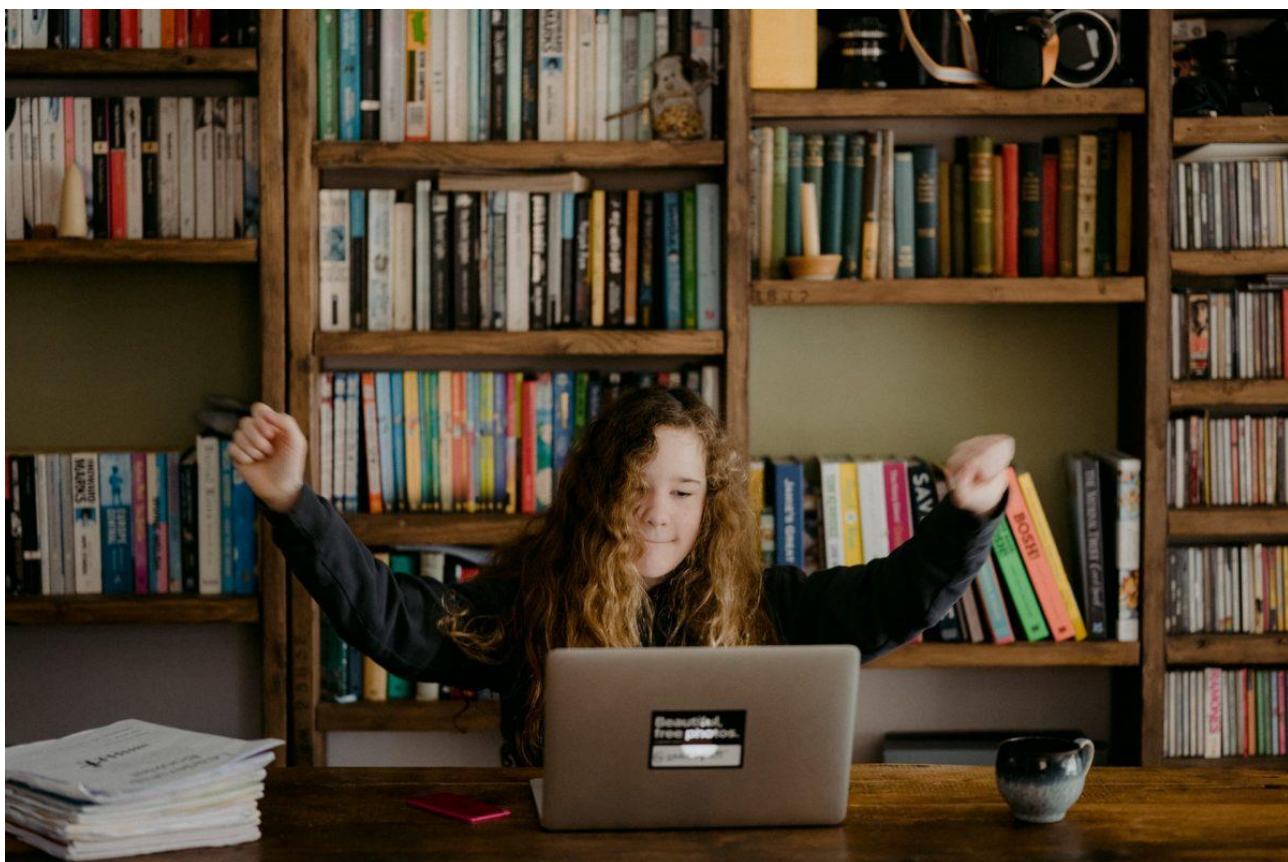


Дистанційне навчання: як вчитись за комп'ютером, щоб не зіпсувати зір



Всесвітня організація охорони здоров'я радить батькам дітей віком до трьох-чотирьох років стежити, щоб малюки не проводили більше години на день перед телевізором чи екраном планшета. Читання дітям книжок, ігри, помірне фізичне навантаження – найкращий спосіб для підтримання здоров'я і розвитку дитини.

У дітей і особливо підлітків Південної Кореї, Китаю і Японії особливо поширена короткозорість. Одним із чинників погіршення зору експерти називають те, що діти проводять надто мало часу на вулиці.

Американська академія офтальмології в 2019 році оновила дослідження щодо короткозорості і підтвердила, що короткозорість стає дедалі частішою недугою. Дослідження свідчить: якщо проводити більше часу на свіжому повітрі, особливо в ранньому дитинстві, то розвиток короткозорості може сповільнитися.

Як уникнути цифрового напруження очей:

• Слідуйте правилу 20-20: кожні 20 хвилин дивитися в далечінь упродовж 20 секунд. Можна додати ще одну 20-ти секундну вправу – хай

дитина знайде за вікном 20 дерев/пташок/машин. Встановіть таймер для нагадування, як часто їй варто дивитися в далечінь.

- Чергуйте читання електронної книги з друкованою.

- Після онлайн-уроку чи перегляду відеоуроку варто дивитися у вікно впродовж 20 секунд.

- Зробіть у книжках закладки з певною періодичністю для того, щоб вони нагадували дітям, що час зробити перерву і подивитися у вікно. В електронній книзі скористуйтеся функцією “закладки” для того ж ефекту.

- Уникайте використання екранів зовні або коли на них потрапляють прямі сонячні промені. Відблиски на екрані можуть викликати серйозну напругу для очей.

- Відрегулюйте яскравість та контрастність екрану до комфортного рівня.

- Заохочуйте дитину сидіти з прямою спиною. Неправильна постава може сприяти напрузі м'язів шиї та очей і призводити до головного болю.

- Введіть правило тримати цифрові носії на відстані від 45 до 60 сантиметрів від очей.

- Нагадуйте дітям про необхідність моргати перед екраном.