**Здоровьесбережение**

**Как сохранить зрение ребёнка, который активно пользуется гаджетами**

*Рекомендации для родителей*

***Гаджеты облегчают нам жизнь, позволяя находиться на связи, контролировать своих детей, помочь им в экстренной ситуации. Однако можно ли считать нормой постоянное многочасовое сидение ребёнка в телефоне, компьютере или планшете ? Ведь это приводит не только к потере навыков общения, но и зрения. Согласно исследованиям ЮНИСЕФ, 40% детей в возрасте 8- 10 лет постоянно присутствуют в интернете. В возрасте 14- 16 лет таких детей уже 68%.В чём опасность электронных девайсов для зрительного аппарата ребёнка?***

Экранное изображение отличается от бумажного. Оно относительно невысокой контрастности, самосветящиеся, состоит из отдельных точек (пикселей) и не имеет чётких границ. Кроме того, во время работы за компьютером наши глаза находятся близко к монитору. Недостаточная освещённость рабочего пространства и необходимость постоянно переводить взгляд с клавиатуры на экран и обратно только усугубляют ситуацию. Поэтому ежедневная длительная работа за компьютером может испортить зрение: привести к его затуманиванию, боли в области глазниц, лба при их движении и рези в них, синдрому «Сухого глаза», развитию впоследствии миопии ( близорукости), прогрессированию уже имеющейся близорукости. Особенно чувствительны к такой зрительной нагрузке дети и люди с близорукостью, астигматизмом и дальнозоркостью.

Как показали исследования американских учёных, риск возникновения проблем со зрением у людей, которые за компьютером проводят более 3- х часов составляет 90 %.

***Как минимизировать вредное воздействие гаджетов на зрение детей ?***

Самый действенный способ сохранить здоровье ребёнка – это ограничить время, которое он проводит за монитором. Временный режим работы ребёнка за компьютером согласно нормативам составляет для детей 5-6 лет 2 раза в неделю по 10 минут, но не рекомендуется использовать ноутбуки, планшеты, электронные книги и др.

Режим работы школьника за компьютером: 1-й класс – 10 минут в день, 2-4 классы – 15 минут, 5- 7 классы- 20 минут, 8-9 классы – 25 минут, 10-11 классы- 30 минут, после перерыва можно продолжить занятие ещё в течение 20 минут.

***С какого возраста можно давать в руки детям мобильный телефон, планшет?***

Малышей до 3- х лет не стоит приучать к играм на мобильном телефоне, компьютере, планшете или пользоваться видеодисплейными терминалами. Мультики и фильмы им лучше смотреть на большом экране телевизора, а не на мелких экранах гаджетов.

Ребёнку школьного возраста уже можно пользоваться планшетом, но всё же лучше отдавать предпочтение компьютеру. Причём стационарному, а не ноутбуку, в котором клавиатура совмещена с экраном, что не даёт возможности регулировать расстояние от экрана до глаз. Помните, что работа на слишком близком расстоянии от глаз до экранов провоцирует спазм аккомодации – следите за расстоянием от глаз до телефона, планшета.

Желательно, чтобы школьник пользовался мобильным телефоном только при необходимости: например, для связи с родителями, когда он один посещает кружки, тренировки и прочие занятия.

***Электронные книги польза или вред?***

В век цифровых технологий бумажную книгу всё чаще заменяют электронной. Даже в школах в порядке эксперимента начинают использовать её как альтернативу учебникам или громоздким

произведениям классиков.

С одной стороны – удобно: в одном девайсе можно уместить все учебники, что сильно облегчает портфель. Но с другой – электронная книга оказывает негативное влияние на зрение.

Если выбирать между бумажной и электронной книгами, то лучше отдать предпочтение первой. И после каждых 35 минут чтения устраивать отдых на 15 минут – подвижные игры или зарядку.

При длительной работе с электронной книгой и компьютером у ребёнка усиливается концентрация внимания, из – за этого уменьшается число мигательных движений век, что ведёт к недостаточному увлажнению глаз и развитию синдрома «сухого глаза». В этом случае помогут глазные капли, замещающие слёзную жидкость.

**Как *соблюсти баланс между использованием гаджетов и сохранением зрения ребёнка?***

Рабочее место: компьютерный стол с регулируемой платформой для клавиатуры и стул с регулировкой высоты и угла наклона спинки. Важно, чтобы ребёнок правильно сидел за столом: ноги согнуты под прямым углом и опираются на пол, голова держится прямо, спинка стула поддерживает нижнюю часть спины, верхний край монитора находится на уровне глаз и удалён от них на 60 – 80 см, руки свободно лежат на столе, а кисть находится на одной линии с предплечьем.

Если ребёнок имеет аномальную рефракцию и использует очки для постоянного ношения, то занятия на компьютере надо проводить в них.

Не работать в сумеречных условиях за компьютером. Освещённость помещения должна составлять 300- 500 лк.

Лампочка в настольной лампе должна иметь мощность не более 60 Ватт и лучше, если она будет тёплого цвета ( например, жёлтого).

Необходимо также следить за отсутствием на экране слепящих световых бликов.

Также необходимо через каждые 20- 30 минут работы делать разминку: отводить взгляд от экрана и в течение 20- 30 секунд смотреть вдаль.

Лучше выбрать компьютер с монитором с диагональю в 17-19 дюймов. У планшетов и смартфонов маленький экран.

После занятий за компьютером и в перерывах следует делать гимнастику для глаз.

Включите в ежедневное своё меню и меню своего ребёнка скумбрию и спаржевую фасоль. Эти ингредиенты полезны для глаз.

**Уважаемые родители! Самое главное помните о том, что вы служите примером своему ребёнку. Ведь как вы заставите его отказаться от планшета, если сами не выпускаете из рук гаджет и жить не можете без социальных сетей? Берегите своё зрение и зрение своих детей !!!**