

Як зберегти зір під час дистанційного навчання: корисні вправи та поради

Навчання на дистанційці – необхідний захід, через який учні та педагоги змушені годинами знаходитись перед екранами гаджетів та девайсів.

Чим небезпечне багаточасове сидіння перед екраном

Під час роботи з комп'ютером чи смартфоном виникає навантаження на очі, значно більше, ніж при читанні паперової книги чи навіть перегляду телебачення. Це пов'язано з тим, що при навчанні та роботі перед екраном доводиться з близької відстані зосереджено читати дрібний текст, розглядати малюнки, цифри та динамічні зображення.



Під час тривалого перебування перед екраном з'являється так званий комп'ютерний синдром. Він проявляється у спазмі акомодациї, а також у пересушенні рогівки ока через зменшення частоти моргання, що пов'язано з надмірною зосередженістю. Все це призводить до перенапруження зорових м'язів та як наслідок викликає швидке стомлення очей, їхньої печії та погіршенню зору.

Як запобігати зниженню гостроти зору

У цих умовах особливо актуальні питання: що необхідно робити, щоб зберегти зір, та як поєднати дистанційне навчання зі здоровим способом життя.

Правильно організуйте робоче місце

Під час дистанційного навчання приміщення має бути добре освітленим та систематично провітрюватись. При роботі с комп'ютером його монітор має бути на рівні очей та знаходитись на відстані **45-60 см**.



Якщо освітленість недостатня, обов'язково використовуйте настільну лампу потужністю **60 Вт**. Для правші вона має розміщуватись зліва, для шувльги – справа. Зверніть увагу на те, що лампа має освітлювати лише книги й зошити, а не екран. В інакшому випадку на екрані з'являться відблиски, які змусять очі ще більш напружуватись.

Зменште яскравість дисплею

Один із методів, який убереже ваш зір при дистанційці, – увімкнення «теплого» режиму на пристрої. Цю опцію можна знайти в налаштуваннях дисплею. Увімкнення функції «нічний режим» або зменшення яскравості екрану дозволить зменшити навантаження на зір.



Слідкуйте за дотриманням перерв у роботі

Під час дистанційного навчання головне навантаження припадає на очі, тому необхідно з уважністю ставитись до перерв та відпочинку від екрана. Окулісти рекомендують кожні дві години робити перерву на 15-20 хвилин.

Окрім того, **варто дотримуватися правила 20-20-20**. Його сенс полгає у наступному: кожні двадцять хвилин необхідно робити паузу на

20 секунд та дивитись на об'єкти, що знаходяться на відстані понад 20 футів (приблизно 6 метрів). Це дозволяє тренувати м'язи та зберегти гостроту зору попри підвищене навантаження.



У процесі сконцентрованої роботи доволі важко самотійно слідкувати за часом, тому радимо встановити на ноутбук чи смартфон спеціальний таймер. Рекомендуємо програму [Stretchly](#). У залежності від налаштувань вона автоматично сигналізує про вчасність коротких та довгих перерв для відпочинку очей.

Використовуйте спеціальні краплі для зволоження очей

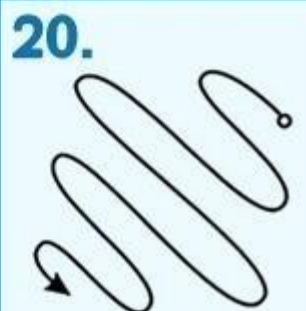
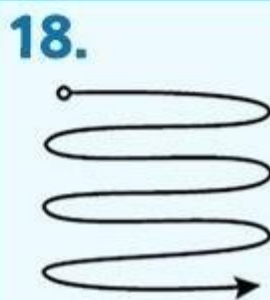
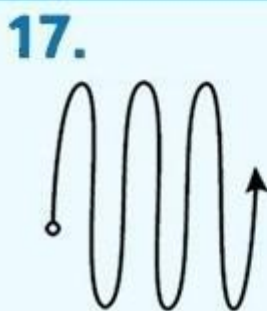
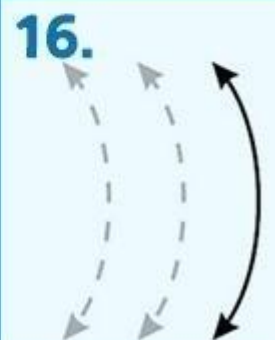
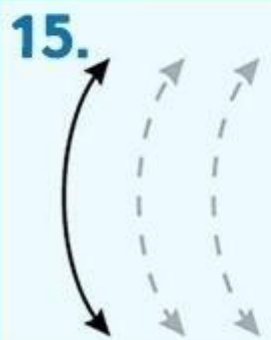
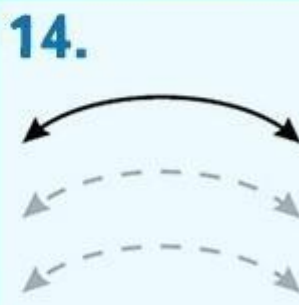
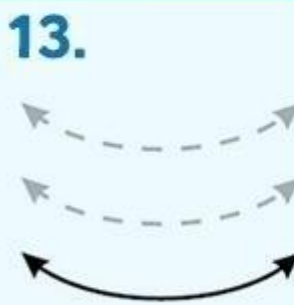
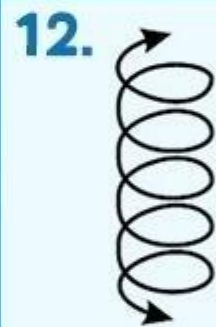
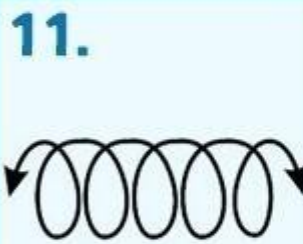
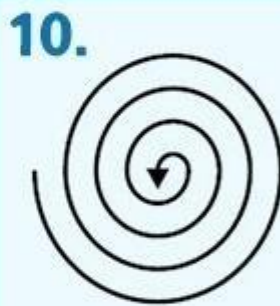
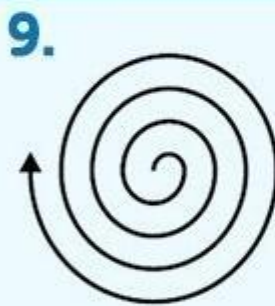
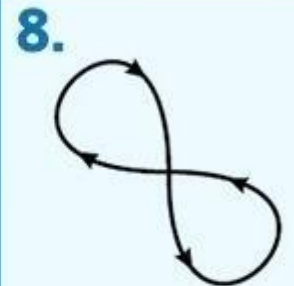
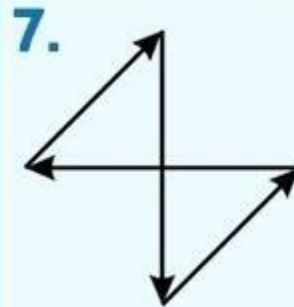
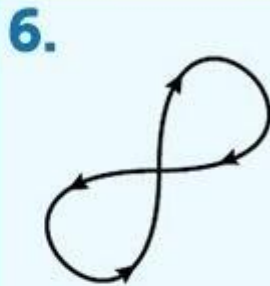
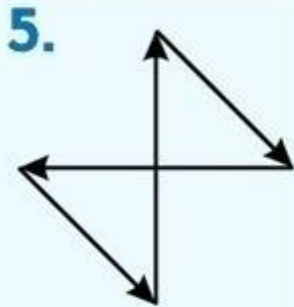
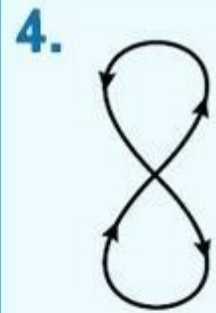
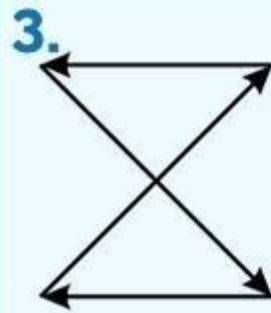
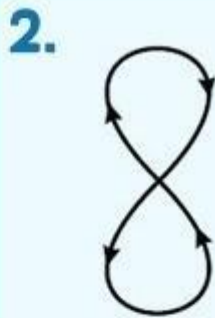
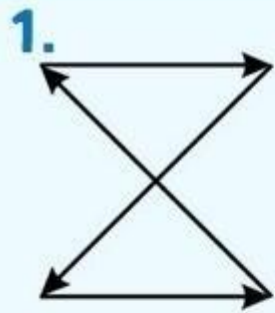
Під час роботи перед екраном в наслідок меншого кліпання повіками пересихає роговиця ока, тому для її зволоження офтальмологи рекомендують використовувати спеціальні краплі.



Робіть гімнастику для очей

Виконання цих простих вправ допоможе зняти напруження та зберегти здоров'я очей. Їх можна робити наприкінці занять або під час перерв:

Вправи для покращення зору



- **«Малюнок уявної фігури»** – по черзі повторіть очима відповідно до напрямку стрілок обриси геометричних фігур.
- **«Метелик»** – легкими, однак частими руками покліпайте очима не менше 20 секунд.
- **«Годинник»** – поперемінно дивіться очима спочатку вправо, потім вліво. Повторіть вправо не менше 20 разів, уважно слідкуючи за тим, щоб положення голови залишалось рівним.
- **«Жмурки»** – міцно замружте очі на 5 секунд, потім розслабтеся.

Якнайкраще приділяти виконанню цих вправ кілька хвилин не менше 2-3 разів на день.

Гуляйте на свіжому повітрі та грайте в активні ігри

Нинішні школярі, особливо учні міських шкіл, мало часу проводять на свіжому повітрі, а дорослі тим паче! Онлайн-ігри та спілкування у соцмережах витіснили активні розваги на подвір'ї. Між тим під час прогулянок відбувається постійна зміна фокусування зору на об'єктах, що розташовані на різній відстані. Це є відмінним тренуванням для зорових м'язів.

Для досягнення відповідного ефекту офтальмологи рекомендують гуляти не менше двох-трьох годин щодня.



Тренувати зорові м'язи можна не лише цілеспрямовано, а й невимушено. Офтальмологи рекомендують для цього такі ігри, як **настільний теніс**, **бадмінтон** чи **повітряний хокей**, під час яких необхідно постійно слідкувати за переміщенням м'ячика, шайби чи воланчика. Завдяки цьому зорові м'язи систематично скорочуються та розслабляються, і, відповідно, тренуються.

Дотримання цих простих правил, а також збалансоване вітамінізоване харчування, дозволить не лише запобігти зниженню гостроти зору, а й розвантажити нервову систему.