Автор: admin
19.10.2013 21:38 -

Как сохранить зрение ребенка в век компьютеров?

Каждый из нас может вспомнить хотя бы одного знакомого ребенка, который из всех видов развлечений выберет компьютер. Так как компьютеры начинают занимать все более важное место в нашей повседневной жизни, родителей не могут не беспокоить проблемы, возникающие у детей, проводящих много времени за монитором. Чтобы избежать последствий так называемого синдрома CVS, родители должны внимательно относится к тому, как и сколько времени их ребенок проводит за компьютером.

Что такое синдром CVS?

Это определенное состояние, вызванное продолжительным нахождением за компьютером и включающее в себя зрительное перенапряжение. На экране компьютера слова и картинки слегка мерцают, что и вызывает зрительное напряжение. Напряжение глаз происходит также по причине пересыхания глазного яблока при работе на компьютере, так как человек реже моргает, когда смотрит на находящиеся рядом предметы, а влага необходима для нормального функционирования зрительного аппарата.

Еще одним фактором, вызывающим CVS, являются неправильно подобранные для работы с компьютером очки или контактные линзы, которые могут вызывать излишнее зрительное перенапряжение и способствовать неправильной осанке при постоянных попытках ребенка сесть поудобнее, чтобы видеть информацию на мониторе.

CVS – явление временное, но если зрительная система будет находиться в таком состоянии постоянно, это может привести к ухудшению зрения.

Вот каковы симптомы CVS:

красные, раздраженные глаза
уставший взгляд
повышенная чувствительность к свету

слезящиеся глаза
сниженная работоспособность
боли в области шеи, спины, плеч
мышечные спазмы
головные и желудочные боли, тошнота

Существуют простейшие меры предосторожности, которые могут соблюдать родители, чтобы уберечь зрение своих чад.

Не экономьте при выборе монитора.

Выбирайте монитор с высокой частотой обновления, с большой разрешающей способностью и маленьким шагом расположения точек. Протирайте монитор от пыли как можно чаще. Монитор должен располагаться немного ниже уровня глаз ребенка. Наиболее благоприятный для глаз фон - это темные буквы на светлом фоне.

Уменьшите мерцание экрана.

Приглушайте верхний свет и избегайте ламп, сведите к минимуму солнечное освещение (например, зашторив окно).

Вырабатывайте правильную осанку.

Ребенок должен сидеть на расстоянии, по меньшей мере, 50 см от экрана, прямо и не наклоняясь вперед

Делайте перерывы.

Напоминайте ребенку, чтобы он чаще отрывал взгляд от компьютера, смотрел вдаль, потягивался и чаще моргал во избежание пересыхания глазного яблока.

Проверяйте очки и контактные линзы.

Необходимо проконсультироваться у врача, подходят ли данные очки или линзы для работы с компьютером, и не изменилось ли зрение у ребенка, что часто происходит незаметно.

Регулярное посещение глазного врача также необходимо для сохранения хорошего зрения.

Мы уверены, что выполнение этих мер предосторожности поможет избежать вашему ребенку проблем со зрением.

Автор - **Юрий Дерябин**
Источник