

## Пост-релиз по уроку здоровья «Зрение, осанка и компьютер»

В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы жизни, что ее сложно себе представить без этой умной машины. Для нас компьютер - такая же привычная вещь, как телевизор, автомобиль, электрическое освещение. Почти все мы имеем компьютер и проводим за ним немало времени.

Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию



изображения на экране монитора. Изображение на экране складывается не из непрерывных линий как на бумаге, а из отдельных светящихся мерцающих точек. Глаза реагируют на самую мелкую вибрацию текста или картинки, на мерцание экрана. Возникает повышенная нагрузка на органы зрения, и, как результат может развиваться

так называемый «компьютерный зрительный синдром» или «астенопия» (дословно - отсутствие силы зрения): синдром сухого глаза, зуд глаз, жжение, раздражение и покраснение глаз, расплывчатое зрение, слезоотделение из-за редкого моргания. В норме мы моргаем около 20 раз в минуту. Когда же неподвижно смотрим на экран, то моргаем в 3 раза реже.

Указанные жалобы встречаются у значительной части пользователей компьютера и зависят как от времени непрерывной работы за экраном, так и от ее характера. У части пользователей астиопия проявляется через 2 часа, у большинства - через 4 часа и практически у всех - через 6 часов непрерывной работы за экраном. Менее нагрузочной считается считывание информации с экрана дисплея, более нагрузочной - ее ввод.

Как вариант адаптации зрительной системы к условиям чрезмерной нагрузки у части пользователей может развиваться близорукость (миопия - потеря остроты зрения): орган зрения претерпевает вначале функциональные, а затем и структурные изменения, позволяющие ему без напряжения работать вблизи, т.е. глаз привыкает к работе на близких расстояниях, и теряет способность к четкому видению отдаленных предметов.

При несоблюдении правил работы за компьютером негативное влияние испытывает и опорно-двигательный аппарат, особенно у детей. При этом реальную опасность представляет неудобная вынужденная поза: когда ребенок увлечен работой или игрой, он не замечает, в какой позе сидит. Часто дети горбят спину, втягивают голову, отклоняя ее назад, руки находятся, чуть ли не в максимальном сгибании в локтевых суставах. Из-за этого нарушается кровообращение, в результате чего возникают различные болевые мышечные

синдромы, головные боли, нарушение осанки. Резко снижается физическая активность, мышечная масса деградирует, - появляется риск лишнего веса.

Для сохранения здоровья глаз и сохранения осанки важно соблюдать правила работы за компьютером и выполнять гимнастику для профилактики нарушений осанки и зрительного утомления.

В рамках недели здоровья матери и ребенка (6-12 марта) такой урок здоровья 9 марта 2023 года провели специалисты регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики для учащихся 5 «Г» класса МАОУ города Новосибирска «Гимназия № 1».

В ходе урока важная познавательная информация сопровождалась наглядной демонстрацией упражнений. Физкультминутка помогла обучить ребят упражнениям для профилактики нарушений осанки и зрительного утомления.

Большой информационный блок завершился обсуждением профилактических мероприятий.