**Памятка для родителей**

Уважаемые родители! Все мы сейчас находимся в условиях самоизоляции. В том числе и наши дети. Любимое времяпровождение современных детей – это компьютер, телефон и другие гаджеты. Обеспечив их современными игрушками, мы чаще всего не задумываемся о последствиях.

А ведь детский организм еще растет и не может выдерживать взрослых нагрузок. Это ясно всем.

Страшно представить, что произойдет, если дошкольник будет работать по восемь часов в день или носить тяжести по десять килограммов. Это же касается и детского зрения: если его перегружать, оно может не справиться.

Глаза тоже устают. Знакомое выражение - «устали мышцы». Если нетренированный человек интенсивно поработает физически, на следующий день у него будет «ныть» все тело. Такое состояние хотя и неприятно, но и не опасно, если нет каких-либо травм и повреждений. А если так будет повторяться каждый день и усталость не пройдет?

Примерно то же самое произойдет и с детским зрительным аппаратом, если его «перегрузить». Глаза тоже имеют способность уставать. Вернее, не глаза, а внутриглазные мышцы, которые отвечают за процесс фокусировки, благодаря чему обеспечивается хорошее зрение и вблизи, и вдаль.

Когда мышцы расслаблены, мы видим на дальнем расстоянии, когда напряжены - вблизи. Изначально зрительная система человека не приспособлена к работе на близком расстоянии, и комфортное для нашего зрения состояние - вдаль, в бесконечно удаленную точку. Долгая работа вблизи вызывает перенапряжение «фокусировочной» системы глаза. В итоге мышцы уже не могут расслабиться, и зрение вдаль становится нечетким. Такое состояние врачи называют нарушением (спазмом) аккомодации.

***В группе риска (особенно сейчас) дошкольники.***

Особенно зрительное перенапряжение опасно для детей: оно может привести к серьезным проблемам со зрением и рассматривается как одна из основных причин развития близорукости, которая составляет 60 % от всех заболеваний в структуре детской глазной патологии. При нарушении аккомодации происходит стойкое снижение остроты зрения, и в случае, если это состояние не устранить, глаз начинает приспосабливаться к создавшейся ситуации: увеличивается длина глазного яблока и, как следствие, развивается близорукость.

Многим родителям знакома такая ситуация: у ребенка хорошее зрение, но в шесть-семь лет, когда начинаются занятия в подготовительных группах или начальных классах, оно начинает ухудшаться. Офтальмологи констатируют: все чаще близорукость, которая вызвана зрительным перенапряжением, появляется у детей уже в дошкольном возрасте.

В современных условиях дети проводят очень много времени у компьютера, рано учатся читать, а это значит, что их глаза рано начинают испытывать большие нагрузки. Даже детские развивающие игры сегодня предлагаются в компьютерном виде. К сожалению, не все родители понимают, какой колоссальный вред зрению детей приносит, казалось бы, безобидная игра на приставке или планшете, смартфоне.

Что же делать? Прежде всего, родители должны контролировать зрительные нагрузки и ограничивать детей в пользовании гаджетами.

Предлагаем Вам ознакомиться с некоторыми рекомендациями, которые помогут сохранить зрение Вашего ребенка.

Непрерывная длительность просмотра телепередач ребенка младшего и среднего возраста - не более 20 мин., старшего и подготовительного - не более 30 мин. Просмотр телепередач для детей дошкольного возраста допускается не чаще 2 раз в день (в первую и вторую половину дня). Экран телевизора должен быть на уровне глаз сидящего ребенка или чуть ниже. Если ребенок носит очки, то во время передачи их следует обязательно надеть.

Просмотр телепередач в вечернее время проводят при искусственном освещении комнаты верхним светом или местным источником света (бра или настольная лампа), размещенным вне поля зрения детей. Во избежание отражения солнечных бликов на экране в дневные часы окна следует закрывать легкими светлыми шторами.

Непрерывная продолжительность игры за компьютером для детей 5 лет не должна превышать 10 минут и для детей 6 - 7 лет - 15 минут.

Для снижения утомляемости ребенка в процессе использования компьютерной техники необходимо обеспечить гигиенически рациональную организацию рабочего места: соответствие мебели росту ребенка, достаточный уровень освещенности. Экран видеомонитора должен находиться на уровне глаз или чуть ниже, на расстоянии не ближе 50 см. Ребенок, носящий очки, должен заниматься за компьютером в них. Недопустимо использование одного компьютера для одновременного занятия двух или более детей.

***Признаки компьютерной усталости***

1. Потеря контроля над собой: ребенок часто трогает лицо, сосет палец, гримасничает, кричит и т. п.

2. "Утомленная" поза: ребенок склоняется то в одну, то в другую сторону, откидывается на спинку стула, задирает ноги, упираясь в край стола.

3. Эмоционально-невротическая реакция – крик, подпрыгивания, истерический смех и др.

**Берегите себя и своих детей! Будьте здоровы!**

С уважением

учителя-дефектологи МДОУ № 112