## **Учитель-дефектолог Войтанова Н.В.**

## **МДОУ «Детский сад № 112»**

## **г.Ярославль 2016г.**

## **7 простых правил для просмотра телевизора и работы с компьютером**

**(Советует профессор В.Г.Жданов)**

* Работайте на компьютере и смотрите ТВ в ОСВЕЩЕННОЙ комнате! Обязательно включайте верхнее освещение.
* Уберите все блики с экрана.
* Установите максимально большой размер шрифта. Если экран компьютера ПЛОСКИЙ, ВЫБРОСЬТЕ компьютерные очки. (У плоского экрана телевизора и компьютера нет вредного, паразитарного излучения, как у старых мониторов и телевизоров, где использовалась электроннолучевая трубка).
* Подберите ЦВЕТ шрифта! (Близорукие, как правило, лучше видят КРАСНЫЙ, дальнозоркие – СИНИЙ.) Для подбора вашего цвета возьмите разноцветные авторучки и распишитесь на белом листе бумаги. Лист положите на подоконник, отвернитесь на минуту, поморгайте и бросьте легкий взгляд на лист. Роспись, которая прежде всех бросится в глаз – ВАШ цвет.
* Как можно чаще МОРГАЙТЕ! Почему устают и болят глаза за компьютером? Уставятся люди в монитор и смотрят целый день, не моргая. Высыхает слизистая оболочка глаз, что приводит к их усталости, рези и боли. Моргая, мы снимаем напряжение и увлажняем слизистую оболочку глаз.
* По мере усталости глаз делайте ПАЛЬМИНГ. Идеально – каждый час. При просмотре ТВ делайте пальминг во время рекламы. Не забывайте правила выхода из пальминга.
* Чаще работайте и смотрите ТВ в «пиратских очках».

Очень важно выполнять упражнения с «пиратскими очками» при разноглазии, когда один глаз видит хуже другого. В этом случае больше давайте работы слабому глазу, то есть в первую очередь закрывайте «шторкой» сильный глаз. Разноглазие опасно тем, что слабый глаз начинает мешать сильному. Это может привести к косоглазию.

.