

Консультация для родителей «Как компьютеры и гаджеты разрушают зрение ребенка»



Существует прямая связь между нарушением зрения у детей и временем, которое они проводят, просматривая гаджеты или находясь за компьютером. Постоянное экранное излучение не идет на пользу глазам. Несмотря на то, что прямой зависимости между

развитием близорукости и сидением за мониторами пока не выявлено, хорошо известно, что для того, чтобы наше зрение развивалось правильно, нам нужно регулярно смотреть попеременно на ближние и дальние объекты. А вот если часто смотреть на экраны, причем начиная с раннего возраста, когда система зрения еще формируется и созревает, то может появиться дисбаланс: глаз будет хорошо видеть объекты, расположенные близко, и плохо те, что далеко. Вторая беда «залипания» в гаджетах - компьютерный синдром. Если долго смотреть на синий экран, то начнет болеть голова, глаза покраснеют, появится зуд и жжение. Это связано с тем, что во время того, как мы смотрим на экран – реже моргаем, роговица глаза пересыхает, возникает воспаление. По правилам, нужно каждые 20 минут давать тренировку глазам – попеременно смотреть в течение пяти минут на объекты, расположенные далеко и близко. Также привычка подолгу сидеть перед монитором приводит к недостатку солнечного света для ребенка. Солнечное излучение, особенно его голубой и фиолетовый спектры, стимулирует выброс гормона дофамина в клетках сетчатки. Это подавляет рост глазного яблока, предотвращая тем самым его удлинение, ведущее к близорукости. Без такой природной защиты недуг может быстро развиваться. Поэтому и требуется контроль над временем, которое проводит ребенок в телефоне или компьютере.