

## **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2 w Rzeszowie**

### **OCZY A PRACA PRZY KOMPUTERZE (porady tyflop pedagoga – nie tylko dla rodzica)**

Z uwagi na wyjątkową sytuację zawieszenia zajęć w szkołach oraz wprowadzenia nauki zdalnej nasze dzieciaki dłużej niż zwykle muszą spędzać czas przed komputerem.

Na co dzień zwykle koncentrujemy wzrok raz na przedmiotach bliskich, a raz na oddalonych. Przed monitorem oczy dziecka pozostają przez dłuższy czas skupione na jednym obiekcie. Prowadzi to do osłabienia zdolności akomodacyjnych i osłabienia mięśni oka. Wiemy wszyscy doskonale, że niekorzystny wpływ na wzrok ma zbyt długie promieniowanie ekranu komputerowego.

#### **Jak przygotować stanowisko pracy ucznia?**

- Monitor najlepiej ustawiać bokiem do okna, żeby zwiększyć dopływ światła naturalnego, nie zaleca się stawiania monitora na tle lub naprzeciwko okna,
- Odległość oczu od ekranu nie powinna być mniejsza niż 40 cm,
- Należy regularnie przecierać ekran monitora (tak, aby kurz nie podrażniał dodatkowo oczu)

#### **Jak ćwiczyć oczy by sprawnie pracowały?**

- Dobrym ćwiczeniem jest naprzemienne patrzenie na coś bliskiego i dalekiego: weź długopis, umieść go na wysokości wzroku, po czym oddalaj i przybliżaj.
- Przenoś spojrzenie kolejno w dół, górę, lewo i prawo. Nie ruszaj przy tym głową! Poruszają się tylko twoje oczy.
- Bez poruszania głową zataczaj wzrokiem znak nieskończoności (leniwa ósemka 8 )

#### **Jak zrelaksować zmęczone oczy po pracy przy komputerze?**

- Co 20 minut warto robić kilkudziesięciosekundowe przerwy, czyli popatrz na coś innego niż monitor, najlepiej przez okno w dal lub na zielone drzewa lub trawnik
- Gdy poczujesz szczypanie oczu można intensywnie mrugać powiekami, nawilżając oko lub zakropić oczy specjalnymi kroplami z apteki, warto też często wietrzyć pokój
- Jak możesz to wyjdź na krótki spacer, możesz też wyjść na taras lub balkon i popatrzeć w dal.
- W trakcie pracy przy komputerze napinają się także mięśnie gałki ocznej, od czasu do czasu postaraj się je rozluźnić. Możesz wypróbować poniższe ćwiczenie: zasłoń oczy szczelnie dłońmi, potem popatrz w ciemność tak długo, aż przestaniesz widzieć świetlne plamy.

Do nauki najlepsze jest światło jasne, najlepiej dzienne lub żarówka emitująca chłodne, białe światło. Dzięki temu miejsce pracy i nauki powinno być wystarczająco mocno oświetlone.

W każdym pokoju dziecięcym, niezbędna jest lampka nocna lub stołowa ponieważ emitowane przez nią ciepłe, niezbyt nasycone światło pozwala dziecku wyciszyć się przed snem. Można ją też wykorzystywać podczas czytania bajek na dobranoc.

*Opracowanie: **Katarzyna Orkisz** (tyflop pedagoga, terapeuta SI oraz EEG Biofeedback)*