

Упражнения для глаз

- ♦ Зажмурьте глаза на 5 секунд, а затем откройте их на 5 секунд. 5 - 10 раз.
- ♦ Быстро поморгайте глазами в течение 1-2 минут.
- ♦ Смотрите прямо перед собой 2-3 секунды, затем поставьте палец руки на расстояние 25-30 см от глаз и переведите взгляд на кончик пальца. Смотрите на него 3-5 секунд, затем опустите руку. 10 - 12 раз.
- ♦ Закрытые веки слегка помассируйте круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты.
- ♦ Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхнее веко, спустя две секунды снимите пальцы с века 3- 4 раза.


МБОУ СОШ №25

Школа №25

**Сбереги
зрение - не
усложняй
жизнь!**

**5 группа
14 подгруппа**



Как сохранить зрение?

Чтение и зрение

- ◆ Ни в коем случае не читайте лежа!
- ◆ При чтении расстояние от глаз до книги должно быть не менее 30 см.
- ◆ Свет должен падать на страницы сверху и слева.
- ◆ Во время чтения не забывайте делать перерывы от трех до пяти минут.
- ◆ Чтобы разгрузить глазную мышцу выполните несложные упражнения для глаз: поморгайте; закрыв глаза, поворачивайте глазами яблоками; подойдя к окну, расслабьтесь, посмотрите вдаль.

Телевизор и зрение

- ◆ Если вы смотрите программы по телевизору днем, то желательно затемнить помещение, а вечером, наоборот, включить свет сбоку или сзади сидящего.
- ◆ Расстояние до телевизора должно быть в пять раз больше, чем диагональ экрана.
- ◆ Младшие школьники могут смотреть телевизор не более часа в день, старшие - 1,5 часа.

Компьютер и зрение

Исследования зрительных функций у людей, постоянно работающих за компьютерами, показали, что отклонения от нормы у них встречаются гораздо чаще по сравнению с людьми того же возраста, не связанных с компьютером.

Для профилактики "компьютерного синдрома" необходимо воспользоваться следующими рекомендациями:

- ◆ Используйте специальные капли для глаз, замещающие слезу;
- ◆ Ограничьте время работы за компьютером не более 4 часов в день;
- ◆ Делайте обязательные паузы во время работы на близком расстоянии через каждые 20-30 минут;
- ◆ Правильно организуйте рабочее место
- ◆ Верхний край монитора должен быть немного ниже уровня глаз.
- ◆ Установите монитор так, чтобы экран не отсвечивал

- ◆ Давайте отдых своим глазам. (Время от времени фиксируйте взгляд на каком-нибудь отдаленном объекте, не ближе 10 метров. Вы сразу почувствуете, как отдыхают глаза).

Питание и зрение

- ◆ Витамин А содержится в животных жирах, особенно в рыбьем жире и в яичном желтке. Этот витамин может образоваться самостоятельно в печени человека из растительного пигмента—каротина, которым богаты морковь, абрикосы, помидоры. При его недостатке возникает «куриная слепота» - заболевание при котором человек теряет способность видеть в сумерках.
- ◆ Недостаток витамина В2, приводит к нарушениям зрения. Большое количество витамина В2 содержится в хлебе грубого помола, дрожжах, капусте, печени и шпинате.
- ◆ Если ваше зрение теряет остроту – вполне возможно, что организму не хватает тиамина (витамина В 1), который есть почти в любых овощах, в гречке, в мёде, в хлебе (грубого помола) и в орехах.