

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

«ВЕРХ-ВНИЗ»

Поднимите глаза вверх, опустите вниз.



«ДИАГОНАЛИ»

Посмотрите вправо - вверх, потом влево - вниз. Поморгайте. Выполните в обратном направлении.



«ПРЯМОУГОЛЬНИК»

Очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами: снизу - вверх - влево - вниз - вправо. Поморгайте. Выполните упражнение в другую сторону.



«ХОДИКИ»

Скосите глаза вправо, потом влево.



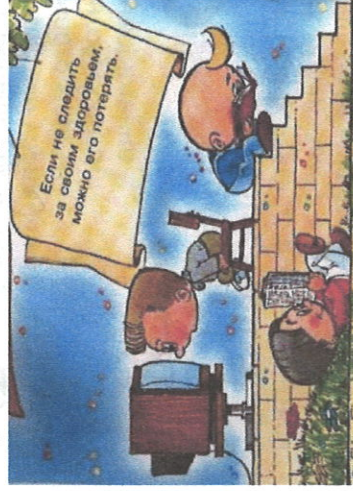
«ЦИФЕРБЛАТ»

Сделайте медленное круговое движение глазами, начиная сверху по часовой стрелке. Повторите в обратную сторону.



ПАМЯТКА ДЕТЯМ «БЕРЕГИТЕ ГЛАЗА»

- !! Не трите глаза руками.
- !! Вытирайте лицо только своим чистым полотенцем.
- !! Осторожно обращайтесь с перьями, ножиками и другими острыми предметами. Не размахивайте острыми предметами перед глазами.
- !! Не играйте в опасные для глаз игры.
- !! Если глаз засорился или заболел, немедленно обращайтесь к врачу или медицинской сестре.
- !! Занимайтесь при хорошем освещении.
- !! Книгу и тетрадь держите на расстоянии 35 см от глаз, не подносите их близко к глазам.
- !! Не читайте лёжа.
- !! При чтении делайте каждые полчаса перерыв на 5 минут.
- !! Не играйте со взрывоопасными предметами.
- !! Не смотрите на солнце без темного стекла.
- !! Не смотри долго телевизор.
- !! Не играй долго в компьютерные игры.



Береги зрение, второго не будет!

Выполнять гимнастику необходимо несколько раз в день, а во время работы за компьютером каждые 40 минут.



КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ?



Выполнила:

ученица 8 «А» класса

МБОУ «СШ №24» г. Смоленска

Иваничкина Карина

Смоленск

2022

ПРАВИЛА ОХРАНЫ И УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ЗРЕНИЯ:

- Зрение – это исключительно важная функция организма.
- 90 процентов всей информации об окружающем мире человек получает именно с помощью зрения.
- Зрительная работа - это колоссальная нагрузка, особенно для детей, глаза отдыхают только тогда, когда мы спим.
- Зрение нарушается медленно, и также медленно оно восстанавливается.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ:

1. Долговременные чрезмерные зрительные нагрузки на близком расстоянии:

- чтение книг
- компьютер,
- планшеты и смартфоны
- телевизор



- 2. Недостаток общей двигательной активности
- 3. Несбалансированное питание (недостаток витаминов)



- 4. Неблагоприятная экология
- 5. Травмы
- 6. Инфекции

За глазами надо ухаживать, чтобы долгие не было проблем со зрением.

Для этого надо:

- 1 Правильно и полноценно питаться,** насыщая рацион продуктами, богатыми витаминами А и D, а также С, Е и В2, цинком, каротиноидами.



- 2 Умело работать за компьютером:** монитор располагать на расстоянии вытянутой руки, каждые 40 минут делать перерывы, выполнять простые упражнения, часто моргать, чтобы снять напряжение.



- 3 Помните о гигиене чтения:** источник света должен находиться позади и немного сверху, освещение умеренно яркое, не читать в движущемся транспорте, при чтении не приближать книгу к глазам ближе чем на 30 см.



- 4 Давать отдых глазам каждые 40 минут,** если вы играете на компьютере или смотрите телевизор.



- 5 Выбрать для себя специальные упражнения для глаз.**

- 6 Беречь глаза от травм, инфекций и повреждений.**

- 7 Не реже 1 раза в год посещать офтальмолога.**



- 8 Людям, целый день сидящим за компьютером,**

надо избавляться от усталости, слезливости и покраснения глаз, делайте маски



для глаз из ромашки, чая, огурца.