



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнение №1

Попеременное движение глазами в горизонтальном направлении:

- посмотреть глазами вправо (на одну стеночку), считая до пяти;
- медленно перевести глаза влево (на другую стеночку), считая до пяти;
- посмотреть вперёд;
- закрыть глаза (отдых).

Упражнение №2

Движение глазами в вертикальном направлении:

- посмотреть вверх на потолок, не поднимая головы, считая до пяти;
- медленно опустить глаза вниз, посмотреть на пол, считая до пяти;
- посмотреть вперёд;
- закрыть глаза (отдых).

Упражнение №3

- сильно сожурить глаза, затем широко раскрыть.

Упражнение №4

- быстро моргать, считая до тридцати;
- закрыть глаза (отдых).

- Упражнение №5**
- посмотреть на кончик носа, считая до двадцати;
 - закрыть глаза (отдых).

Упражнение № 6

- сильно растереть ладони до жара и положить их на глаза.

Все профилактические мероприятия должны сочетаться с полноценным питанием.

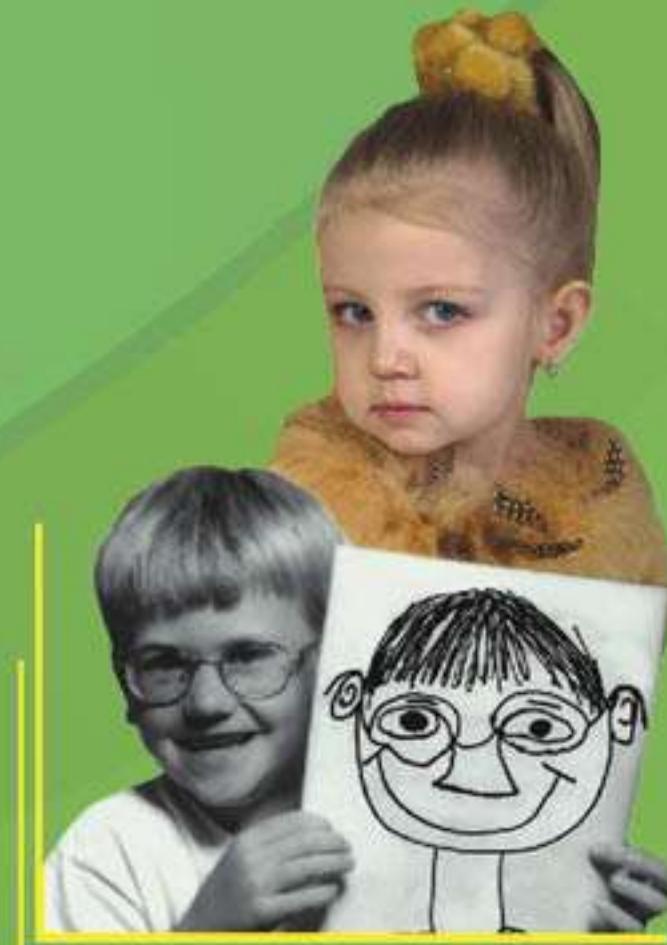
Улучшают зрение морковь, тыква, абрикосы, помидоры, все молочные продукты, рыба, орехи. Очень полезны ягоды: черника, брусника, клюква, а также зелень – укроп и петрушка.

Глаза – бесценный дар природы.

Берегите зрение.



БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ ДЕТЕЙ



Профилактику глазных заболеваний у ребёнка рекомендуется начинать ещё до его рождения. Для этого будущие родители должны очень внимательно следить за своим здоровьем, пролечить все хронические заболевания. Женщине следует как можно раньше встать на учёт по беременности и пройти необходимое обследование, в частности на токсоплазмоз.

Первый осмотр окулистом проводится в первые два месяца жизни ребёнка, а затем необходимо регулярно проходить возрастную диспансеризацию.

Чтобы сохранить детское зрение, родителям следует:

- уделять большое внимание закаливанию и активному отдыху детей, обеспечивая их пребывание на улице не менее двух часов в день;



- ограничить время просмотра телепередач детьми от 20 до 60 минут в день в зависимости от возраста;
- при покупке детских игрушек обращать внимание на их качество;
- для детского чтения приобретать книги с крупным чётким шрифтом, т.к. глазное яблоко у детей очень растяжимо, податливо и мелкий шрифт очень труден для восприятия.

У школьников нагрузка на глаза сильно увеличивается, поэтому во время занятий необходимо соблюдать следующие гигиенические правила:

- рабочее место должно иметь достаточное освещение; лучше чтобы источник света находился с левой стороны, лампочку следует прикрыть абажуром;
- сидеть за столом или партой надо прямо, не наклоняя голову вперёд или набок, оптимальное расстояние от книги или тетради до глаз ребёнка – 40 см;
- нельзя читать лёжа;
- при длительном чтении, письме, работе за компьютером каждые 20 минут рекомендуется делать физкультминутку, давать отдых глазам.



Уважаемые родители! В целях укрепления глазных мышц и профилактики заболевания органа зрения научите вашего ребёнка несложным упражнениям. Выполнять их нужно 2 раза в день, каждое упражнение – 3-4 раза.

