

Будьте внимательнее к своему зрению!

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ У ШКОЛЬНИКА



Ребенок должен приступать к выполнению домашнего задания через 1-1,5 часа отдыха после школы

КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ



- туловище в вертикальном положении
- голова слегка наклонена вперед
- плечевой пояс горизонтален и параллелен краю стола
- руки свободно лежат на столе
- ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и опираются всей ступней на пол
- спина опирается в поясничной части на спинку стула

Соблюдение правил зрительного режима при работе за компьютером предотвращает развитие нарушений зрения.

Существенным фактором является расстояние между глазами и рабочей поверхностью книги, тетради. Оно должно составлять 30-35 см

При искусственном освещении настольная лампа должна находиться слева и быть обязательно прикрыта абажуром



ПРОСМОТР ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

- лучше всего расположиться от телевизора не ближе, чем на три метра
- сидеть не сбоку, а прямо перед экраном
- когда за окном темно, в комнате следует включить свет
- днем телевизор лучше смотреть в незатемненной комнате и лишь в солнечные дни следует закрывать окна легкими шторами

Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



2. Быстро моргаем минутку.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

**ПОМНИТЕ, у большинства детей
снижение зрения можно предотвратить!**

Как сохранить зрение ребенка?

Правило 1. Старайтесь, чтобы малыш больше двигался, бегал, прыгал.

Правило 2. Включите в рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварную морскую рыбу, морепродукты, говядину, морковь, капусту, чернику, бруснику, клюкву, петрушку, укроп.

Правило 3. Следите за его осанкой - при «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое и провоцирует проблемы со зрением. Запомните: расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-30 см.

Правило 4. Не допускайте, чтобы ребенок подолгу сидел перед телевизором, а если уж сидит, то только строго напротив и не ближе трех метров.

Правило 5. Не читать лежа и как можно меньше при искусственном освещении.

Правило 6. Не забывайте, что смотреть телевизор в темной комнате нежелательно.

Правило 7. Дошкольник может играть на компьютере не более получаса в день, после 7 лет - 1 час в день или два подхода по 40 минут.

Правило 8. Про игры на сотовом телефоне лучше забыть.

Правило 9. Ежедневно делайте вместе Гимнастику глаз – превратите эту процедуру в увлекательную игру!



10

продуктов,
ПОЛЕЗНЫХ
ДЛЯ ЗРЕНИЯ

- вареное
- замороженное
- в свежем виде
- регулярное употребление
- в виде салата
- без-каротин
- полезные вещества, витамины

Морковь
бета-каротин, витамин А
+ сметана или сливки

Черника
лютеин, витамин С, витамин В¹
+ варенье

Черный шоколад
флавоноиды
10-30 г в день
+ должен быть без добавок и примесей

Творог
рибофлавин, витамин В¹²

Шпинат
лютеин

Тыква
лютеин, витамин А, витамин В¹, витамин В², витамин С, цинк, зеаксантин
+ супы и каши

Брокколи
зеаксантин, каротин, лютеин

Лук и чеснок
сера

Рыба, рыбий жир
жирные кислоты омега-3
наиболее полезны лосось, сардины, сельдь

Фрукты зеленого и оранжевого цветов
витамин С



Береги зрение с молодю!



Беречь глаз как алмаз!

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

Для этого надо:

1

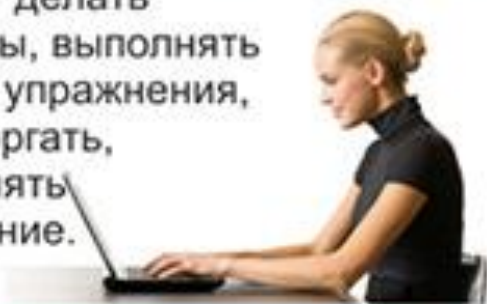
Правильно и полноценно питаться, насыщая рацион продуктами, богатыми витаминами А и D, а также С, Е и В2, цинком, каротиноидами.



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

Помнить 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.

