



КАК СОХРАНИТЬ ГЛАЗА ЗДОРОВЫМИ



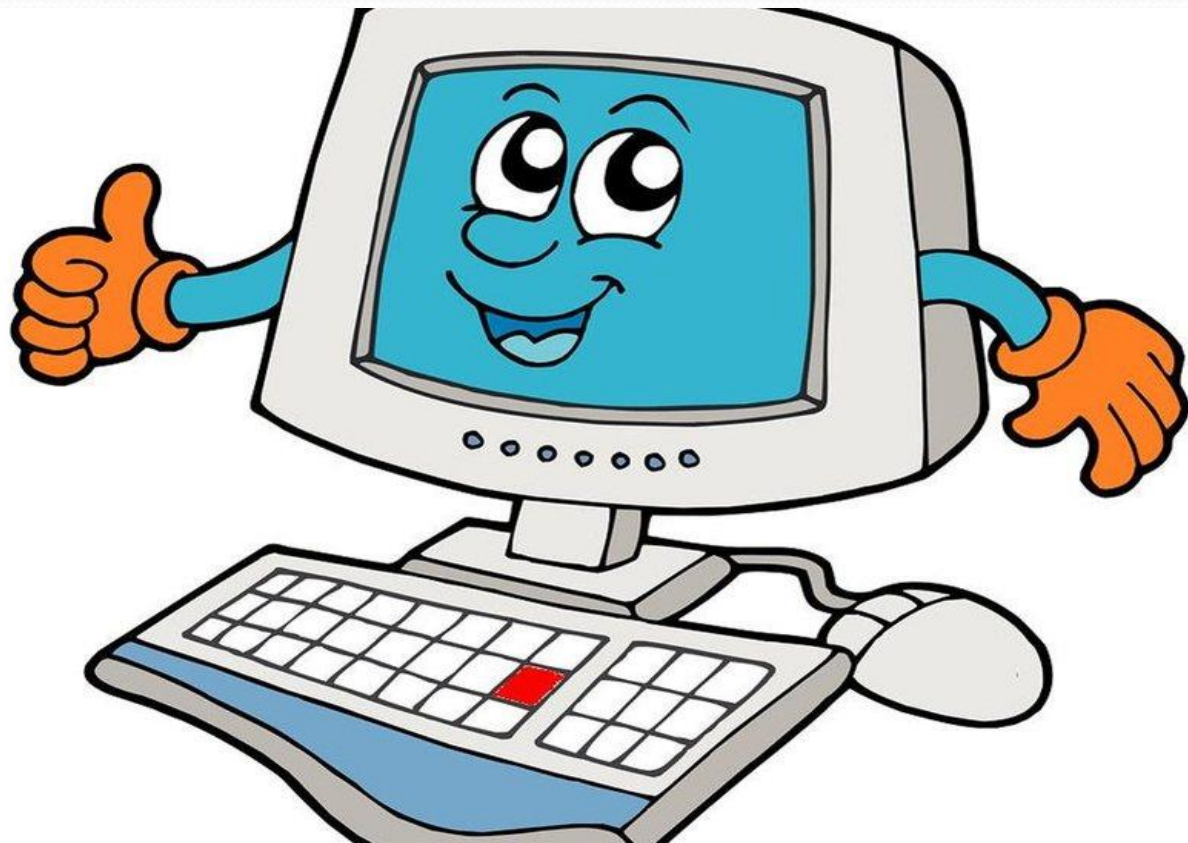
Кушайте чернику

Черника снижает усталость глаз . Чернику можно заморозить и кушать круглый год. Это намного лучше, чем черника в таблетках.



Давайте отдых глазам

Если ваша работа связана с компьютером или чтением книг, хотя бы раз в час давайте глазам отдохнуть.



A cartoon illustration of a man with brown hair, wearing a grey suit jacket, a white shirt, and a pink tie. He is pointing his right index finger towards a list of rules. The background is a light yellow paper with a folded top-right corner.

Правила бережного отношения к зрению

- Умываться по утрам
- Смотреть телевизор не более 1-1.5 часов в день
- Сидеть не ближе 3 м от телевизора
- Не читать лежа
- Не читать в транспорте
- Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов
- При чтении и письме свет должен освещать страницу слева
- Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см

Гимнастика для глаз.



Памятка «Береги глаза».

- **1 -е упражнение.** Посмотреть вверх-вниз, направо-налево, произвести вращательное движение глазами сначала в одном направлении, затем в другом (10 мин).
- **2-е упражнение.** Сильно зажмурить глаза, открыть. Повторить несколько раз.
- **3-е упражнение.** Смотреть на ноготь пальца руки, то удаляя, то приближая его к носу.

Побольше ешьте зелени

Зеленого лука, петрушки, укропа, салата, сельдерея и т.д. Зелень очень полезна для зрения



Позаботьтесь о здоровом сне

Лучше, чтобы школьник не ложился спать позже 22.00 и не вставал раньше 7.00



Почаще гуляйте

Прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на весь организм, в том числе и на зрение. Ведь на природе мы расслабляемся и расслабляем свои глаза.





ЖИТЬ ЗДОРОВО