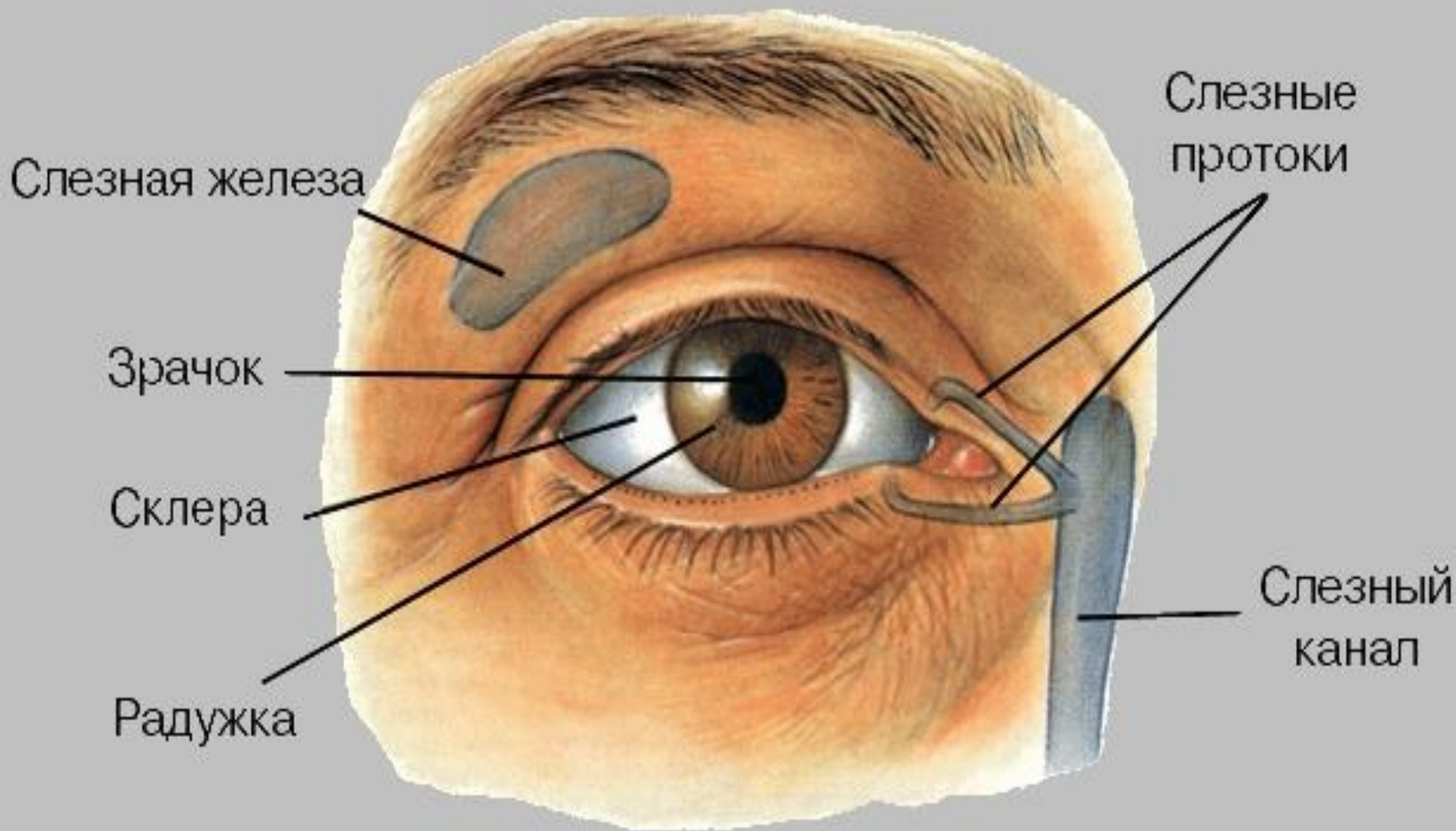
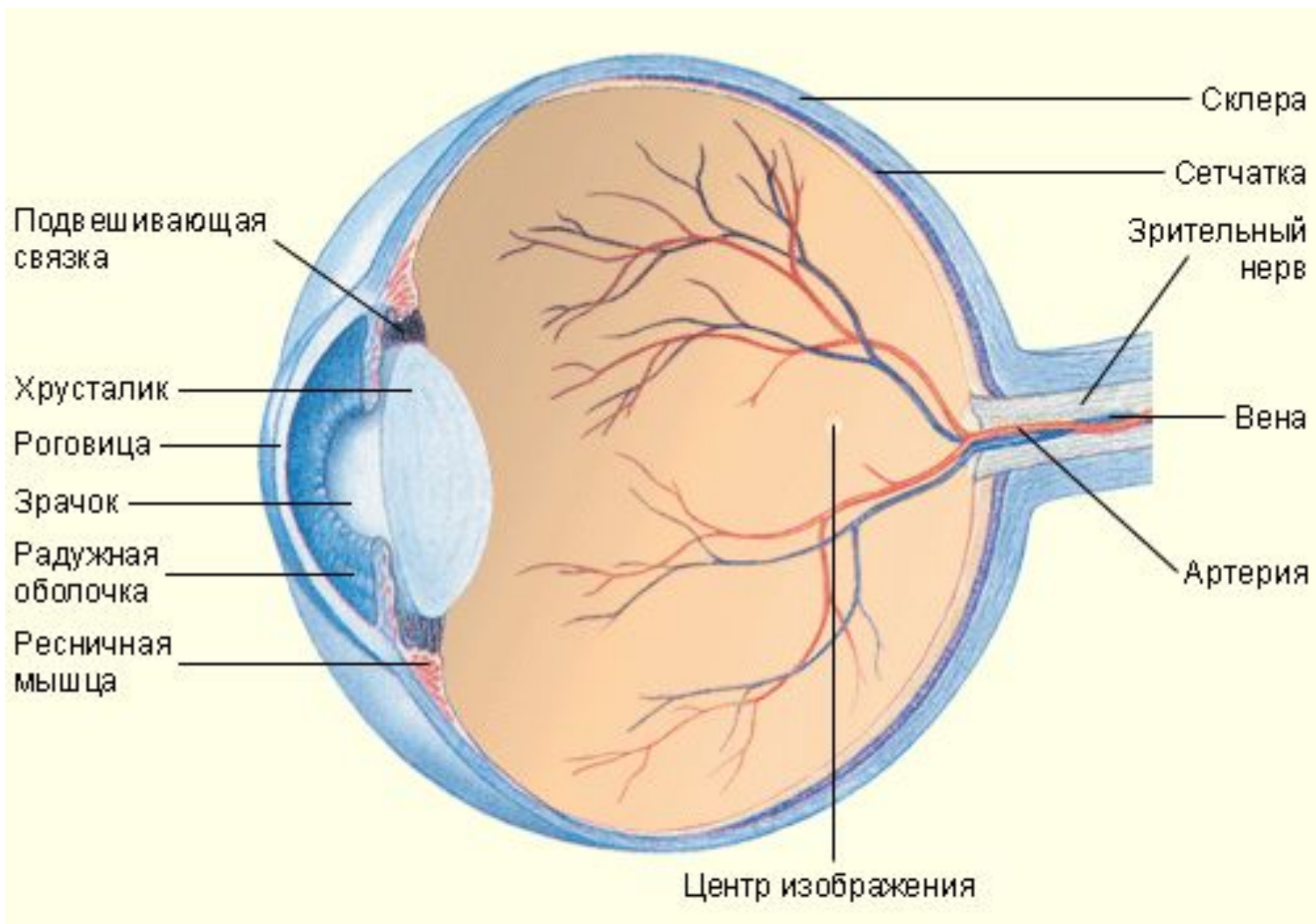






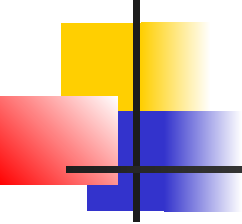


Болезни глаз

- Глаукома
- Близорукость
- Дальнозоркость
- Астигматизм
- Косоглазие
- Астенопия

Первые признаки нарушения зрения

- ❖ покраснение глаз
- ❖ снижение остроты зрения
- ❖ двоение предметов
- ❖ боли в области глазниц и лба
- ❖ чувство жжения в глазах



Советы по сохранению зрения

- меньше смотреть телевизор, меньше сидеть за компьютером
- не читать книги в темноте
- тренировать глаза
- регулярно раз в полгода посещать окулиста,
- не читать лежа
- смотреть телевизор на расстоянии меньше 1 метра
- делать гимнастику для глаз
- правильно питаться (побольше кушать витаминов)

Глаз не трогай рукавом,
Только
чистеньким платком

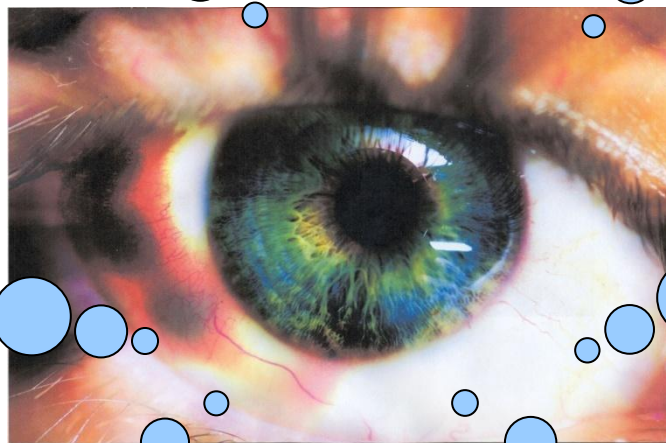
Если тронешь роговицу,
Глаз сейчас же
разболится

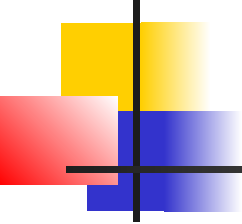
Ты, дружок,
запомни сразу -
В глаз легко
внести заразу

Шило, ножницы,
ножи
Ты в игрушках
не держи

Осторожным
надо быть,
Чтоб глаза не засорить!

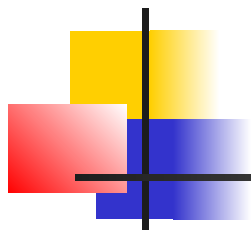
Сквозь очки
на белом свете
Многое увидят
дети.





Упражнения, которые способствуют снятию напряжения мышц глаза, улучшают кровообращение:

- 1. Плотно закрыть глаза, а затем широко открыть их (5-6 раз с интервалом 30 сек)**
- 2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы (3-4 раза)**
- 3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек (3-4 раза)**
- 4. Быстро-быстро поморгать (1 мин)**
- 5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 раза)**



ПАМЯТКА УЧАЩЕМУСЯ

«Как я забочусь о своих глазах»

- Ограничиваю длительность работы за компьютером и время проведение у телевизора
- Всегда читаю сидя
- Делаю перерывы во время чтения
- Слежу за посадкой при письме и чтении
- Делаю уроки при хорошем освещении
- Стараюсь чередовать зрительные и физические нагрузки
- Делаю гимнастику для глаз, использую программы-тренажеры
- Гуляю на свежем воздухе
- Оберегаю глаза от повреждений
- Проверяю свое зрение у врача-окулиста



Одному мудрецу задали вопрос:

--Что для человека важнее – богатство или слава?

Он ответил:

--Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля».

А другой мудрец предупредил:

--Мы замечаем, что самое ценное для нас – это здоровье, только тогда, когда у нас его уже нет».

