

Академия здоровья



Советы доктора



Работать на компьютере можно не больше 15 минут в день.



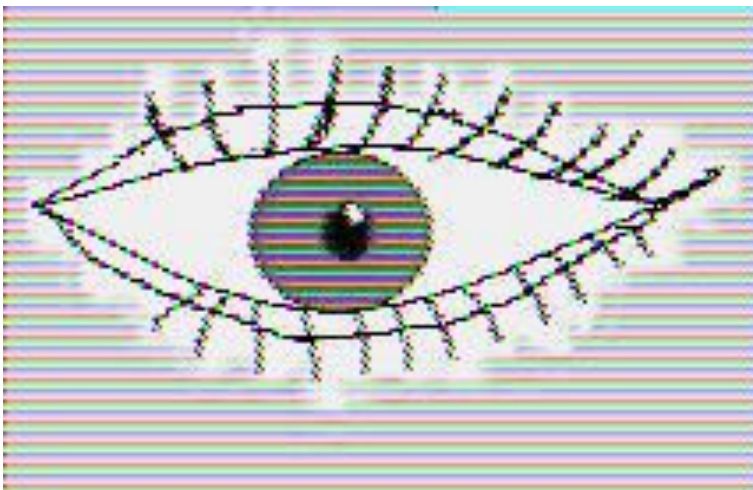
Монитор должен быть удалён от глаз не менее чем на 60 см.

Никогда не сидите за компьютером в темноте - в этом случае вредное влияние усиливается в несколько раз.



В комнате, где находится компьютер, надо обязательно ежедневно проводить влажную уборку.

Гимнастика для глаз



Не забывайте выполнять специальные упражнения для глаз. Для них не требуется специальных тренажёров и большого количества времени.

Вращение



Не двигая головой,
начинайте вращать глазами
сначала по часовой стрелке,
потом в обратную сторону.
По 10 раз туда и обратно.
Получается?

А теперь то же самое, только
с закрытыми глазами.

Во все стороны



Не поворачивая головы,
двигайте глазами вверх-
вниз, вправо-влево. По
10- 15 раз.

Пальчик



Прижмите палец к
переносице и посмотрите
на него.

Затем медленно отводите
палец от себя, продолжая
следить за ним глазами.
Повторите это упражнение
несколько раз.

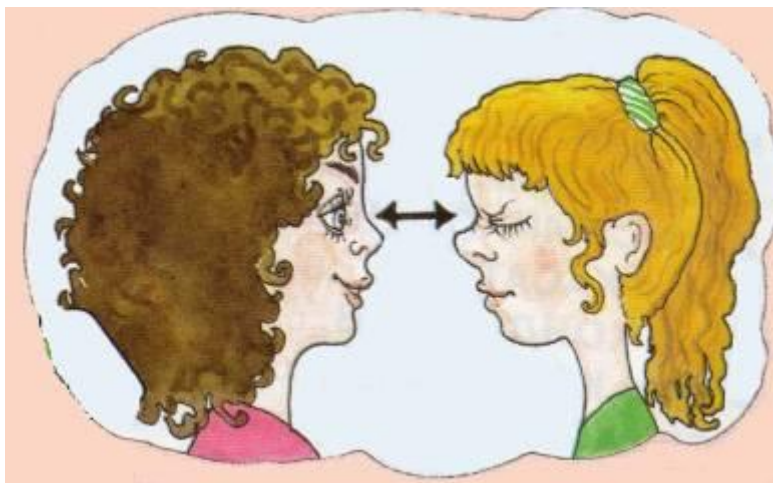
Кто там?



**Зажмурьтесь
посильнее, а затем
широко откройте глаза,
словно вы чему-то
очень удивились.**

Повторите ещё раз.

Моргание



**Поморгайте, быстро и
сильно сжимая веки.
Как можно больше и
быстрее.**

сон



Закройте глаза и
расслабьтесь, будто
собираетесь спать.
Подумайте о чём-
нибудь очень
приятном.

Цветок проснулся

Спал цветок

(закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки)

И вдруг проснулся,

(поморгать глазами)

Больше спать не захотел,

(руки поднять вверх(вдох), посмотреть на руки)

Встрепенулся, потянулся,

(руки согнуты в стороны(выдох))

Взвился вверх и полетел.

(потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)



Ах, как долго мы писали

Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали.

(Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно,
(Посмотреть влево – вправо)

Ах, как солнце высоко.

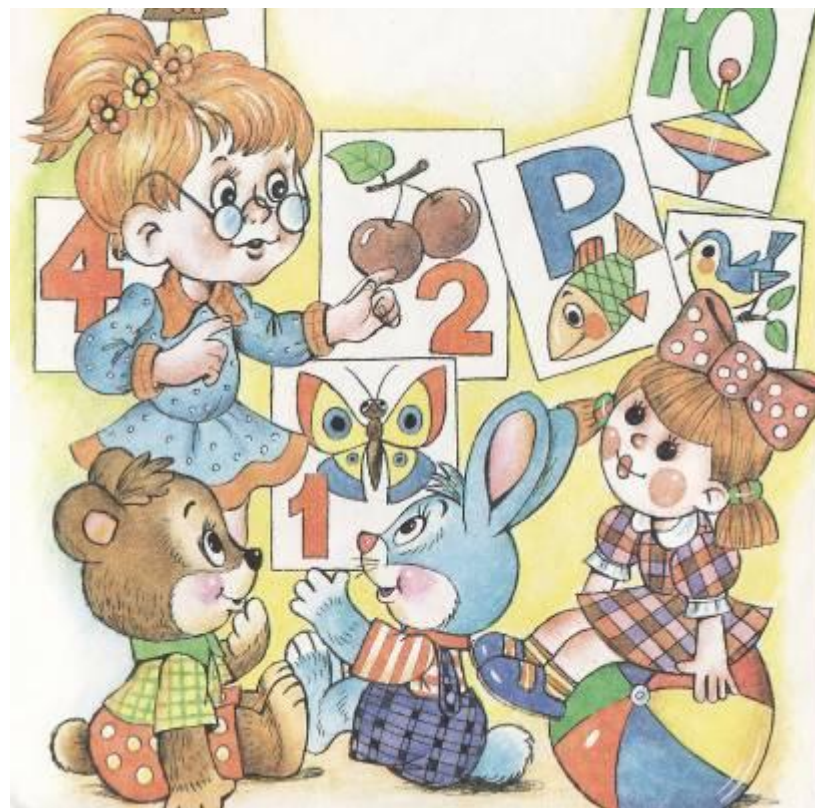
(Посмотреть вверх)

Мы глаза сейчас закроем,
(Закрывать глаза ладошками)

В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдём,
(Посмотреть вверх вправо
и вверх влево.)

Вправо, влево повернём,
А потом скатимся вниз,
(Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись.
(Зажмурить глаза, открыть
и поморгать ими.)



Прислушайтесь к советам доктора



**Друзья, берегите зрение!
Вы будете чувствовать себя намного лучше и
сможете много читать и узнавать обо всём на
свете.**