

The background features a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across the surface. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The main text is centered in the middle of the frame.

БЕРЕЧЬ КАК ЗЕНИЦУ ОКА

ОХРАНА И ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ



Каждый человек обязан беречь глаза

- Гигиена зрения – это комплекс мер, направленных на сохранение и поддержание хорошего зрения, профилактика многих глазных заболеваний.



Берегите зрение, второго не будет!



Бережь глаз как алмаз!

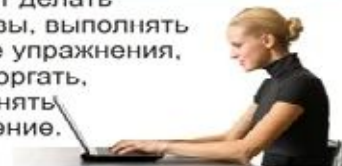
За глазами надо ухаживать, чтобы дольше не было проблем со зрением.

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.

если вы играете на компьютере или смотрите телевизор.



- 5** **Выбрать для себя специальные упражнения для глаз.**

- 6** **Бережь 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.



Зрение

Прислушайся! Когда хотят,
Чтоб вещь служила нам без срока,
Недаром люди говорят:
«Храните как зеницу ока!»
И чтоб глаза твои, дружок,
Могли надолго сохраниться,
Запомни два десятка строк
На заключительной странице:
Глаз поранить очень просто —
Не играй предметом острым!
Глаза не три, не засоряй,
Лежа книгу не читай:
На яркий свет смотреть нельзя
Тоже портятся глаза.

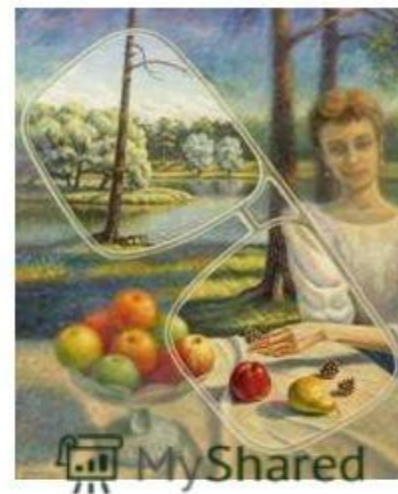


Телевизор в доме есть —
Упрекать не стану,
Но, пожалуйста, не лезь
К самому экрану.
И смотри не все подряд,
А передачи для ребят.
Не пиши, склонившись низко,
Не держи учебник близко,
И над книгой каждый раз
Не сгибайся, как от ветра,
От стола до самых глаз
Должно быть
Сорок сантиметров!

**Я ХОЧУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ:
НУЖНО ВСЕМ ГЛАЗА БЕРЕЧЬ!**



Как сохранить глаза здоровыми



Правила по охране зрения:

1. Не трите глаза грязными руками.
2. Не смотрите близко телевизор (не менее 3м) и долго (более часа)
3. Не играйте в компьютерные игры более 15-20 минут.
4. Не читайте в транспорте.
5. Не читайте, не рисуйте лежа в постели.
6. Читайте и рисуйте за столом, в хорошо освещенной комнате, свет должен падать слева.
7. Оберегайте глаза от попадания в них едких и опасных жидкостей.
8. Берегите глаза от колющих и режущих предметов.
9. Ешьте продукты с витаминами.
10. Гуляйте часто на свежем воздухе.



Гимнастика для глаз

Всю неделю по - порядку,
Глазки делают зарядку.
понеделник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

в среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

В **пятницу** мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

В **воскресенье** будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда - сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

По **четвергам** мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны

Хоть в **субботу** выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

Способы профилактики и правила бережного отношения к зрению

- Лекарственные препараты.
- Глазные капли
- Витаминные препараты (аскорбиновая кислота).
- Регулярно проверяйте свои глаза, посещайте окулиста не реже чем раз в год.
- Особое внимание уделите правилам просмотра телевизора и работе за компьютером.
- Если приходится долго читать или писать, не забывайте делать гимнастику для глаз. Она очень проста. Давать отдых глазам обязательно. Поработали минут 20-25 напряженно, посмотрите вдаль, в окно на небо. Что мы и делаем на





Профилактика зрения

Для профилактики зрения предлагаем следующие упражнения (исходное положение сидя, каждое повторяется 5-6 раз):

1. Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки.
3. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение.
4. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.



ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ

- Писать, читать при хорошем освещении
- При письме свет должен падать слева; (если левша – то справа)
- Расстояние до книги должно быть 30-50 см
- Нельзя читать в транспорте
- Нельзя читать лёжа
- Расстояние до телевизора 2-3 м; не рекомендуется долго смотреть телевизор
- Детям начальной школы за компьютером работать не более 20-30 минут
- Нельзя тереть глаза руками, так как можно занести инфекцию
- Глазам нужен отдых
- Не стесняться носить очки
- Делать гимнастику для глаз

