

# Правила гигиены зрения





- 1. Комфортное рабочее место. Оно должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза. Укомплектуйте компьютер хорошим монитором, правильно его настройте, используйте качественные программы.
- 2. Специальное питание для глаз. Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь. В рационе «близоруких» должна присутствовать печень трески, зелень: петрушка, салат, укроп, зеленый лук. При дистрофии сетчатки помогает шиповник (настой, отвар), клюква.
- 3. Гимнастика для глаз. Существуют компьютерные программы, имитирующие отдых для глаз. Трудно сказать, насколько они действенны. Наверное, лучше те же 10 минут отдохнуть по-настоящему, чем разглядывать экран с имитацией отдыха.
- Наибольшую пользу гимнастика для глаз приносит для профилактики и на первых стадиях ослабления зрения. Желательно выполнять «глазной» комплекс упражнений и тем, кто работает за компьютером, и тем, чьи глаза склонны к переутомлению. Гимнастика для глаз обычно занимает не более пяти



- 4. Снять усталость, предотвратить болезни глаз помогают компрессы, промывания глаз черным и зеленым чаем, теплые примочки на закрытые глаза из отвара ромашки.
- 5. Если вы используете очки или контактные линзы, подбирайте их в кабинете врача, а не в подземном переходе; соблюдайте несложные, в общем-то, правила ухода за ними.
- 6. Берегите глаза от ультрафиолетового воздействия солнечных лучей.
- 7. Контролируйте уровень глюкозы в крови!. Сахарный диабет – одна из причин, ведущая к нарушению зрения.
- 8. Контролируйте артериальное давление.
- 9. Принимайте специальные коллоидные фитоформулы компании AD Medicine (ЭД Медицина). Полезны для глаз витамины (особенно комплексные поливитамины, в которых витамины сочетаются с микроэлементами: цинком, кальцием), все препараты на основе черники, препараты, содержащие специфически антиоксиданты для укрепления сетчатки глаза. Все необходимые компоненты присутствуют в коллоидных фитоформулах, а наиболее оптимальный набор ингредиентов присутствует в фитоформуле Визио Комплекс (Visio Complex).

Презентацию подготовил  
ученик 8 «а» класса: Гасымов  
Азер .

