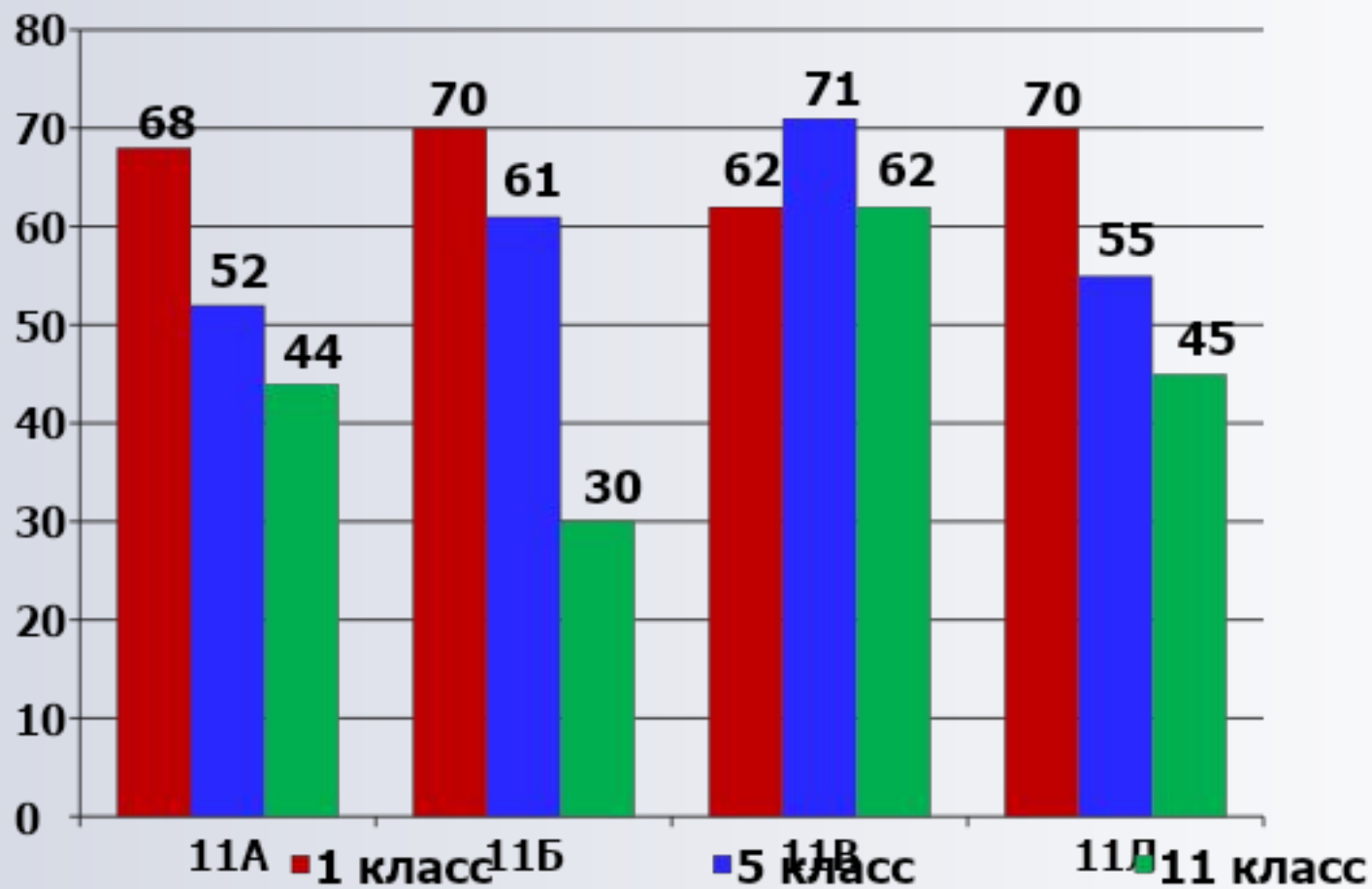


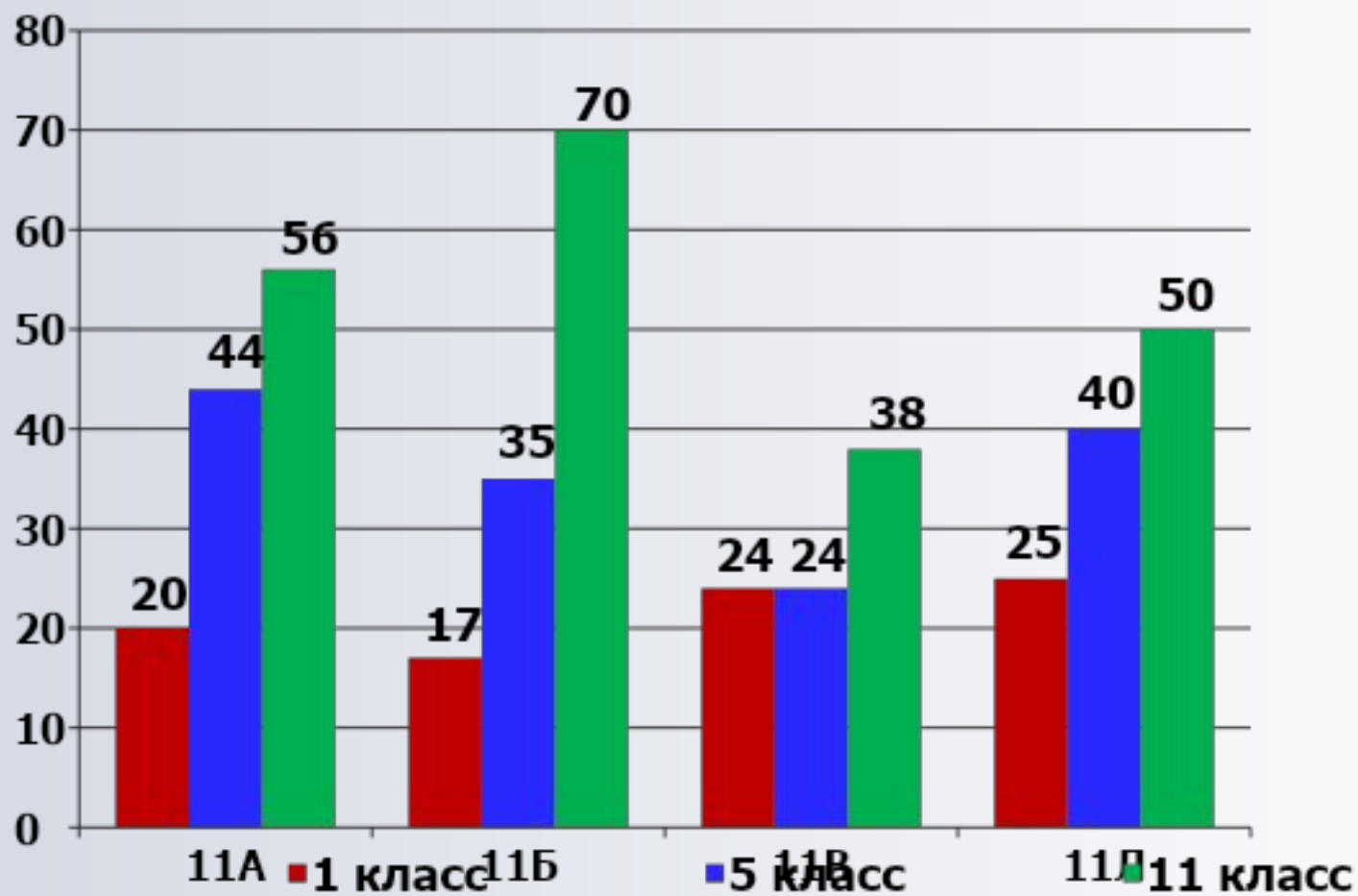


# **Результаты исследования состояния зрения учащихся с 1 по 11 классы**

## Показатели 100% зрения в 1, 5 и 11 классах



# Показатели от 0,2 до 0,9 зрения в 1, 5 и 11 классах



# Причины ухудшения зрения ШКОЛЬНИКОВ

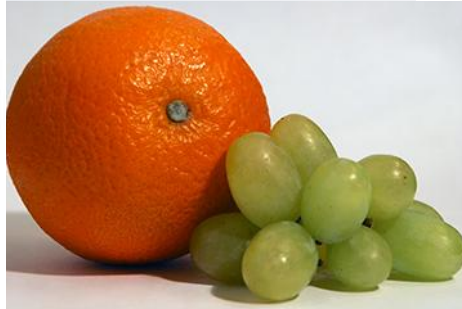


- **Неправильный режим учащихся**
- **Короткий световой день в зимний период**
- **Чрезмерное увлечение телевизионными и компьютерными программами**
- **Несбалансированное питание**
- **Отсутствие профилактических мер по сохранению зрения**

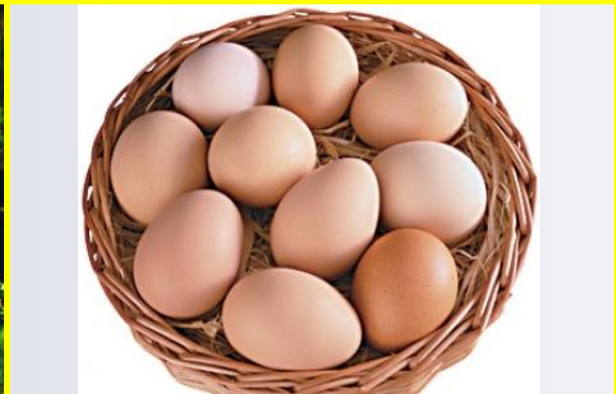


**Какие же продукты нужно обязательно употреблять, чтобы зрение не портилось? Ученые утверждают, что таких продуктов 6:**

- 1. Капуста (100 грамм в день)**
- 2. Яйца (2-3 яйца в день)**
- 3. Черника (несколько ягод каждое утро)**
- 4. Жирная рыба (несколько порций в неделю)**
- 5. Орехи (каждый день)**
- 6. Свежие фрукты (несколько фруктов в день).**





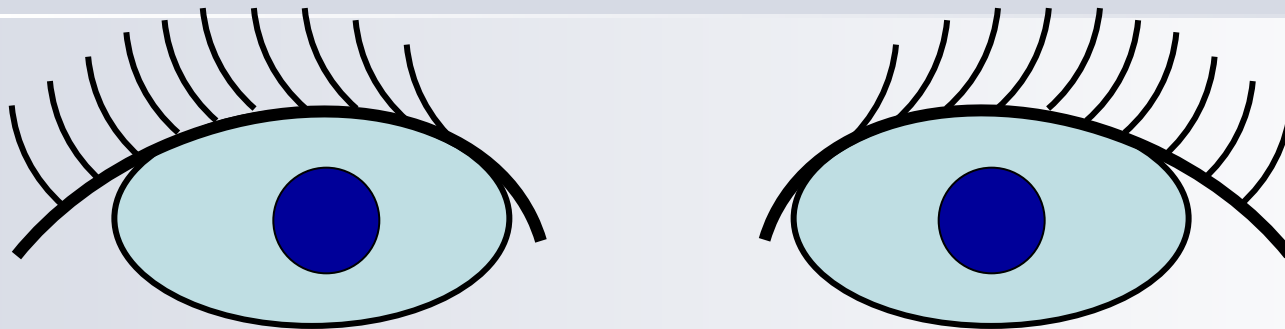




## **Есть несколько правил. Они просты, но очень важны. Давайте запомним их:**

- 1. При работе (над уроками), необходимо соблюдать дистанцию 40 см до предмета (книги, тетради, альбома). Для того чтобы было удобно соблюдать такое правило, необходим удобный стол и стул, которые будут соответствовать вашему росту.**
- 2. Телевизор должен быть на расстоянии не менее 3 метров, кроме того, просмотр не должен длиться более 1 часа. В идеале – 30-40 минут.**
- 3. Освещение и положение. Освещение всегда должно быть равномерным и достаточным. В вечернее время пользуйтесь настольными лампами, но не слишком яркими (60 ватт). Свет должен падать с левой стороны. Не стоит допускать, чтение, лежа или полулежа. Чтение, стоя (например, во время поездки), также не принесет ничего, кроме вреда.**
- 4. Во время выполнения уроков, делайте каждые 30 минут перерыв. В более старших классах продолжительность занятий может возрастать до 4-х часов, но это не отменяет правило «перемены».**

# Гимнастика для глаз

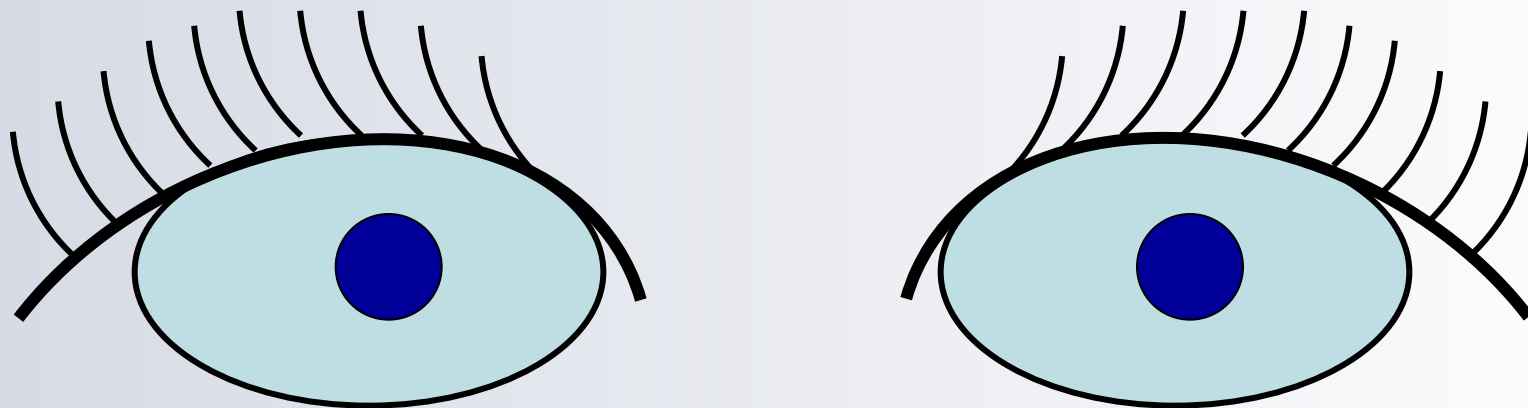


- ◇ Упражнение № 1
- ◇ Упражнение № 2

- ◇ Упражнение № 3
- ◇ Упражнение № 4



# Гимнастика для глаз

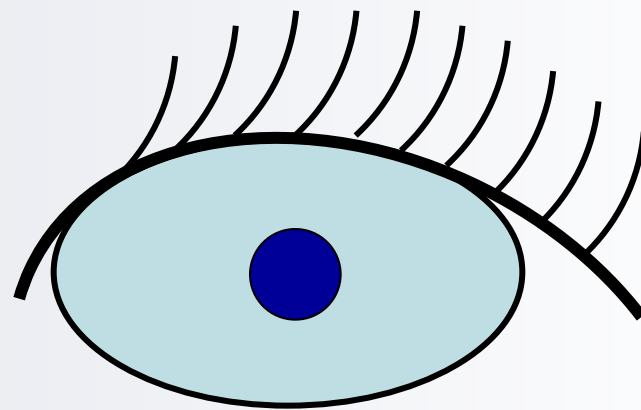
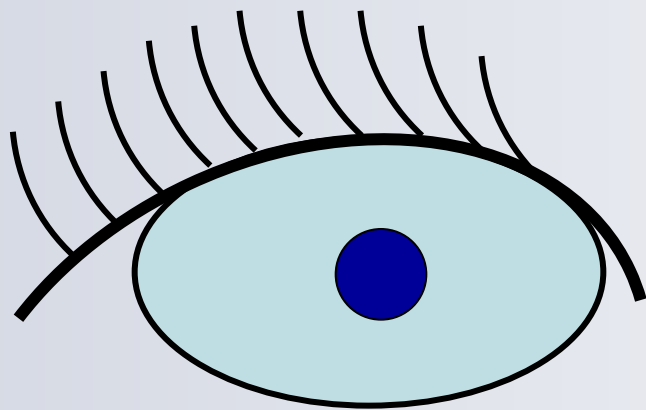


**Упражнение №**

**1**



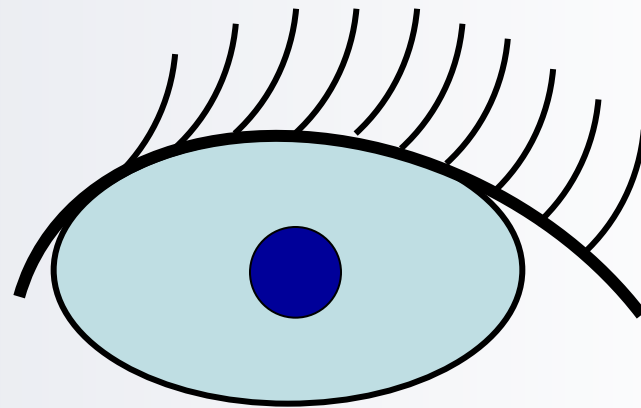
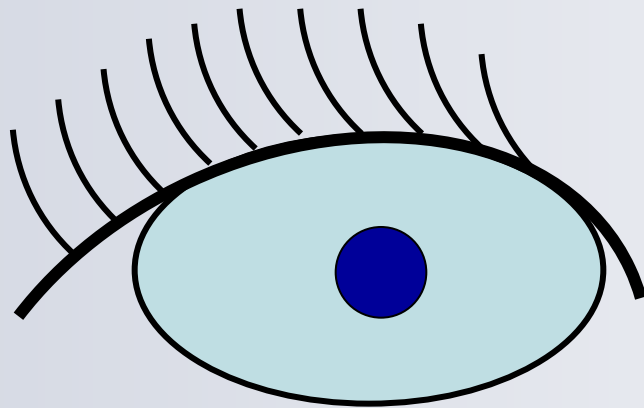
# Гимнастика для глаз



**Упражнение № 2**



# Гимнастика для глаз



**Упражнение №**

**3**



