

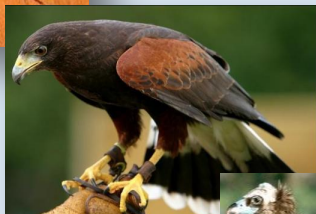
**Берегите
Ваши глазки!**



Самые зоркие животные



1
ТАРАКАН



2 СОКОЛ



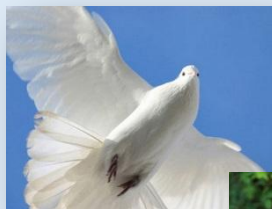
3 ГРИФ



4 БАБОЧКА-
БЕЛЯНКА



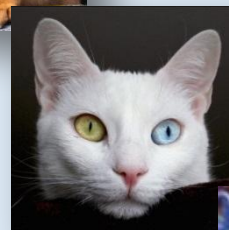
5 МУХА



6
ГОЛУБЬ



7
СОБАКА



8
КОШКА

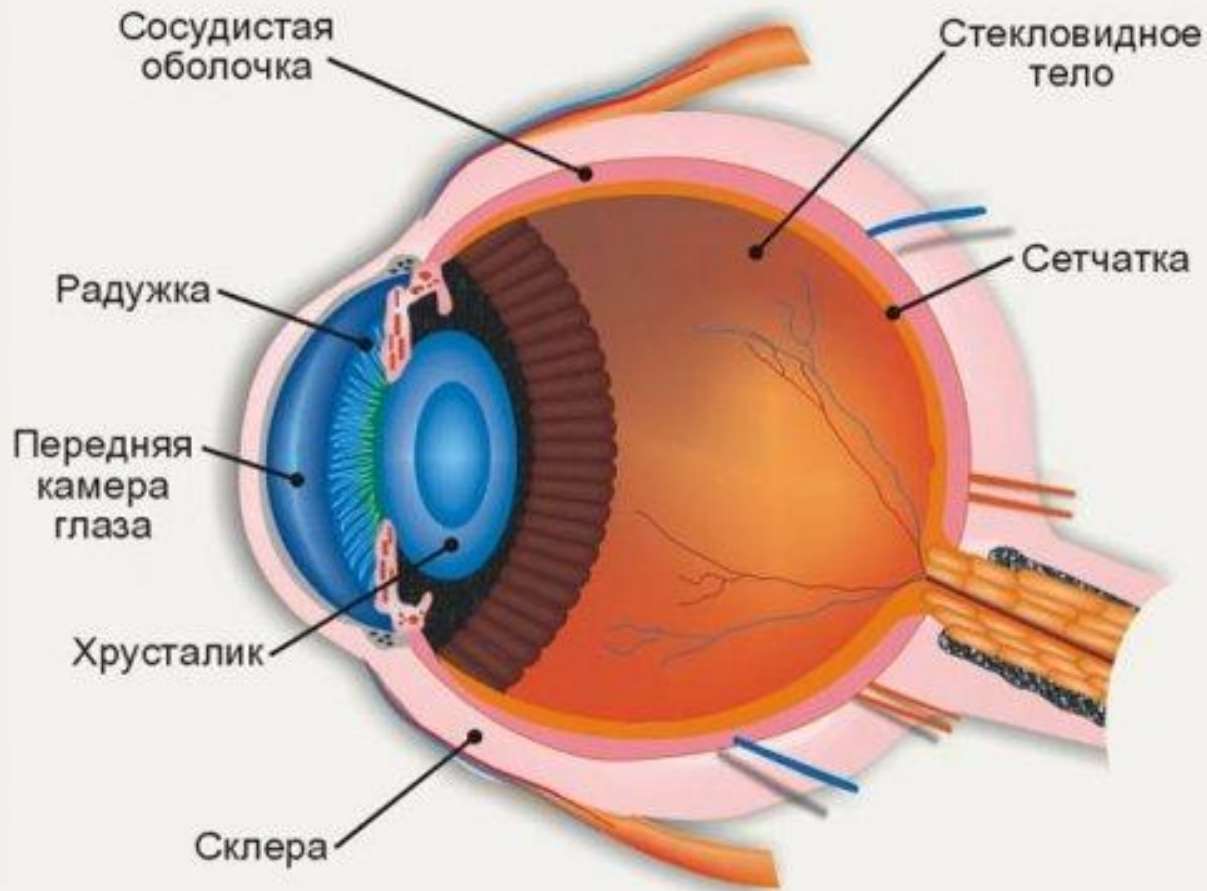


9
ГЛУБОКОВОДНЫ
Е РЫБЫ



10 ОРЕЛ

Глаз снаружи и внутри



Друзья хорошего зрения

Настольная лампа — обязательный атрибут для школьников

Если у ребенка есть компьютер: необходимо установить монитор так, чтобы не было бликов от окна, а также от верхнего или от локального освещения

Если ребенок правша, то настольная лампа должна стоять слева, если левша, то справа — чтобы тени не падали на книгу.

Стол должен находиться в самом освещенном месте комнаты, желательно около окна, чтобы на книгу падал естественный свет и не было теней

40-45 см

Расстояние от книги до глаз ребенка

Ребенок не должен наклоняться или «зависать» над столом (спина должна быть прямой)

Саму книгу следует держать в наклонном положении.

Высота стола должна быть почти на уровне грудной клетки

90°

Ноги ребенка должны быть согнуты под углом в 90 градусов и касаться пола.

Продолжительность непрерывного чтения

Для школьника младших классов



30 мин.
чтения

Затем — обязательный перерыв-отдых

2 ч. максимум чтения в день

Для школьника старших классов



45-50 мин.
чтения

4 ч. максимум чтения в день

Продолжительность работы за компьютером

Для школьника младших классов



15 мин.
работы

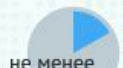


30 мин.
перерыва

Для школьника старших классов



30 мин.
работы

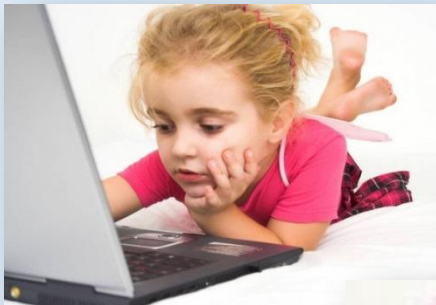


не менее 10 мин.
перерыва

В целом детям не рекомендуется проводить за компьютером более двух часов



Враги хорошего зрения



При чтении или письме лёжа невозможно сохранить расстояние до текста 40 см. В этом случае происходит излишнее напряжение мышц, регулирующих кривизну хрусталика, что приводит к их усталости, а, в конечном итоге, к близорукости.



При плохом освещении зрачку глаза трудно быть суженным для поддержания глубины резкости.





Враги хорошего зрения



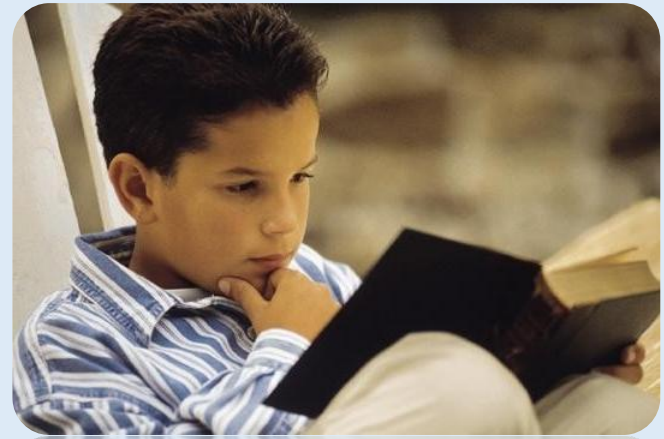
При чтении и письме «носом» глаза значительно смещаются к носу, фиксируя каждую точку. Это приводит к перенапряжению глазных мышц.





Зрение и транспорт

При движении транспорта во время чтения или игры присутствуют постоянные установочные движения глаз, что значительно перенапрягает и утомляет зрительный аппарат



Правила просмотра

ТЕЛЕВИЗОРА



- **Детям с 7 до 13 лет следует смотреть телевизионные программы не более 2 часов в сутки (причем после 1 часа просмотра обязательно нужно сделать перерыв).**
- **Смотреть телевизор можно только в сидячем положении.**
- **Расстояние от экрана до глаз должно быть не менее 3-х метров.**
- **Ни в коем случае не допускайте просмотр телевизора в темноте. Это негативно влияет на зрение и приводит к быстрой утомляемости.**

Правила работы на

КОМПЬЮТЕРЕ



Правильная поза. Во время работы за компьютером нужно сидеть прямо напротив экрана, так, чтобы верхняя часть экрана находилась на уровне глаз. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа.

Расстояние от глаз до монитора должно составлять 45-60 см. Если вы играете на ТВ приставке, расстояние от глаз до экрана телевизора должно быть не менее 3 м.

Правильное освещение. Помещение, где расположен компьютер, должно

быть хорошо освещено. В солнечную погоду прикрывайте окна шторами, чтобы монитор не отсвечивал.

Соблюдение режима работы и отдыха. Время от времени необходимо переводить взгляд на посторонние предметы, находящиеся в комнате, а через каждые 15 минут делать получасовой перерыв. В целом работа на компьютере не должна превышать 2-х часов в день.

Когда мы смотрим телевизор или работаем за компьютером, наши глаза моргают в 6 раз меньше, чем в обычных условиях, и, следовательно, реже омываются слезной жидкостью. Это чревато пересыханием роговицы глаза.

Друзья хорошего зрения



Полноценное питание.
Особенно наши глаза «любят»
морковь, лук, петрушку,
помидоры, сладкий перец,
абрикосы, черные ягоды.



Витамины. Поливитаминные
комплексы особенно
необходимы тем, у кого уже
имеются нарушения зрения.



Враги хорошего зрения



**ОСТРЫЕ
ПРЕДМЕТЫ**



ГРЯЗНЫЕ РУКИ



Защитайте Ваши глазки



Тренируйте Ваши глазки



Тренируйте Ваши глазки



Очки-тренажеры представляют собой очки для коррекции зрения.

Механизм действия этих очков прост: маленькие отверстия в линзах увеличивают глубину резкости, поэтому изображение предметов и объектов формируется в области наибольшей остроты зрения на сетчатке глаз. Иными словами, светорассеяние снижается, глаза рефлекторно перестают напрягаться их мышцы расслабляются, а это, в свою очередь, уменьшает усталость глаз.

Для достижения максимального эффекта пользоваться **очками-тренажерами** нужно ежедневно по 30-40 минут в день. Носить их более двух часов в день нежелательно.



Берегите Ваши глазки



Спасибо за внимание!