

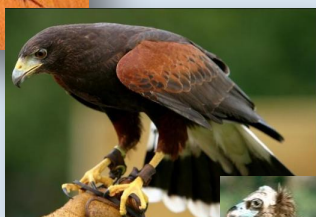
**Берегите  
Ваши глазки!**



# Самые зоркие животные



1  
ТАРАКАН



2 СОКОЛ



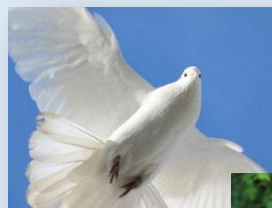
3 ГРИФ



4 БАБОЧКА-  
БЕЛЯНКА



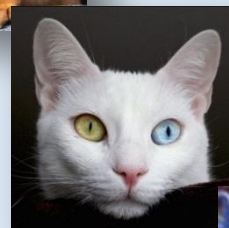
5 МУХА



6  
ГОЛУБЬ



7  
СОБАКА



8  
КОШКА

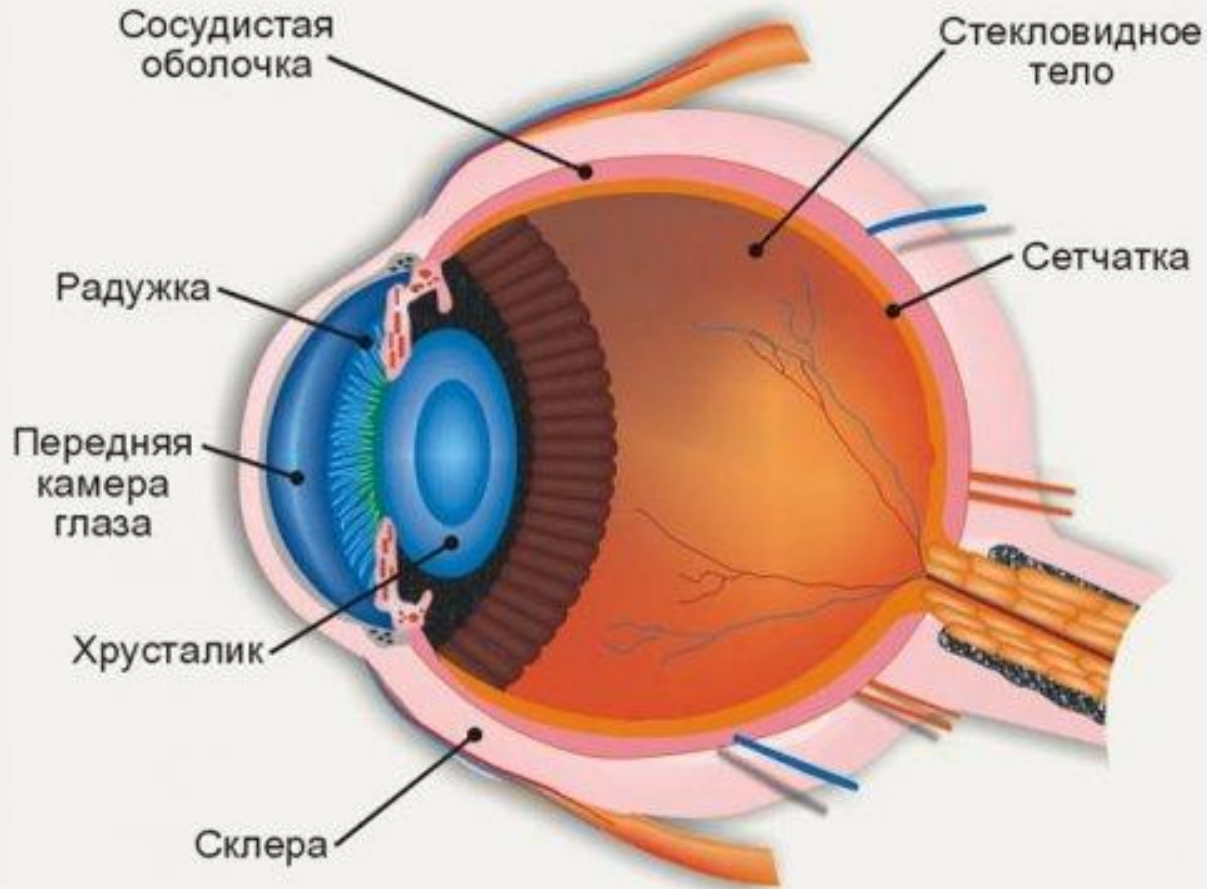


9  
ГЛУБОКОВОДНЫ  
Е РЫБЫ



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



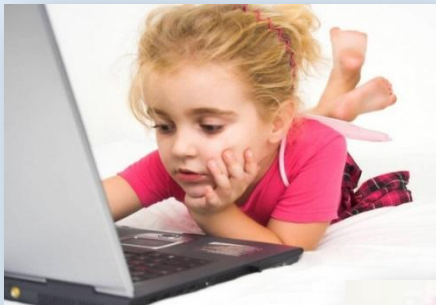
не менее  
**10 мин.**  
перерыва

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



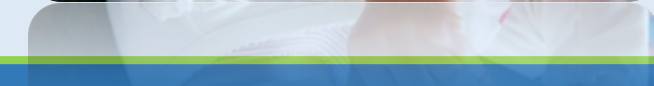
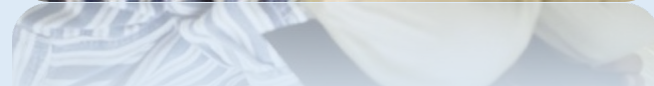
При чтении и письме «носом» глаза значительно смещаются к носу, фиксируя каждую точку. Это приводит к перенапряжению глазных мышц.





# 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!**