

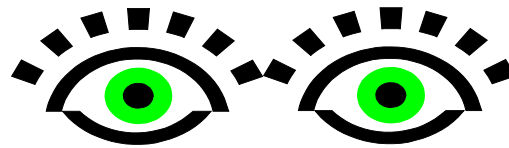
«Мотылек». Быстро и легко моргать глазами.

Это расслабляющее движение выполнять после каждого упражнения

«Совёнок». Вращать глазами по часовой стрелке, рисуя на стене максимально возможный круг. То же, против часовой стрелки

«Заборчик». Поднимать глаза вверх и опускать вниз

Берегите ваши глазки:  
большие и маленькие,  
голубые и зеленые...  
Они нам очень нужны в  
течение всей нашей  
жизни!



**Детские глазки!  
Как им помочь?**



## ЧТЕНИЕ.

1. Приучите ребенка, читая книгу, сидя за компьютером или смотря телевизор, делать перерывы каждые 45 мин на 15 мин.
2. При чтении пользуйтесь верхним светом. При чтении нельзя пользоваться одним только целенаправленным светом лампы, без общего верхнего, так как книга проецируется на глазное дно в уменьшенном виде, и когда в темноте освещена только она, проекция книги на сетчатку представляет собой одно яркое маленькое пятно, из-за чего сетчатка перенапрягается и устает. По этой же причине нельзя смотреть телевизор в темноте. Чем обширнее зона света, тем больше уменьшается диаметр зрачка и глазу становится легче работать.
3. При чтении соблюдайте безопасное расстояние между глазами и текстом — 30-40 см, между глазами и компьютерным монитором — 50-60 см.
4. Если ребенок любит читать лежа, то позволяйте делать это только в положении на животе, книга прямо перед глазами. Чтение на боку недопустимо — так каждый глаз видит текст под своим углом и на своем расстоянии, от чего нарушается синхронность зрения двумя глазами.
5. Не щурьтесь — это вредно, так как способствует формированию близорукости. Если хочется прищуриться, это верный знак переутомления, поэтому лучше отдохните 15 мин.

## ПИТАНИЕ.

Основной глазной витамин — А (ретинол). Он улучшает обмен веществ в глазах, обеспечивает остроту зрения и нормальное видение в сумерках. Суточную норму ретинола можно взять из: 20 г телячьей печени; 1 моркови средних размеров; 200 г тыквы; 1 среднего пучка шпината; 300 г свежей зеленой листовой капусты.



## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗОК.

1. Крепко зажмурьте глаза на 3-5 сек, затем откройте их столько же времени. Повторите 6-8 раз.
2. Быстро моргайте глазами в течение 1-2 мин.
3. Голова неподвижна. Опишите глазами “восьмерку”, затем смотрите по часовой стрелке и против нее по 3-5 сек. Повторите 10-15 раз.
4. Нанесите на оконное стекло метку на уровне глаз. Встаньте на расстояние 30-33 мм от метки и смотрите через нее 3 сек вдаль, 3 сек на метку. Первые три дня повторяйте по 3 мин, следующие три дня по 5 мин, затем по 7 мин.
5. Вытяните руку вперед и смотрите на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближайте палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока он не начнет двоиться. Повторите 10-12 раз.
6. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворачивайте голову вправо-влево, взгляд по ходу движения головы. Повторите 10-15 раз.
7. Быстро, в течение 10-15 мин моргайте глазами.
8. Закройте глаза. Массируйте веки круговыми движениями подушечками указательного или среднего пальца — движения от внутреннего угла к наружному по верхнему веку, затем от верхнего к наружному, от наружного — к нижнему. Повторяйте в течение 1 мин.
9. Нажмите тремя пальцами каждой руки на верхние веки, через 1-2 сек снимите пальцы с век. Повторить 3-5 раз.

