

## Гимнастика.

Гимнастика снимает усталость и укрепляет глазную мышцу.

**Первое.** Закройте плотно глаза и досчитайте медленно до 5. Потом откройте глаза, поднимите их вверх и так же досчитайте до пяти и снова закройте.

**Второе.** Медленно посмотрите влево, сосчитайте до пяти. Потом медленно посмотрите вправо, сосчитайте до пяти и вернитесь в исходное положение.

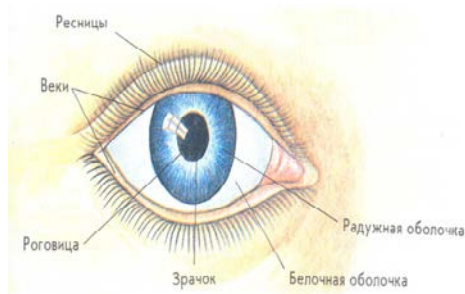
**Третье.** Поднимите глаза вверх, сосчитайте до трех, после чего медленно опустите глаза вниз и так же сосчитайте до трех. Закройте глаза на несколько секунд.

**Четвертое.** Вращайте глазами справа налево, потом слева на права. Вращайте медленно и между подходами закрывайте глаза на несколько секунд.

**Пятое.** Очень хорошее упражнение для глаз, это когда вы смотрите вдаль на какой-то предмет, а потом переводите взгляд на близкий предмет. Повторите несколько раз.

## Глаза - зеркало души. Маленькие секреты ухода за глазами.

Глаза не только зеркало души, но и отражение нашего здоровья и настроения. И для того, чтобы наши глаза оставались красивыми и здоровыми, нам нужно регулярно за ними ухаживать.



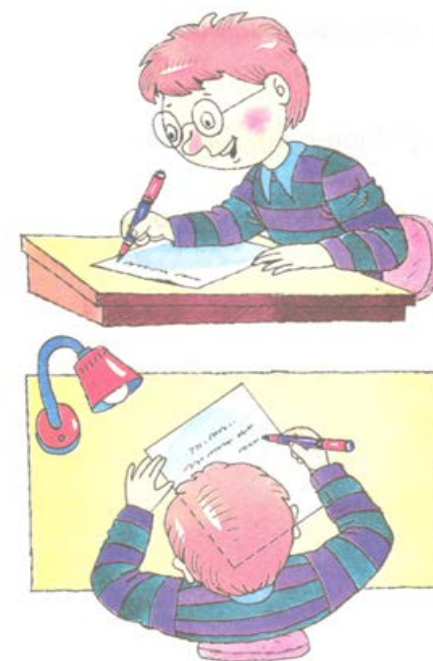
**Глаза** - орган зрения. Наши глаза защищены подвижными веками - верхними и нижними. На веках находятся ресницы. Веки и ресницы защищают глаза от сильного ветра, пыли, солнца.

*Подготовила: специалист по социальной работе Бегленко Н.В.*



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа –  
Югры «Радужинский реабилитационный  
центр для детей и подростков с  
ограниченными возможностями»

# Гигиена зрения



(Информация для подростков)

12+

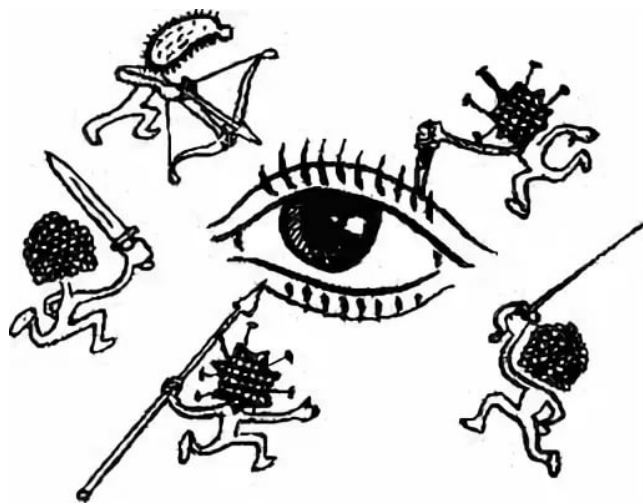
г. Радужный, 2019

## Берегите глаза от травм –

это самая частая причина помутнения роговицы и слепоты.

Причиной глазных травм являются чаще всего шалости, драки. Дети бросаются палками, камнями.

В школьных мастерских школьники должны строго соблюдать правила техники безопасности (пользоваться защитными очками и т.д.). Нельзя сдвигать опилки, стружки, т.к. они могут попасть в глаза. Неосторожное забивание гвоздей, пользование ранящими предметами могут повлечь травму глаз.



## Береги зрение.

*К окулисту пришел Крокодил, плакал горько, совета просил:*

*Я весь день телевизор смотрел, до полуночи над книгой сидел.*

*Свет обычно включать не любил и в темноте вечера проводил.*

*Видел все! А теперь не могу! Врач ответил: - Я вам помогу.*

*Но при этом с досадой сказал: - Вам беречь надо было глаза!*

*Непростительное поведение – так испортить хорошее зрение!*

*В темноте никогда не читайте! Телевизор пореже включайте!*

*И придется очки заказать, чтобы снова газеты читать!*

*Глаза надо беречь:*

- 1. не смотреть долго телевизор;*
- 2. играть в компьютерные игры.*

## Рекомендации по уходу за глазами:

- не читайте в транспорте, и когда в помещении тусклый свет.

- старайтесь в течение дня хотя бы несколько раз растереть ладошки друг о друга и приложить их к глазам. Подержать около минуты.

- избегайте слишком большого напряжения глазных мышц, делайте перерыв в работе, хотя бы просто иногда поднимайте глаза от монитора и смотрите вдаль, на потолок или на соседнюю стену.

На глаза, да и на общее настроение очень положительно действуют желтый, зеленый и голубой цвет. Окружайте себя спокойными цветами.

Ухаживайте за своими глазами, уделяйте им должное внимание, и они будут радовать вас здоровьем, красотой и сиянием.

