

ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ЗРЕНИЯ:

- Зрение – это исключительно важная функция организма.
- 90 процентов всей информации об окружающем мире человек получает именно с помощью зрения.
- Зрительная работа - это колоссальная нагрузка, особенно для детей, глаза отдыхают только тогда, когда мы спим.
- Зрение нарушается медленно, и также медленно оно восстанавливается.

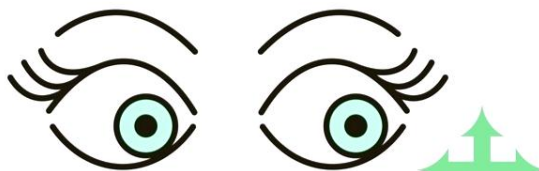


ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ:

1. Долговременные чрезмерные зрительные нагрузки на близком расстоянии
2. Недостаток общей двигательной активности
3. Несбалансированное питание
4. Неблагоприятная экология
5. Травмы
6. Инфекции

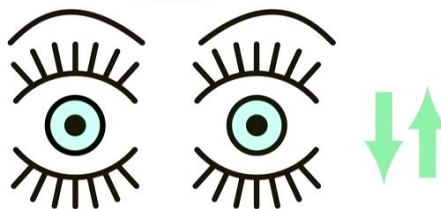
ОТВЛЕКИСЬ ОТ МОНИТОРА!

«Стрелок»



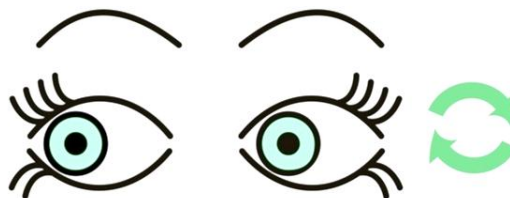
«Стреляйте» глазами: посмотрите вверх, вниз, влево, вправо. Вернитесь на исходную позицию и повторите упражнение еще 5 раз

«Вий»



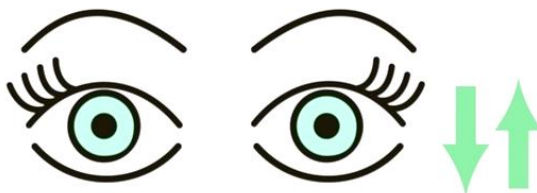
Закройте глаза на 5 секунд, затем широко откройте и смотрите вперед 10–15 секунд. Повторяйте упражнение 5–10 раз

«Глазастый художник»



Вращайте глазами по кругу, чтобы нарисовать окружность. Попробуйте нарисовать восьмерку, звездочку и другие фигуры

«Порхающий мотылёк»



В течение 1 минуты быстро моргайте

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 23
620016, г. Екатеринбург, ул. Краснолесья 115,
тел: (343)366-81-35(34), e-mail: mdou23@eduekb.ru



ЗДОРОВОЕ ЗРЕНИЕ



Составитель
Павлова Анна
Ивановна



Если Ваша работа связана с компьютером, то необходимо каждый час делать перерыв на 10 минут. ВАЖНО! Телевизор с большой диагональю экрана лучше смотреть с расстояния в несколько метров, а телевизор с маленькой диагональю нужно смотреть с близкого расстояния.



Прогулки на свежем воздухе, физические упражнения и здоровый сон не менее 7 часов очень важны для сохранения здоровья глаз.



Не читайте в плохо освещённом помещении или движущемся транспорте.



Здоровье глаз зависит от питания. Для укрепления зрения полезно употреблять в пищу овощи и фрукты, богатые витаминами С и А (черника, черная смородина, морковь, абрикосы, помидоры, петрушка, лук, облепиха и красный болгарский перец)

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ!



1-2 раза в день выполняйте специальную гимнастику для глаз. Легкие упражнения, которые можно выполнить в любом месте, помогут снять напряжение глаз.



Соблюдайте гигиену. Защищайте глаза от пыли, ушибов, возможных царапин, термических или химических ожогов, которые могут стать причиной потери зрения. ВАЖНО! При любой травме глаза немедленно обратитесь к врачу!



В летний период в солнечную погоду необходимо носить солнцезащитные очки с UV-фильтром. ВАЖНО! Очки с простыми затемненными стеклами не защищают глаза от УФ лучей и не препятствуют попаданию в зрачок ультрафиолета



Необходимо обеспечить правильное освещение рабочего места. Рабочий стол лучше разместить так, чтобы естественный свет из окна падал на поверхность стола с левой стороны. Настольная лампа должна хорошо освещать рабочую поверхность стола.