



## **Болезни глаз**

- **Глаукома**
- **Близорукость**
- **Дальнозоркость**
- **Астигматизм**
- **Косоглазие**
- **Астенопия**

## **Первые признаки нарушения зрения**

- ◆ **покраснение глаз**
- ◆ **снижение остроты зрения**
- ◆ **двоение предметов**
- ◆ **боли в области глазниц**
- ◆ **и лба**
- ◆ **чувство жжения в глазах**



# *Советы по сохранению зрения*

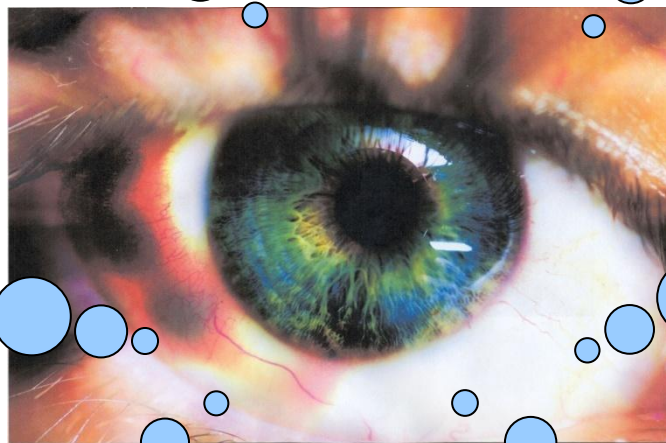
---

- меньше смотреть телевизор, меньше сидеть за компьютером
- не читать книги в темноте
- тренировать глаза
- регулярно раз в полгода посещать окулиста,
- не читать лежа
- смотреть телевизор на расстоянии меньше 1 метра
- делать гимнастику для глаз
- правильно питаться (побольше кушать витаминов)

Глаз не трогай рукавом,  
Только  
чистеньким платком

Если тронешь роговицу,  
Глаз сейчас же  
разболится

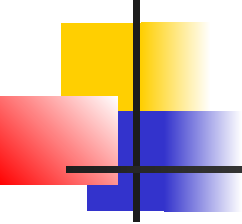
Ты, дружок,  
запомни сразу -  
В глаз легко  
внести заразу



Шило, ножницы,  
ножи  
Ты в игрушках  
не держи

Осторожным  
надо быть,  
Чтоб глаза не засорить!

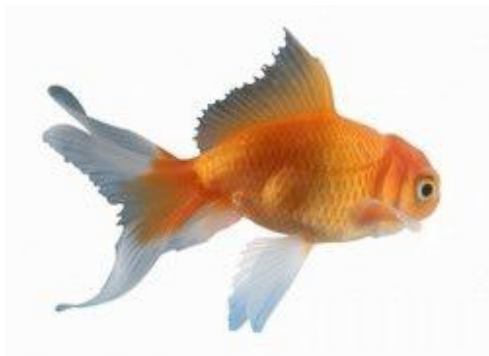
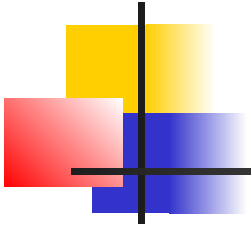
Сквозь очки  
на белом свете  
Многое увидят  
дети.



**Упражнения, которые способствуют снятию напряжения мышц глаза, улучшают кровообращение:**

---

- 1. Плотно закрыть глаза, а затем широко открыть их (5-6 раз с интервалом 30 сек)**
- 2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы (3-4 раза)**
- 3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек (3-4 раза)**
- 4. Быстро-быстро поморгать (1 мин)**
- 5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 раза)**



# **ПАМЯТКА УЧАЩЕМУСЯ**

## **«Как я забочусь о своих глазах»**

- **Ограничиваю длительность работы за компьютером и время проведение у телевизора**
- **Всегда читаю сидя**
- **Делаю перерывы во время чтения**
- **Слежу за посадкой при письме и чтении**
- **Делаю уроки при хорошем освещении**
- **Стараюсь чередовать зрительные и физические нагрузки**
- **Делаю гимнастику для глаз, использую программы-тренажоры**
- **Гуляю на свежем воздухе**
- **Оберегаю глаза от повреждений**
- **Проверяю свое зрение у врача-окулиста**





*Одному мудрецу задали вопрос:*

*--Что для человека важнее – богатство или слава?*

---

*Он ответил:*

*--Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля».*

*А другой мудрец предупредил:*

*--Мы замечаем, что самое ценное для нас – это здоровье, только тогда, когда у нас его уже нет».*

