

Академия здоровья



Советы доктора



Работать на компьютере можно не больше 15 минут в день.



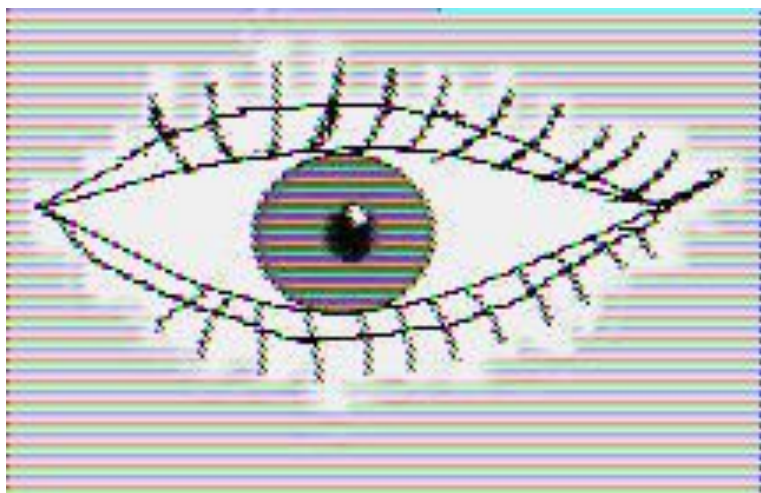
Монитор должен быть удалён от глаз не менее чем на 60 см.

Никогда не сидите за компьютером в темноте - в этом случае вредное влияние усиливается в несколько раз.



В комнате, где находится компьютер, надо обязательно ежедневно проводить влажную уборку.

Гимнастика для глаз



Не забывайте выполнять специальные упражнения для глаз. Для них не требуется специальных тренажёров и большого количества времени.

Вращение



Не двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону. По 10 раз туда и обратно. Получается?
А теперь то же самое, только с закрытыми глазами.

Во все стороны



Не поворачивая головы,
двигайте глазами вверх-вниз,
вправо-влево. По 10- 15 раз.

Пальчик



Прижмите палец к переносице и посмотрите на него.

Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами.

Повторите это упражнение несколько раз.

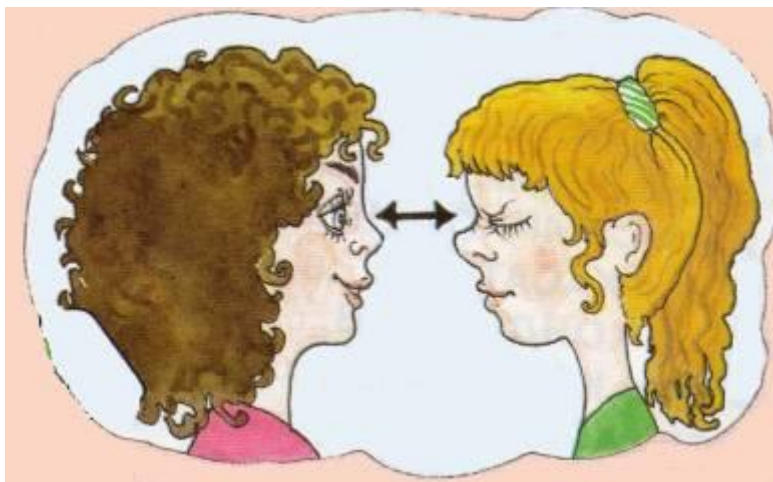
КТО ТАМ?



Зажмурьтесь сильнее, а затем широко откройте глаза, словно вы чему-то очень удивились.

Повторите ещё раз.

Моргание



Поморгайте, быстро и сильно сжимая веки. Как можно больше и быстрее.

СОН



Закройте глаза и
расслабьтесь, будто
собираетесь спать.
Подумайте о чём-нибудь
очень приятном.

Цветок проснулся

Спал цветок

(закр*ы*ть глаза, расслабиться, помассировать веки)

И вдруг проснулся,

(поморгать глазами)

Больше спать не захотел,

(руки поднять вверх(вдох), посмотреть на руки)

Встрепенулся, потянулся,

(руки согнуты в стороны(выдох))

Взвился вверх и полетел.

(потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)



Ах, как долго мы писали

Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали.

(Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно,

(Посмотреть влево - вправо)

Ах, как солнце высоко.

(Посмотреть вверх)

Мы глаза сейчас закроем,

(Закрывать глаза ладошками)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдём,

(Посмотреть вверх вправо
и вверх влево.)

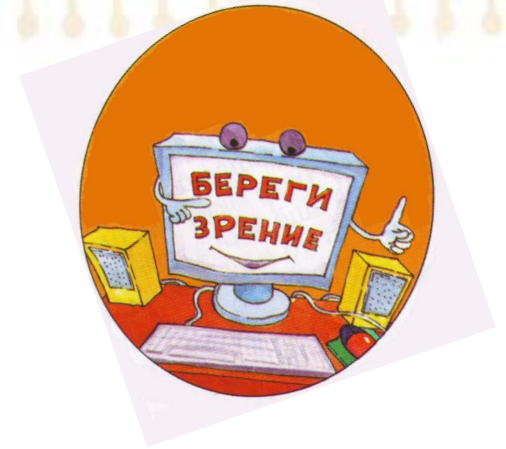
Вправо, влево повернём,

А потом скатимся вниз,

(Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись.

(Зажмурить глаза, открыть
и поморгать ими.)



Прислушайтесь к советам доктора



**Друзья, берегите зрение!
Вы будете чувствовать себя намного лучше и
сможете много читать и узнавать обо всём на свете.**

Реализуй своё право на здоровье