



«ЗОРКИЕ ГЛАЗКИ»

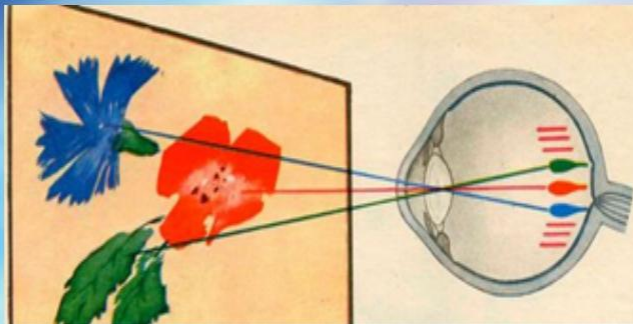
МАСТЕР КЛАСС



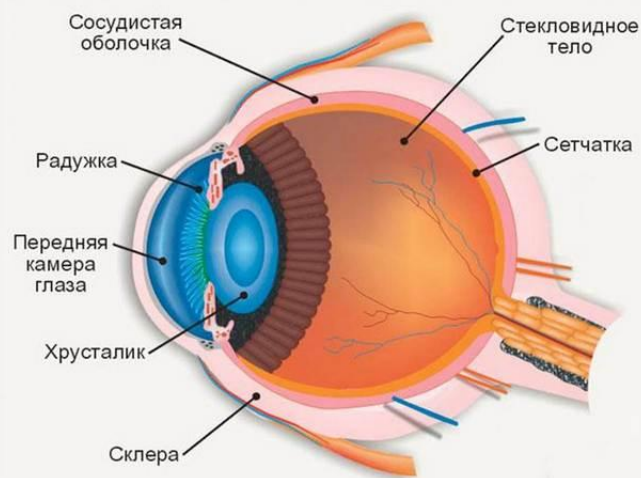
Палочки
работают
ночью



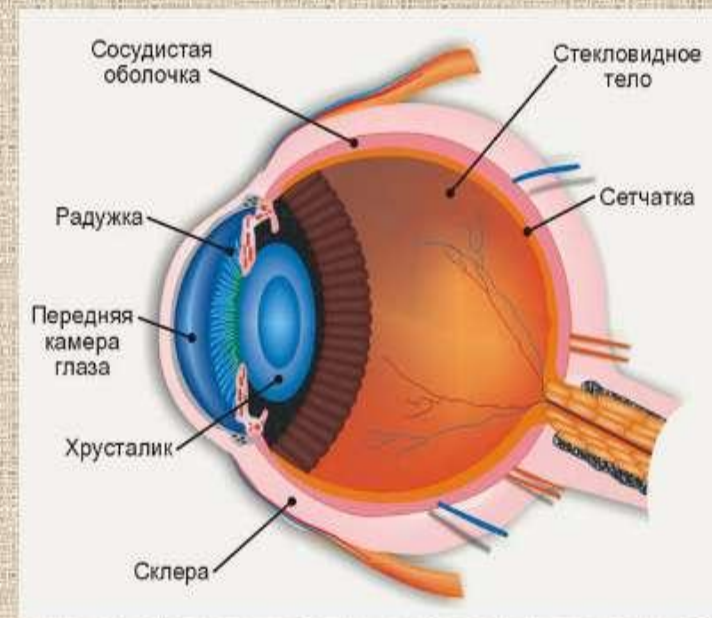
Колбочки помогают
различать цвета
и работают днем.



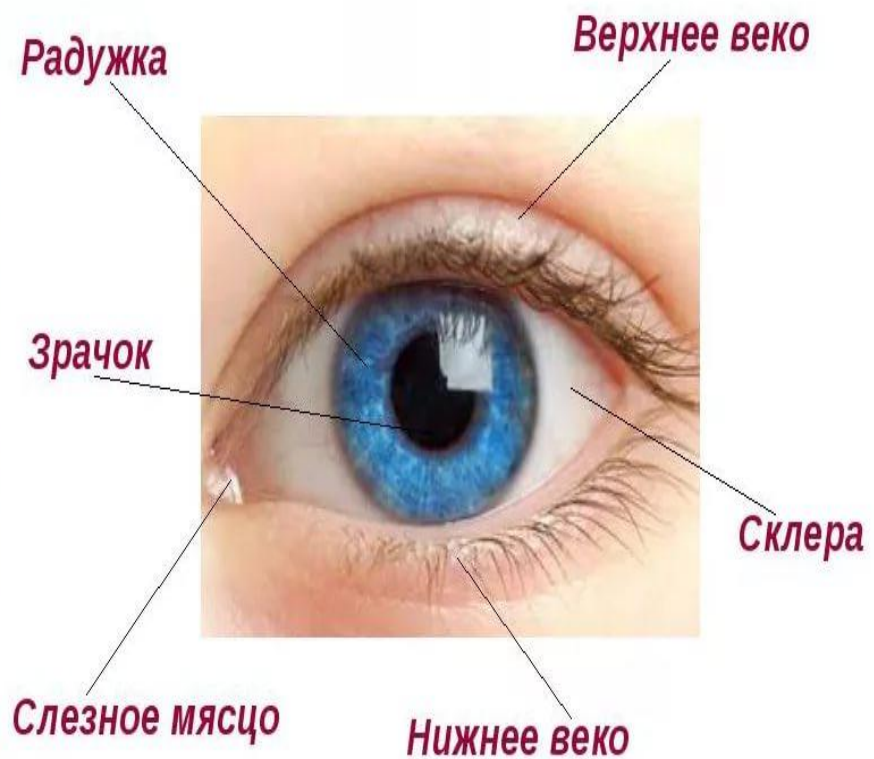
СТРОЕНИЕ ГЛАЗА



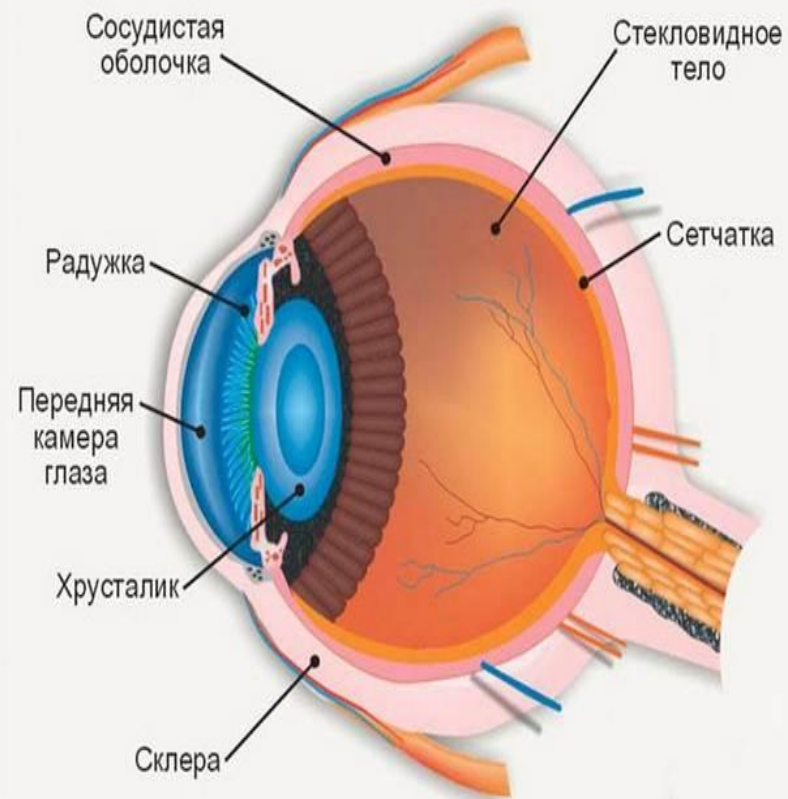
СТРОЕНИЕ ГЛАЗА



Строение глаза



СТРОЕНИЕ ГЛАЗА

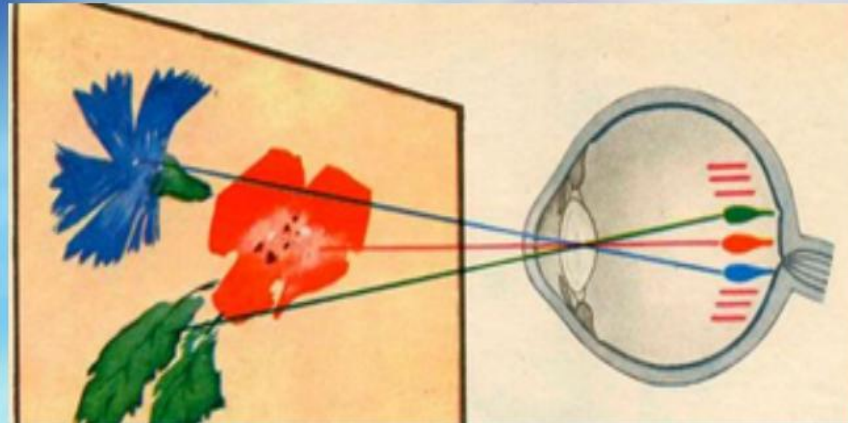




*Палочки
работают
ночью*



*Колбочки помогают
различать цвета
и работают днем.*



В СЕТЧАТКЕ
ЕСТЬ ПАЛОЧКИ
И КОЛБОЧКИ.
С ПОМОЩЬЮ
НИХ МЫ ВИДИМ
ДНЕМ И
НОЧЬЮ.

Сравнение глаза и фотоапарата



ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ

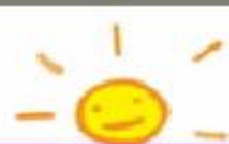
- Пиши и читай только при хорошем освещении.
- При письме свет должен падать слева; (если ты левша – то справа).
- При чтении держи книгу на расстоянии 30-50 см от глаз.
- Не читай в транспорте.
- Не читай лёжа.
- Смотри телевизор на расстоянии 2-3 м от экрана, не более 30-40 минут.
- За компьютером работай не более 20-30 минут.
- Не трети глаза руками, так как можно занести инфекцию.
- Давай глазам отдых.
- Не стесняйся носить очки.
- Делай специальную гимнастику для глаз.
- Будь осторожен с колющими и режущими предметами.



Памятка для улучшения зрения ребенка



Потягивайтесь



Закройте глаза и, используя нос, как ручку, пишите им что-либо в воздухе. Держите глаза во время «**ПИСЬМА НОСОМ**» мягко прикрытыми. После зрение покажется вам яснее.



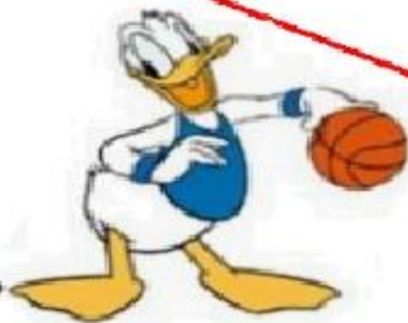
Первый закон зрения - это движение!



Смотрите вдаль



Чаще моргайте, чтобы глазные яблочки не пересохли



Моргайте сомкнутыми веками

Больше гуляйте, занимайтесь спортом!



Поднесите палец близко к носу и сфокусируйте на нем взгляд на 5 с. так, чтобы различить фактуру кожи, потом быстро переведите на какой-нибудь предмет на столе, чтобы различить подробности. (Повторить 5 раз)



Чаще отрывайте взгляд от компьютера



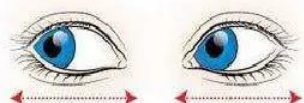
«Удивление»

Поднимите брови до ощущения приподнятости ушей. Тренируйтесь до тех пор, пока вы не сможете создать такое же ощущение, не поднимая брови.

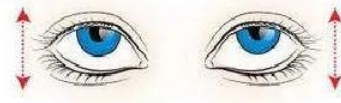


ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

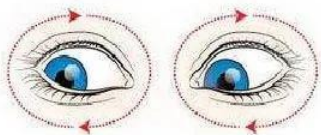
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



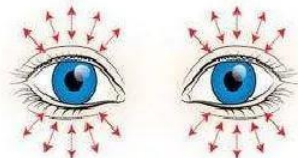
Горизонтальные движения глаз
вправо-влево



Движение глазными яблоками
вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой
стрелке и в обратном направлении

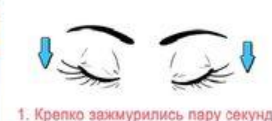


Интенсивное сжатие и раскрытие
глаз в быстром темпе

Профилактика болезней Зрение



Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмуриться пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.



ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Выполняется без очков, лицевые мышцы неподвижны, работают лишь глаза. Каждое упражнение необходимо заканчивать морганием, которое расслабляет мышцы глаз.

«Вверх-вниз»

Поднимите глаза вверх, опустите вниз.



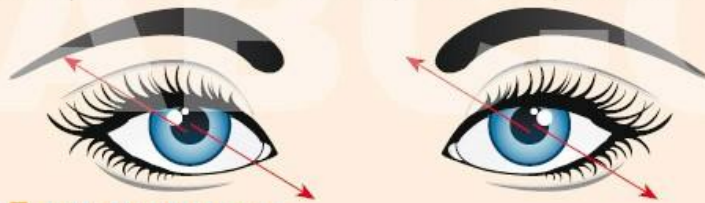
«Ходики»

Скосите глаза вправо, потом влево.



«Диагонали»

Посмотрите вправо – вверх, потом влево – вниз. Поморгайте. Выполните в обратном направлении.



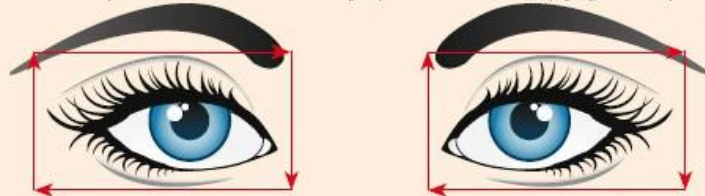
«Циферблат»

Сделайте медленное круговое движение глазами, начиная сверху по часовой стрелке. Повторите в обратную сторону.



«Прямоугольник»

Очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами: снизу – вверх – влево – вниз – вправо. Поморгайте. Выполните упражнение в другую сторону.



«Змейка»

Нарисуйте зрачками волнистую линию, начиная справа налево. Поморгайте. То же самое – в другую сторону.



После упражнений для тренировки глаз выполните «пальминг».

«Пальминг»

Название происходит от английского «palm», что в переводе означает ладонь. Плотно прикройте глаза руками. Спокойно открывайте и закрывайте глаза в полной темноте. «Пальминг» представляет собой биофорез, или прогревание глаз с помощью тепла рук.

Текст: Юлия Гончарова, врач-офтальмолог высшей категории. Графика: Елена Пилипенко

Как сохранить зрение



**Не играй долго
на компьютере**



**Следи
за посадкой
при письме
и чтении**



Не читай лёжа

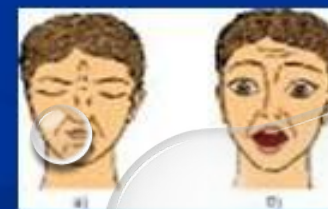


**Делай
уроки при
хорошем
освещении**



МОЖНО !!!

**Хорошо
питайся**



**Делай
гимнастику
для глаз**

Как сберечь зрение



Не играй долго на компьютере



Следи за посадкой при письме и чтении



Не читай лёжа



Делай уроки при хорошем освещении



Хорошо питайся



Делай гимнастику для глаз



оберегать глаз от ударов

тереть глаза грязными руками

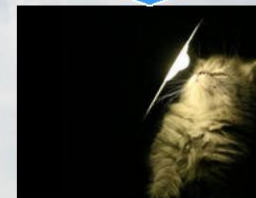


смотреть на яркий свет

читать лежа



промывать по утрам глаза



читать при плохом освещении



смотреть близко телевизор



ЧТОБЫ ГЛАЗКИ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ ВСЕГДА !!!

ДИЕТА ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗРЕНИЯ

 **Помним!**

Для сохранения и стимуляции зрения очень полезны:

- черника,
- морковь,
- свекла,
- абрикосы,
- хурма,
- апельсины,
- молочные продукты,
- свежая капуста,
- гречка.



*** Правильное питание: овощи, фрукты, зелень, ржаной хлеб дают необходимые витамины для укрепления зрения.**

Берегите



Зрение!

Как сберечь зрение



**Не играй долго
на компьютере**



**Следи
за посадкой
при письме
и чтении**



Не читай лёжа



**Делай
уроки при
хорошем
освещении**



**Хорошо
питайся**



**Делай
гимнастику
для глаз**