Причины ухудше-

ния зрения: - недостаточное освещение рабочего места в школе и дома; - неприспособленная мебель для занятий (мебель должна соответствовать росту

 ребенка);

- не правильная посадка за рабочим столом. Вредная привычка: читать и писать сильно склонив голову, сгорбившись, с наклоном в сторону, в неудобном положении;

- усиленная зрительная нагрузка на глаза, особенно на близком расстоянии (компьютер, телевизор, мобильный телефон, планшет и т.д.).

- рабочее место должно правильно освещаться;

- при письме свет должен падать слева;

- книжку и тетрадку надо держать на расстоянии 40 см от глаз;

- нельзя читать лежа;

- за компьютером проводить не более 15-20 минут в день. Если нужно провести больше времени, необходимо через каждые 15 минут делать перерывы;

- расстояние до телевизора должно быть не менее 2-3 м;

 - телевизионные программы смотреть 30-40 минут в день;

 - не читать в транспорте;

 - больше двигаться;

 - употреблять в пищу больше витаминов;

 - устраивать отдых глазам;

 - не стесняться носить очки;

 - не тереть глаза грязными

 руками;

 - не читать и рисовать лежа в

 постели;

 - оберегать глаза от попадания в

 них едких и опасных

 жидкостей;

 - гулять чаще на свежем

 воздухе;

- тренировать глазные мышцы;

- делать гимнастику для глаз

- регулярно посещать врача-офтальмолога.

 Помни!

 Для сохранения и стимулирования зрения очень полезны:

 - черника, морковь, свекла, абрикосы, апельсины, молочные

 продукты, свежая капуста, гречка.



 Береги свое зрение!

 УЗ «Борисовская ЦРБ»

 Автор: врач-валеолог Коновалова В.И.

 Министерство здравоохранения

 Республики Беларусь

 Сохрани свое зрение

 2018 год