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;

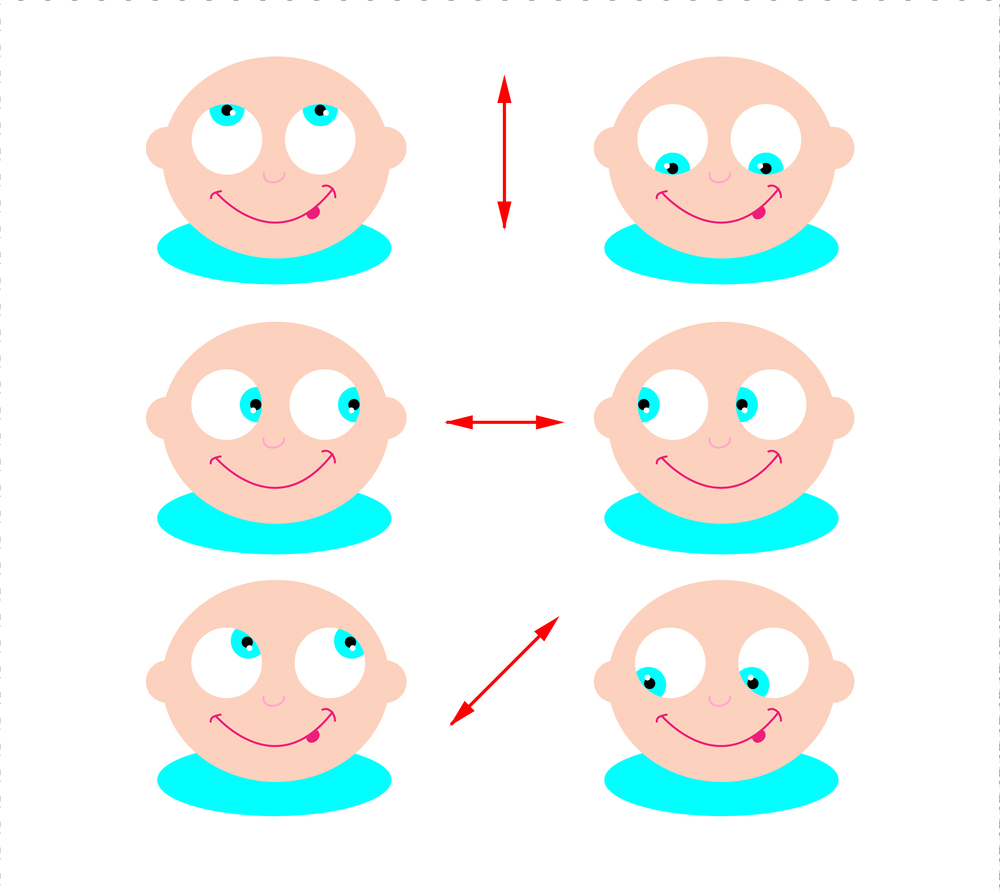
- оберегать глаза от попадания в

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