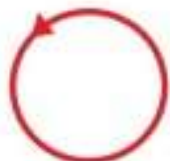


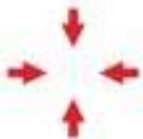
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



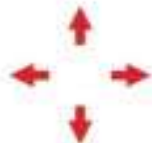
упражнение
«В СТОРОНЫ»



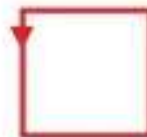
упражнение
«КРУГИ»



упражнение
«ЗАЖМУРИВАНИЕ»



упражнение
«ИСПУГ»



упражнение
«КВАДРАТ»



упражнение
«СВЕДЕНИЕ ГЛАЗ»



упражнение
«ВОСЬМЕРКА»



упражнение
«КОПЬЕ»

Берегите зрение с детства

Зрительная система человека продолжает формироваться и после рождения. Поэтому необходимо соблюдать основные правила.

Совет №1 Профилактика зрительных расстройств

Суточный режим. Соблюдайте режим дня. В течение дня чередуйте разные виды деятельности.



- Рационально питайтесь, употребляйте в пищу продукты, богатые витаминами и минералами.



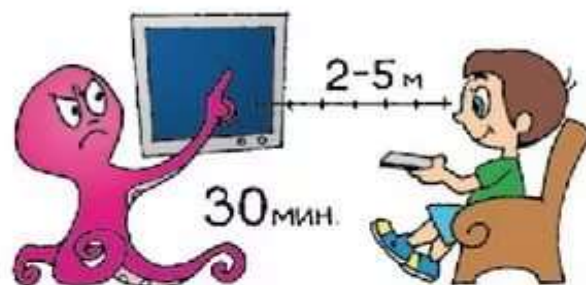
- Чаще гуляйте на свежем воздухе.



- Спите в хорошо проветриваемой комнате не менее 10 часов.

Зрительный режим

- Ребенок должен находиться прямо перед экраном телевизора (компьютера) на расстоянии от 2 до 5 м.
- Длительность непрерывного просмотра телевизионных передач (работы или игры у компьютера) – 30 мин.
- Продолжительность занятий в домашних условиях – от 40 минут до 1 часа.



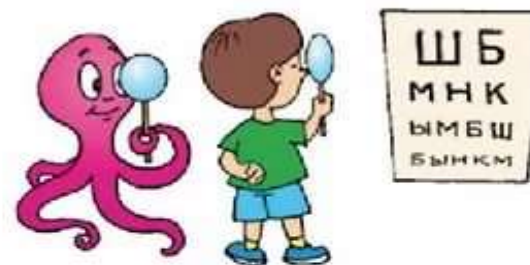
Рабочее место

- Рабочее место должно соответствовать росту ребенка и хорошо освещаться.
- Во время занятий держите туловище и голову прямо, плечи – расправленными.



Совет №2 Осмотр специалистов в динамике

Постоянное наблюдение окулистом позволяет своевременно выявить нарушение зрения и подключить медикаментозное, приборное лечение, очковую или контактную коррекцию. Если ребенок впервые надевает очки или меняет их на новые, может появиться дискомфорт, который постепенно устраняется после привыкания.



Правильно подобранные очки – это удобно и красиво!

Нужны ли очки?

Если после исследования у вашего ребенка определили наличие миопии (близорукость), гиперметропии (дальнозоркость), астигматизма (неправильное изображение), то он видит окружающий мир таким:

