

## СОВЕТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗРЕНИЯ

1. Острота зрения наиболее высока при естественном освещении. Настольная лампа должна стоять слева и чуть спереди. Абажур для них желателен зеленый. Стол лучше застелить скатертью или бумагой зеленоватых тонов. Эти цвета, как известно, снижают зрительное утомление. Работая за письменным столом, делайте перерывы через каждые 40-50 минут работы.
2. В ежедневный рацион нужно включать продукты, в которых есть витамины А (яйца, молоко, сливочное масло, сыр, морковь, томаты, зелень, абрикосы, облепиха) , или каротин, В<sub>2</sub> (творог, яйца, ржаной хлеб) и С (овощи и фрукты, черная смородина, шиповник, красный перец, зеленый лук, томаты, апельсины, лимоны, квашеная капуста).
3. Для просмотра телевизора садитесь на расстоянии 2 – 3 м от экрана. Не забывайте, что глаза должны отдыхать от дневной работы, поэтому не смотрите все подряд. Детям до 3 – 4 лет во избежание развития косоглазия и нервных перегрузок можно смотреть телевизор только полчаса в неделю. Школьникам рекомендуется смотреть передачи 2 – 3 раза в неделю. А после просмотра телепередач надо дать глазам отдых. Нельзя сразу начинать чтение, письмо и т. д.
4. Упражнения, снимающие утомление глаз.
  - ☆ Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3 – 5 секунд, а затем открыть их на 3 – 5 секунд. Повторить 6 раз.
  - ☆ Выполняется сидя. Быстрые моргания в течение 1 – 2 минут.
  - ☆ Выполняется сидя. Закрывать веки. Массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 минуты.
  - ☆ Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1- 2 секунды снять пальцы с века. Повторить 3- 4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.