

Наши глаза — очень важный орган.
С их помощью мы узнаём о том,
что происходит вокруг, можем различать
цвета, формы, размеры.
Если о глазах не заботиться, сильно
нагружать — они могут заболеть,
и зрение станет ухудшаться.

КАК МОЖНО ПОМОЧЬ СВОИМ ГЛАЗАМ ДОЛЬШЕ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМИ?

✓ БУДЬ АКТИВНЫМ И СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ

- Ежедневно гуляй на свежем воздухе.
- Занимайся физкультурой.
- Спи не меньше 8 часов.
- Ложись и вставай в одно и то же время.

✓ СТАРАЙСЯ СНИЗИТЬ НАГРУЗКУ НА ГЛАЗА



Помни об осанке: когда сидишь —
держи спину прямо
и не наклоняйся слишком низко.



Твоё рабочее место должно
быть хорошо освещено.



При чтении, письме, рисовании
обязательно делай перерывы
по несколько минут каждые
полчаса.



Не проводи много времени
у телевизора, компьютера
и с гаджетами.



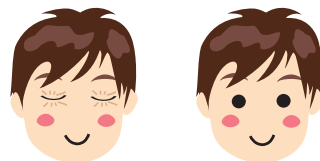
Не читай и не играй на гаджетах
лёжа, на ходу и в движущемся
транспорте.

✓ ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ

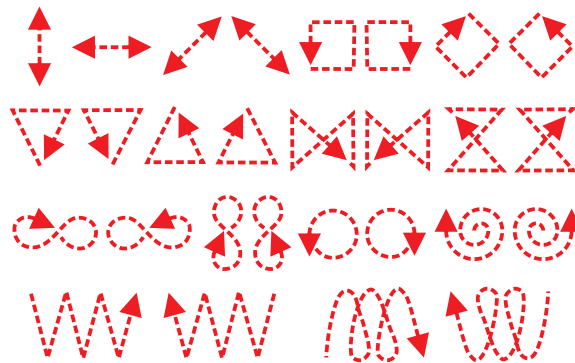
- Если носишь очки, то сними их на время выполнения упражнений.
- Сядь удобно, плечи опусти, спину и голову держи прямо.
- Каждое упражнение повтори по 5–6 раз.
- Между упражнениями быстро поморгай несколько секунд.

УПРАЖНЕНИЯ:

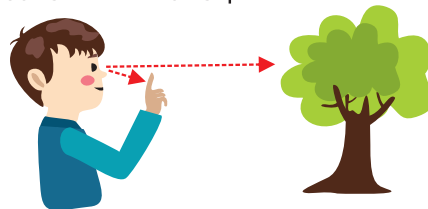
1. Зажмурься, а затем широко открой глаза.



2. Не поворачивая голову, рисуй глазами фигуры.



3. Посмотри сначала вдаль, а потом на свой указательный палец.



- После выполнения упражнений закрой глаза и отдохни 1–2 минуты.

✓ СОБЛЮДАЙ ГИГИЕНУ И ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



Умывайся каждый день
и не забывай мыть руки.



Не три глаза — так можно
занести инфекцию.

**Если что-то попало в глаз,
попробуй умыться и часто поморгать.**

**Если это не помогло —
обратись за помощью к взрослому.**



Береги глаза от травм:
будь осторожен с острыми
предметами, опасными
жидкостями, аэрозолями.



Во время спортивных занятий
используй защитные средства
для глаз и лица, если этого
требуют правила.



Защищай глаза от яркого света —
надевай летом кепку или панамку
и солнечные очки.



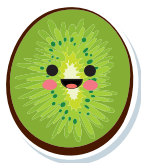
Если врач назначает очки или
линзы, обязательно носи их,
строго соблюдай режим
и правила ухода за ними.

**Если стало плохо видно с доски или
при чтении ты ощущаешь головную боль,
слезятся глаза, есть нечёткость при взгляде,
приходится щуриться —
обязательно скажи об этом родителям.**

✓ ЧАЩЕ ЕШЬ ПРОДУКТЫ,
ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗРЕНИЯ



апельсин



киви



шиповник



зеленый лук



молоко



брокколи



рыба



морковь



черника



лимон



творог



тыква



яйцо



шпинат



абрикос



БЕРЕГИ
ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ!



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»
тел. (8332) 38-90-17
e-mail: medprof43@mail.ru
www.prof.medkirov.ru

2022 год



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Профилактика нарушения зрения

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

