Советы, как сохранить зрение

Автор: Тифлопедагог Макарова И.Н.
22.11.2013 12:08

Рекомендации усидчивым и старательным детям, а также детям лежебокам и книголюбам!

Общие правила для детей и взрослых.

Усидчивым

Заниматься с перерывом. Самый лучший отдых после зрительной работы – активное движение. Посидел за рисованием или чтением – разомнись, посмотри вдаль. Так лучше отдыхают глаза.

Старательным

Не сгибаться от долгого сидения даже над интересной книгой. Горбатишься, голову вешаешь – плохое дело! И зрение испортишь, и никогда не будешь стройным и подтянутым. Постарайся выработать у себя добрую привычку сидеть прямо.

Лежебокам

Не рисовать и не читать книгу лежа. Не считай, что сочетаешь приятное с полезным. При этом условии трудно выдержать необходимое расстояние и удержать книгу или рисунок в правильном положении.

Книголюбам

Любовь к книге – сильная страсть. И нередко она вытесняет все другие увлечения, в частности, занятия физкультурой и спортом. Чтение сопровождается большим напряжением зрения. Постоянные нагрузки на зрение, плохая физическая подготовка, частые болезни ухудшают его.

Особенно полезен для зрения **свежий воздух.** Прогулки, ходьба на лыжах, коньки, игры в мяч способствуют лучшему кровоснабжению глаз и постоянному притоку к ним крови, обогащенной кислородом.

Общие правила для всех

Окно – это источник света. Чем чище оно вымыто, тем меньше устают глаза.

Большую роль в сохранении зрения играет правильный режим дня. Не увлекайся передачами по телевизору. Оставь время на встречу с друзьями, игры на свежем воздухе.

Источники света при работе, должны находиться слева от тебя. (Разумеется, если ты не левша, в таком случае свет должен

Phoca PDF

располагаться справа.) Тогда тень от пишущей или рисующей руки не будет помехой для твоих глаз.

Большую роль в сохранении зрения играют **регулярное и полноценное питание, витамины.** Больше ешь морковки.

Правила просты. И, если следовать им, зрение можно сохранить на долгие годы.

Желаю крепкого здоровья,

творческих успехов,

много верных друзей!

Phoca PDF