



# Здоровые глаза

(рекомендации по профилактике нарушений зрения)

## Гигиена глаз

НЕПРАВИЛЬНО



Дома свет от окна (настольной лампы) должен падать на стол для занятий слева (для правой) или справа (для левой)

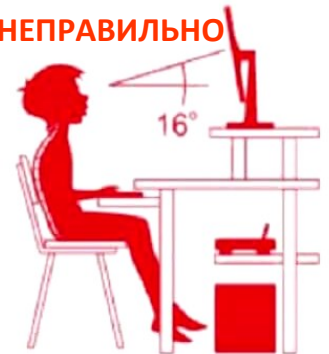
Расстояние от глаз до книги должно равняться длине предплечья от локтя до кончиков пальцев

После 40 мин. работы глазам очень полезен 10-минутный перерыв

Нельзя читать лежа, особенно на боку

Вечером следует пользоваться одновременно общим освещением и настольной лампой (60Вт), свет от которой должен падать только на рабочую поверхность — глаза должны находиться в тени

НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО



## Зарядка для глаз



«Пальминг» - потрите ладони друг о друга, сложите «домиком» и положите на закрытые глаза, локти должны находиться на столе

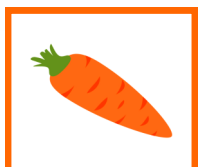
Моргание глазами после каждого упражнения и во время отдыха.  
«Близко-далеко» - переводите взгляд с близкого на дальний предмет



Движения по прямым линиям  
и по диагонали

Круговые движения открытыми глазами  
по часовой стрелке, затем — против

Диета для глаз: продукты, содержащие бета-каротин, лютеин, таурин, кальций, цинк, биофлавоноиды, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины А, Е, С, Д.



морковь



красная рыба



шпинат



шиповник