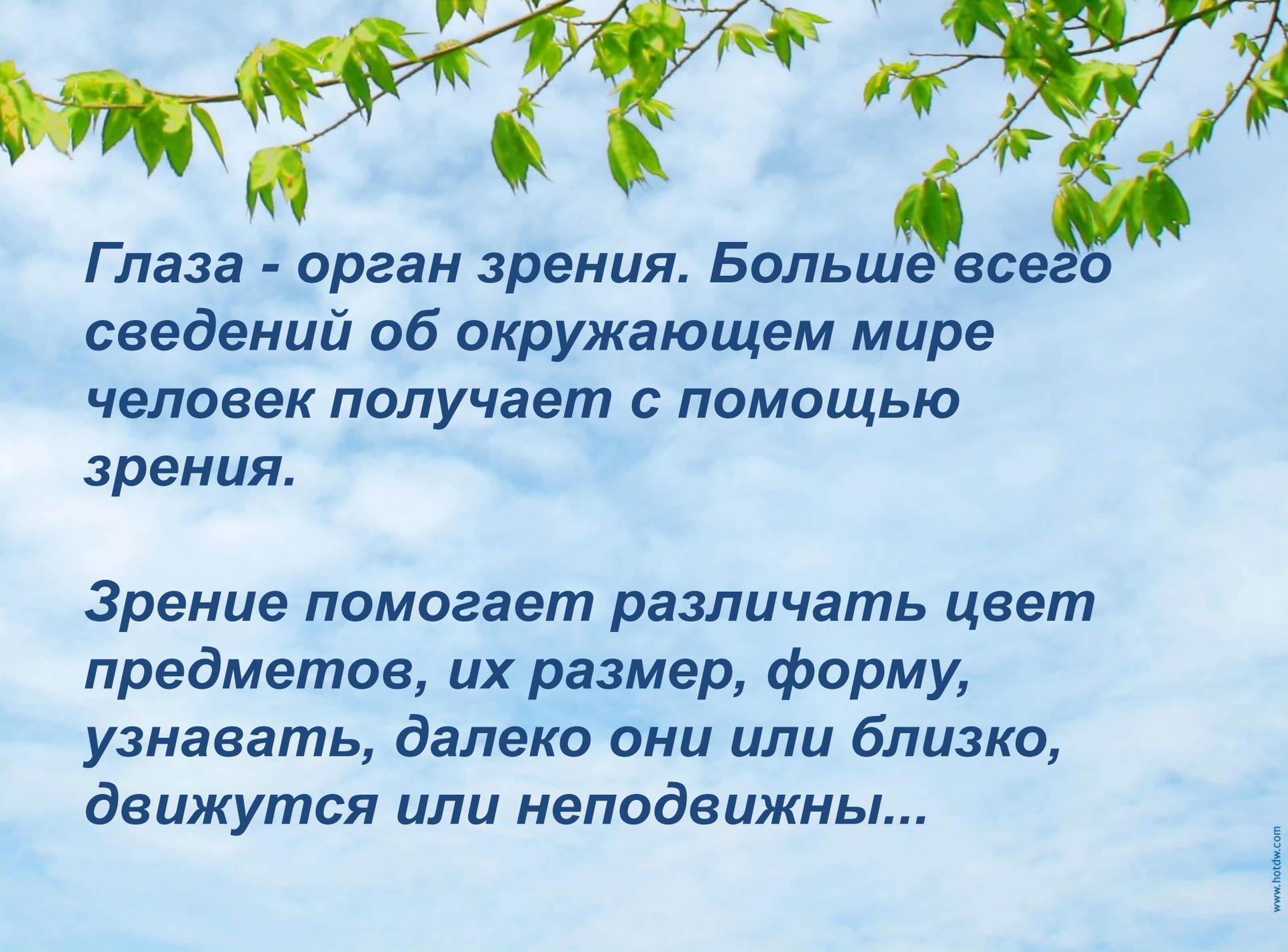
A close-up photograph of a child's face, focusing on the eyes. The child has light blue eyes and blonde hair. The background is blurred, suggesting an outdoor setting. The text is overlaid in a bold, red, sans-serif font.

**Гигиена
зрения
детей и
подростков**



Глаза - орган зрения. Больше всего сведений об окружающем мире человек получает с помощью зрения.

Зрение помогает различать цвет предметов, их размер, форму, узнавать, далеко они или близко, движутся или неподвижны...

Питание для глаз. Витаминная диета

Витамин А. Этот витамин участвует в процессе восприятия света, (Морковь, томаты, листовые овощи или рыбий жир)

Витамины группы В. Они на центры головного мозга, и на клетки сетчатки. (Орехи, большинство фруктов, зерновые, а также печень, почки и рыба различных сортов).

Витамин С, всеми известная «аскорбинка». укрепляет мышцы, управляющие движениями глаз, а также хрусталика. (Плоды шиповника, цитрусовые, лук, помидоры, шпинат и яблоки).

Необходимы микроэлементы калий и цинк.

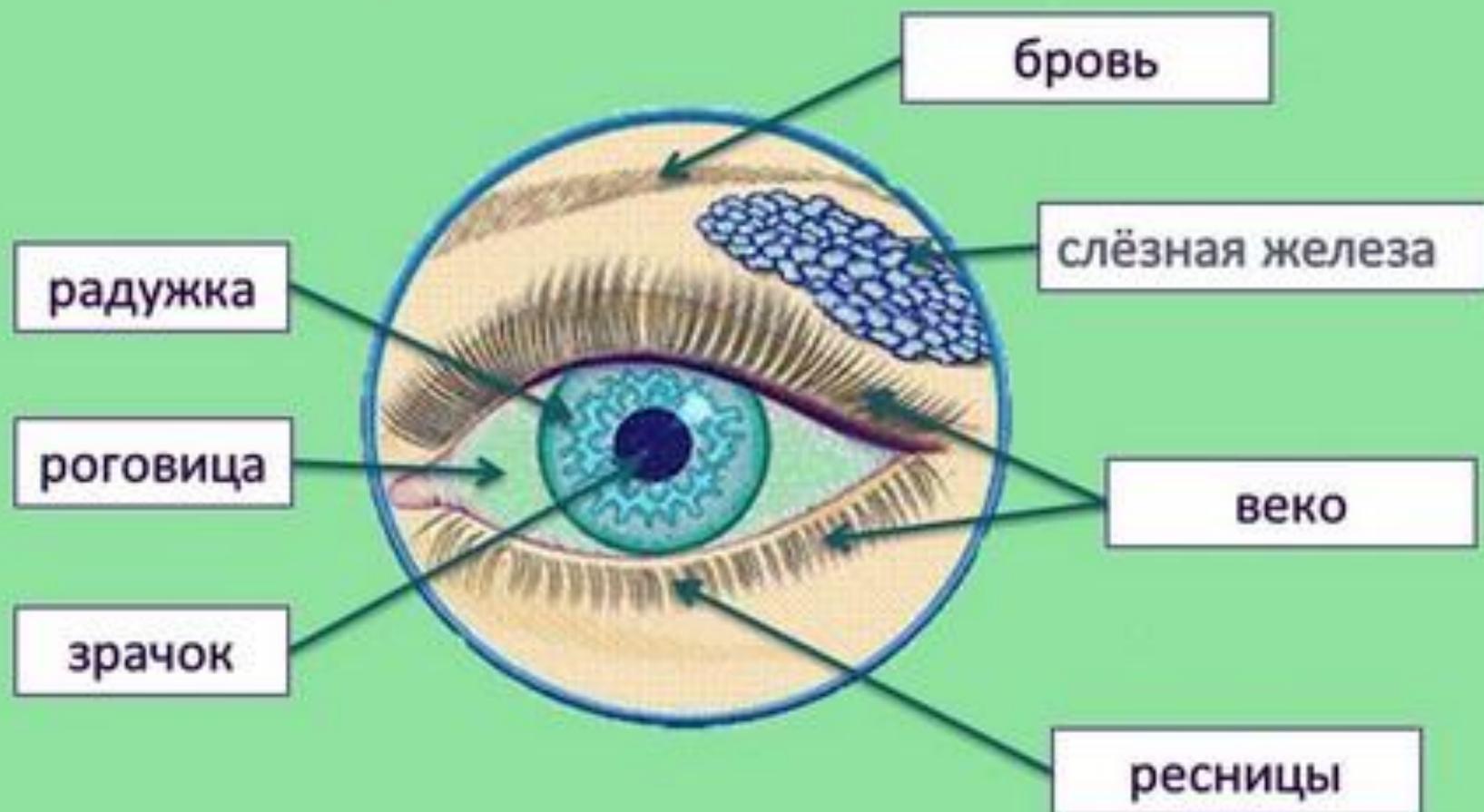
Калий обеспечивает снабжение кислородом кровеносных сосудов глаз, контролирует их состояние (Мед, бананы, печеный картофель, а также в растительном масле).

- **Цинк** помогает глазам адаптироваться к яркому свету, участвует в работе сетчатки, является антиоксидантом, поддерживает нормальный уровень витамина А (Фасоль – белая, сельдь, печень, мясо, грибы).

- Из напитков очень полезны зеленый чай, заваренные листья и плоды боярышника.



Строение глаза



Правила работы с компьютером:

- 1. Рабочее место должно быть автономным, т.е. не подключать к розетке компьютеру другие приборы.**
- 2. Компьютер должен находиться в углу, т.к. именно сзади излучение выше, чем от экрана.**
- 3. На монитор не должны падать прямые солнечные лучи. Работа с компьютером не должна превышать 2 часа в день, через каждые 30 минут перерыв на отдых.**
- 4. Расстояние от экрана до глаз – не менее 50 см.**
- 5. В помещении с компьютерной техникой ежедневно должна проводиться влажная уборка.**

Правила гигиены при выполнении домашних заданий

- 1.Выполнение домашних заданий должно проходить в специально оборудованном месте.
- 2.Свет должен падать с левой стороны.
- 3.Источник света должен освещать только рабочую поверхность, а абажур должен скрывать от глаз нить накаливания.
- 4.Мощность лампочки в лампе должна быть не менее 60 ватт.
- 5.Расстояние от глаз до книги должно быть 40 см.

Гимнастика для глаз

1. Не поворачивая головы переведи взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый нижний угол. Повтори 5 – 8 раз.

2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуем восьмёрку в пространстве по горизонтали, вертикали.

3. С открытыми глазами, не поворачивая головы, напиши в пространстве своё имя, фамилию, сначала маленькими буквами, а потом большими.

Береги зрение!

Читай,
пиши только при хорошем освещении, но помни, что яркий свет не должен попадать в глаза.

Следи за тем, чтобы книга и тетрадь были на расстоянии 30 – 35 см от глаз.

Книгу при чтении ставь на наклонную подставку.

При письме свет должен падать слева.

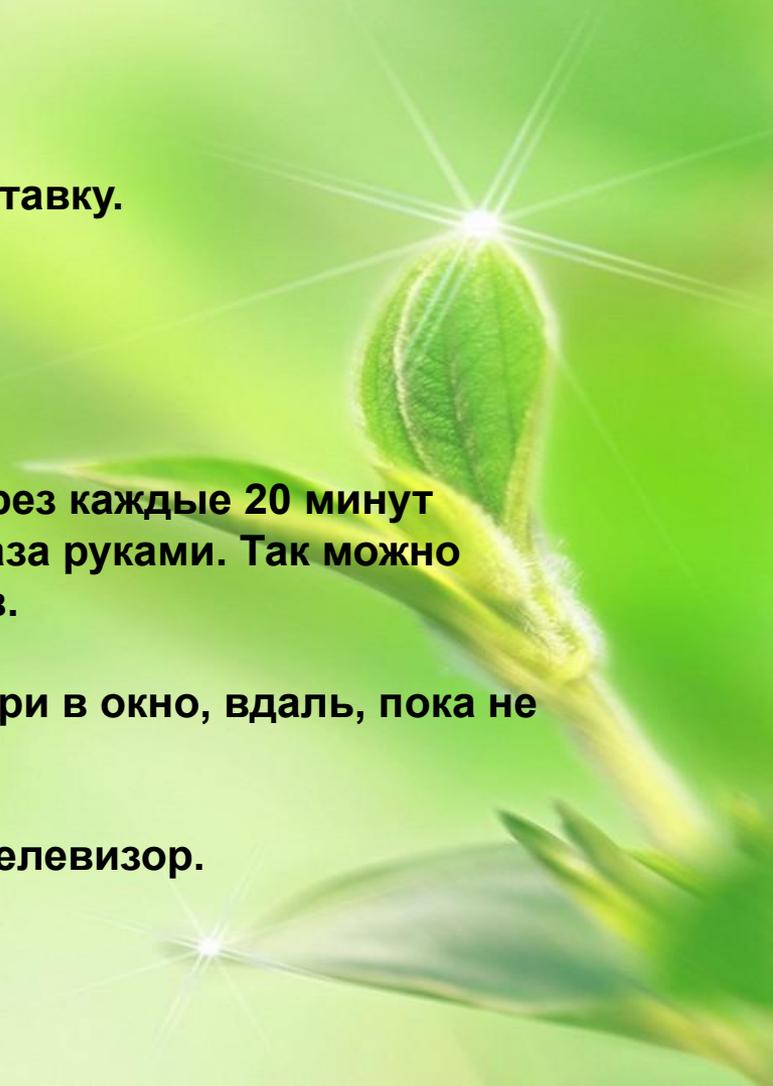
Не читай лежа, в транспорте.

Если долго читаешь, пишешь, рисуешь, через каждые 20 минут давай глазам отдохнуть: никогда не три глаза руками. Так можно занести в них соринку и опасных микробов.

Пользуйся чистым носовым платком, смотри в окно, вдаль, пока не сосчитаешь до 20.

Очень вредно для глаз подолгу смотреть телевизор.

Не стесняйся носить очки.



An open book is shown from a top-down perspective, lying flat. The pages are replaced by a vibrant green grassy field with a central path leading towards the horizon. A bright rainbow arches across the blue sky above the horizon, with scattered white clouds. The text is overlaid on the upper half of the image.

Говорят, глаза – зеркало души. Если посмотреть человеку в глаза, можно заглянуть ему в душу.

Спасибо за внимание!!!

Выполнила студентка группы: С-015
Ахметьянова Валентина