***Приложение 6. А глаз как у орла.***

 В конце зимы из-за высоких учебных нагрузок, дефицита витаминов и солнечного света острота зрения снижается.

***Секреты стопроцентного зрения.***

- Глазам требуется отдых. Ребенку с хорошим зрением перерыв в занятиях необходим каждые 40 минут, а тому, кто уже страдает близорукостью, - каждые полчаса. Длительность глазной «перемены» - 10-15 минут. Важное ограничение – не смотреть телевизор и не играть в компьютерные игры.

- Читать и писать нужно правильно. Расстояние от глаз до книги должно составлять не менее 40 см. рабочее место должно быть хорошо освещено. Если используется настольная лампа, свет должен падать слева, а не справа (для левшей наоборот).

- Важно сбалансировано питаться. Полезные продукты – творог, молоко, печень, отварная рыба, морковь, капуста, орехи, цитрусовые, зелень, ягоды (брусника, черника, клюква, черная смородина).

- Усталым глазам поможет массаж. Такой массаж улучшает кровообращение глазного яблока и питание его тканей.

1. Подушечками больших пальцев легонько ведем снизу вверх вдоль крыльев носа к углам глаз, затем, не отрывая рук, до начала бровей и вдоль бровей до висков. Повторить 10 раз.

2. Пусть ребенок закроет глаза. Массируйте его глазные яблоки, двигаясь от внешних углов глаз к внутренним, очень осторожно надавливая подушечками больших пальцев. Повторить 10 раз.

***Очки или контактные линзы?***

Остановить близорукость помогают иглоукалывание, магнитотерапия, лазер, пневмомассаж глаз с помощью особых очков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***За*** | ***Против*** |
| * ***Очки***
 | * Легко надевать
* Привычны для родителей
* Стали для подростков модным аксессуаром
* Не требуют сложного ухода
* Линзы со специальным покрытием защитят глаза при работе с компьютером.
 | * Не обеспечивают максимальной коррекции зрения
* Ограничивают боковое зрение
* Нарушают пространственное восприятие
* Снижают самооценку
* Опасны при травмах, если линзы стеклянные.
 |
| * ***Линзы***
 | * Обеспечивают коррекцию зрения по всей ширине поля
* Уменьшают утомляемость глаз
* Повышают зрительную работоспособность
* Незаметны для насмешников
 | * Могут вызвать аллергию, различные инфекционные воспаления, особенно если не соблюдать правил ношения
* Ребенок может не справиться с процедурой надевания и снимания линз.
 |

[Назад](%D0%A1%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5.doc)