***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](Содержание.doc)