**Что нужно знать о зрении**

 Зрение – это физиологический процесс восприятия человеком величины, формы и цвета предметов, их взаимного расположения и расстояния между ними, обеспечивающий ему возможность ориентироваться в окружающем мире.

 Дефицит движений неизбежно отражается на функциональных свойствах зрительного аппарата. Близорукость, которая возникает в школьные годы, проявляется преимущественно у учащихся с недостаточным физическим развитием.

*Необходимо соблюдать элементарные правила,*

*снижающие риск появления болезни глаз:*

1. Рабочее место (письменный стол) должно быть хорошо освещено, свет должен падать слева.
2. Расстояние от глаз до рабочей поверхности тола должно оставлять 30 – 45 см.
3. При чтении надо использовать подставку для книг; нельзя читать лежа.
4. Через каждые 40 – 50 мин надо делать перерыв.
5. При просмотре телепередач надо сидеть прямо перед телевизором (на расстоянии 4 - 5 м), а не сбоку.
6. Расстояние от компьютера до глаз должно быть не менее 50 – 70 см.
7. Необходимо выполнять специальную гимнастику, которую делают через 7 – 8 мин от начала работы и после ее окончания (продолжительность 1 мин): поднять глаза кверху и, представив летящую бабочку, следить за ее полетом из одного угла комнаты в другой, не поворачивая при этом головы, - двигаться должны только глаза.
8. Без ущерба для вашего здоровья можно работать за компьютером непрерывно лишь 20 мин и только 3 раза в неделю, через день

**Гимнастика для глаз.**

1. Сидя, крепко зажмурить глаза на 3 – 5 с, а затем открыть на 3 – 5 с.

6 – 8 раз.

1. Сидя, быстро моргать в течение 1 – 2 мин.
2. Стоя, смотреть прямо перед собой 2 – 3 с, затем перевести взгляд на кончик носа, смотреть 3 – 5 с. 7 – 8 раз.
3. Сидя, держа голову неподвижно, перевести взгляд вверх, зафиксировав его на 2 – 3 с, затем прямо – на 3 – 5 с, аналогично вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо, по диагонали в одну и другую сторону. 3 – 4 раза.
4. Сидя, закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.
5. Стоя, посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на 25 – 30 см, медленно приблизить его к кончику носа, потом перевести взгляд вдаль. Смотреть 5 – 6 с. 4 – 5 раз.
6. Отвести руку вправо и, медленно передвигая палец полусогнутой руки справа налево, следить за ним глазами, не двигая головой. То же, двигая палец слева направо. 8 – 10 раз.