**Правила безопасной работы при занятиях бисероплетением.**

Невозможно удержаться от восхищения при виде узоров, вышитых бисером. Трудно поверить, что эти картины не написаны кистью художника на холсте, а вышиты иглой опытной мастерицы-вышивальщицы. Игра красок завораживает, и хочется тоже взять в руки иголку с ниткой и, подбирая бисеринку к бисеринке, создать нечто подобное.

Когда-то очень давно бисер стоил немалых денег, а способ производства крошечных бусинок хранили как сокровенную тайну. Бисером, словно драгоценным жемчугом, расшивали дорогую одежду и обувь, предметы культа и вещи, призванные украшать быт богатых людей. Из него создавали великолепные картины, которые ныне бережно хранятся в лучших музеях мира. Настали иные времена, и теперь бисер уже перестал быть роскошью. Сегодня можно пойти в магазин и выбрать бусинки по своему вкусу. Промышленность выпускает бисер разных размеров и оттенков. Маленьким стеклянным крупинкам придают самые замысловатые формы, оттенки, цвета.

НО НУЖНО СОБЛЮДАТЬ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ ДЛЯ БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЫ

Правила техники безопасности при работе с бисером:

1. Опасности в работе: повреждение пальцев иглой; травма руки ножницами; травма глаз.

2. Что нужно сделать до начала работы: посчитать количество иголок и булавок в игольнице; положить инструменты и приспособления в отведенное для них место.

3. Что нужно делать во время работы: быть внимательной к работе; вкалывать иглы и булавка только в игольницу; иглу не бросать, а класть в специально от веденную для этого коробку, класть ножницы справа с сомкнутыми лезвиями, направленными от себя; передавать ножницы только с сомкнутыми лезвиями и кольцами вперед.

4. Что нужно сделать по окончании работы: посчитать количество иголок и булавок в игольнице. Их должно быть столько, сколько было в начале работы; убрать рабочее место.

Берегите зрение, глаза устают при долгой работе с бисером.

Общий комплекс упражнений

Закройте глаза, зажмурьтесь и подождите несколько секунд, прежде чем открыть глаза и расслабить мышцы глаз. Сфокусируйте зрение на дальнем предмете: например, выгляните в окно и сконцентрируйте внимание на доме, который расположен вдали.

Держите голову прямо. Поморгайте 10-15 раз. Глазные мышцы при этом не должны быть напряжены.

Поиграйте взглядом в «шашки»: посмотрите направо вверх, налево вниз, прямо вдаль. Упражнение занимает около 6 секунд. Затем посмотрите налево вверх, направо вниз и снова вдаль.

Упражнения для глаз, приведенные выше, просты и не отнимут у вас много времени. Вы можете выполнять их как дома, так и в офисе, а главное – это поможет сохранить здоровье ваших глаз.

Позаботьтесь о своем зрении сегодня, если хотите сохранить его в будущем!

Источники:

Сайт: <http://horosheezrenie.ru/gymnastics.php?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_content=gimnastika_dlja_glaz&utm_campaign=HorosheeZrenie_search_Yandex_PPC>