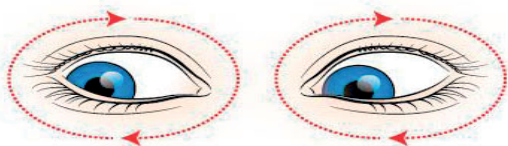


КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ

Все упражнения следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.



Горизонтальные движения глаз: вправо-влево



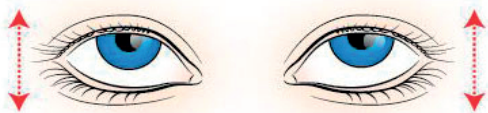
Движение глазами по кругу: по часовой стрелке и в обратном направлении



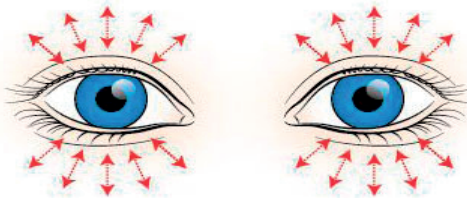
Движение глазами по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, потом по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.



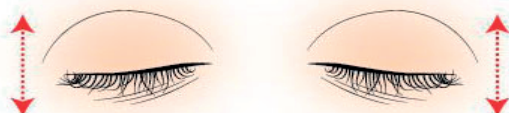
Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поднесите палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся"



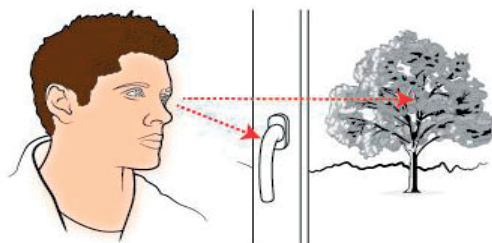
Движение глазами вертикально: вверх-вниз



Интенсивное сжатие и раскрытие глаз в быстром темпе



Частое моргание глазами



Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, что растет за окном, ручку на раме. Потом направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально отдаленный предмет.



Тиражировано в рамках государственной программы «Развитие здравоохранения Амурской области на 2014-2020 годы», подпрограммы «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи». Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр медицинской профилактики». г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 33-33-53.

www.aocmp.ru  [aocmp_blg](https://www.instagram.com/aocmp_blg)

Отпечатано ООО «Принт», Заказ № 14069. Тираж 500. 2019 год.

Министерство здравоохранения
Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной центр
медицинской профилактики»

ОСТРОТА И ЧЁТКОСТЬ НА ВСЕ ВРЕМЕНА



Благовещенск, 2019

Зрение - прекраснейший дар природы, позволяющий познавать и видеть окружающий мир. Значительную часть всей информации человек получает с помощью органов зрения. У глаз большой объем зрительной нагрузки, отдыхают они лишь во время сна. Поэтому очень важно сохранить зрение до самого преклонного возраста.

ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

Близорукость - нарушение зрения, при котором человек плохо видит находящиеся вдали предметы. Как правило, она усиливается в подростковом периоде.

Дальнозоркость - нарушение зрения, при котором человек плохо видит находящиеся вблизи объекты.

Астигматизм - неспособность отчетливо видеть предмет и его отдельные контуры. При этом невозможно правильно назвать их форму.

Глаукома - хроническое заболевание глаза, при котором повышается внутриглазное давление. Резко снижается зрение, появляются головные боли. Если глазное давление вовремя не снизить до нормы, гибнет зрительный нерв, что приводит к необратимой слепоте.

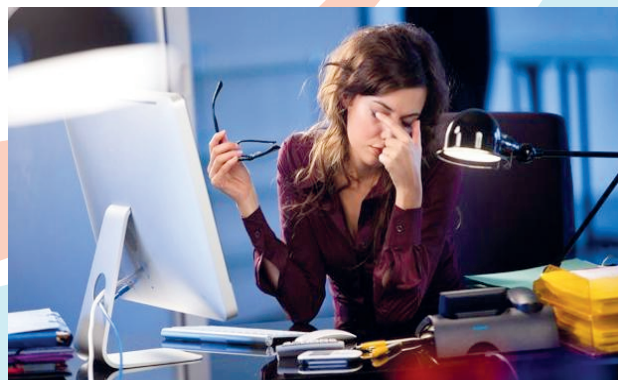
Катаракта - ухудшение прозрачности хрусталика с потерей его эластичности. Оно сопровождается нарушением зрения.

Косоглазие - это неправильное положение глазных яблок, вызванное нарушением функции мышц глаза, при котором глаза смотрят в разные стороны.

Дальтонизм (цветовая слепота) - особенность зрения, проявляющаяся в неспособности различать некоторые цвета. Чаще всего она имеет наследственный характер, иногда встречаются приобретенные формы. **«Куриная слепота»** - ухудшение зрения в условиях пониженной освещенности (в сумерках). Появляется в результате недостатка витамина А.

КТО ПОДВЕРЖЕН НАРУШЕНИЮ ЗРЕНИЯ?

- Люди, работа которых связана с вредными производствами и длительными зрительными нагрузками (работа с мелкими деталями, за компьютером, чтение и др.).
- Лица, чьи близкие кровные родственники имеют проблемы со зрением.
- Курящие. Компоненты табачного дыма оказывают разрушающее действие на сетчатку и приводят к нарушению кровоснабжения глаз.
- Имеющие заболевания: неврологические, сахарный диабет, гипертоническую болезнь, атеросклероз, почечную патологию, заболевания крови и беременность, протекающую с осложнениями.



КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ?

Правильно обустройте рабочее место. Освещение в комнате должно быть ярче любого экрана. Расстояние от него до глаз должно составлять не менее 70 см, от глаз до книги 30-35 см. Не читайте лежа и в движущемся транспорте. **Делайте перерывы.** Время непрерывной работы за компьютером составляет не более 1,5-2 часа для взрослого человека.

Для детей: 1-го класса - 10 минут,
2-5 классов - 15 минут,
6-7 классов - 20 минут,
8-9 классов - 25 минут,
10-11 классов - 30 минут.

Проводите массаж. При первых признаках утомления прикройте ладонями веки, погладьте их и слегка надавите на глазные яблоки.

Питайтесь правильно. Включите в меню достаточное количество зелени, желто-оранжевых фруктов и овощей, растительных масел, орехов и рыбных блюд. В напитках предпочтение отдавайте зеленому чаю.

Защищайте глаза от ультрафиолета. В летние месяцы носите очки с надежным UV-фильтром. Перед выбором солнцезащитных очков проконсультируйтесь с офтальмологом. Носить очки с затемненными линзами, но без UV-защиты не рекомендуется! Не курите. Табачный дым весьма негативно сказывается на вашем зрении.

Устраивайте физкультминутки для глаз.