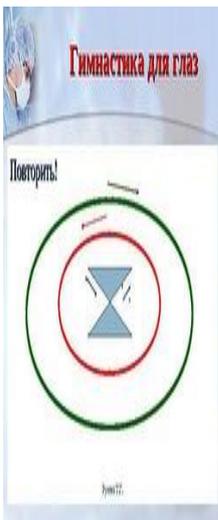


# Гимнастика для глаз



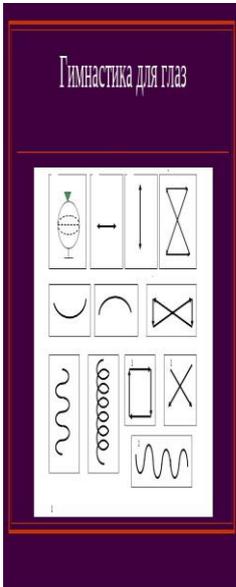
1. Интенсивно сжать и разжать глаза – 10 раз.

2. Часто поморгать глазами – 10 раз.

3. Горизонтальные движения глаз: вправо и влево – 10 раз.

4. Вертикальные движения глаз: вверх и вниз – 10 раз.

5. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно- по 10 раз.



# Рекомендации по рациональному питанию для органов зрения



**Витамин А** богат антиоксидантом бета-каротином, способствующем поддержанию остроты зрения .  
Содержится в моркови, луке, печени, твороге, салате, помидорах, зеленом горошке, чернике



**Витамин С** укрепляет сосуды глаз. Содержится в квашеной капусте, смородине, шиповнике, цитрусовых.



**Витамин Е** - природный антиоксидант, помогающий предотвратить возрастные нарушения зрения. Содержится в орехах, крупах, растительном и сливочном масле.



**Лютеин** - микроэлемент для нормального функционирования зрительного анализатора.  
Содержится в зерновом хлебе, яйцах.

## При работе за компьютером



- расстояние от экрана до глаз не менее 30 см.
- верхний край монитора должен быть ниже уровня глаз на 10 см.
- регулярно удаляйте пыль с монитора.
- делайте 15-минутные перерывы через каждый час работы. Время работы не более 4 часов в день.
- используйте гимнастику для глаз.



гимнастика



для глаз



# Профилактика нарушений зрения



Соблюдайте правила при чтении,  
просмотре телевизора, работе за  
компьютером



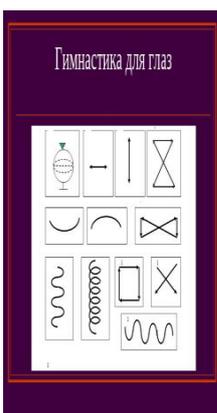
Правильно оборудуйте свое рабочее  
место



Делайте перерывы в работе



Включайте в рацион продукты богатые  
витаминами А, С, Е, микроэлементами.



Используйте гимнастику для глаз



## Как сохранить зрение при просмотре телевизора



Основной из причин развития заболеваний глаз является длительный просмотр телепередач и сериалов. При этом для сохранения хорошего зрения рекомендуется учитывать правила:

- расстояние до экрана должно быть в 5 раз больше его диагонали;*
- смотрите телевизор не более 3 часов в день.*
- позволяйте глазам отдыхать каждые полчаса – делайте 5-минутные перерывы.*

