

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ



10 ПРАВИЛ

1



ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ ПОЛЕЗНО УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНАМИ А, С, Е. (черника, черная смородина, морковь, зелень)

6



ОБЕСПЕЧЬТЕ ПРАВИЛЬНОЕ ОСВЕЩЕНИЕ РАБОЧЕГО МЕСТА. ЕСТЕСТВЕННЫЙ СВЕТ ИЗ ОКНА ДОЛЖЕН ПАДАТЬ НА СТОЛ С ЛЕВОЙ СТОРОНЫ

2



ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ КАЖДЫЙ ЧАС ПЕРЕРЫВ НА 10-15 МИНУТ

7



НЕ ЧИТАЙТЕ В ПЛОХО ОСВЕЩЁННОМ ПОМЕЩЕНИИ ИЛИ ДВИЖУЩЕМЯ ТРАНСПОРТЕ

3



В СОЛНЕЧНУЮ ПОГОДУ НОСИТЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ С UV-ФИЛЬТРОМ. ВАЖНО! ОЧКИ С ПРОСТЫМИ ЗАТЕМНЕННЫМИ СТЕКЛАМИ НЕ ЗАЩИЩАЮТ ГЛАЗА ОТ УФ ЛУЧЕЙ

8



ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ С ГЛАЗ 1–2 РАЗА В ДЕНЬ ВЫПОЛНЯЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ

4



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЫЙ СОН НЕ МЕНЕЕ 7 ЧАСОВ ОЧЕНЬ ВАЖНЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ

9



НЕДОПУСТИМО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОВРЕЖДЕННЫХ ЛИНЗ И ОЧКОВ

5



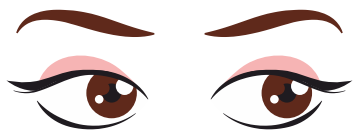
ЗАЩИЩАЙТЕ ГЛАЗА ОТ ПЫЛИ, ТРАВМ, ОЖГОВ. ВАЖНО! ПРИ ЛЮБОЙ ТРАВМЕ ГЛАЗА НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

10

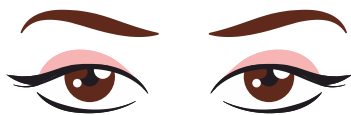


ЕЖЕГОДНО ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ, ГДЕ ВАМ ПРОВЕРЯТ ОСТРОТУ ЗРЕНИЯ И ВНУТРИГЛАЗНОЕ ДАВЛЕНИЕ!

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ:
ВПРАВО-ВЛЕВО



ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗНЫМИ ЯБЛОКАМИ
ВЕРТИКАЛЬНО: ВВЕРХ-ВНИЗ



ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗАМИ ПО КРУГУ: ПО ЧАСОВОЙ
СТРЕЛКЕ И В ОБРАТНОМ НАПРАВЛЕНИИ



ИНТЕНСИВНОЕ СЖАТИЕ И РАСКРЫТИЕ
ГЛАЗ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ



ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗАМИ ПО-ДИАГОНАЛИ: СКОСИТЬ ГЛАЗА
В ЛЕВЫЙ НИЖНИЙ УГОЛ, ПОТОМ ПО-ПРЯМОЙ
ПЕРЕВЕСТИ ВЗГЛЯД ВВЕРХ. АНАЛОГИЧНО В
ПРОТИВОПОЛОЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ



ЧАСТОЕ МОРГАНИЕ ГЛАЗАМИ



СВЕДЕНИЕ ГЛАЗ К НОСУ. ДЛЯ ЭТОГО К ПЕРЕНОСИЦЕ
ПОДНЕСИТЕ ПАЛЕЦ И ПОСМОТРИТЕ НА НЕГО -
ГЛАЗА ЛЕГКО «СОЕДИНЯТСЯ»

РАБОТА ГЛАЗ «НА РАССТОЯНИИ». 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.



Официальный портал
Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!
TAKZDOROVO.RU



Официальная группа ВКонтакте Центра общественного
здоровья и медицинской профилактики Пермского края
VK.COM/COZMP59