

МКУК «Новощербиновская сельская библиотека»
Новощербиновского сельского поселения
Щербиновского района



**БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ
СМОЛОДУ**

У современного человека глаза – едва ли не самый активно работающий орган. При такой нагрузке зрение мало у кого не ухудшается. Почему оно слабеет? Можно ли остановить этот процесс? Специалисты называют несколько причин.



НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ



Если мама и папа всю жизнь носят очки, велика вероятность, что ту же судьбу разделят и их дети.

ПЛОХОЕ ОСВЕЩЕНИЕ

Чтобы поберечь свои светочувствительные клетки, нужно защищать глаза от слишком яркого света солнцезащитными очками, а также не пытаться рассматривать мелкие предметы и читать при недостаточном освещении. Очень вредно читать в транспорте – неровный свет и покачивание плохо влияют на зрение.



НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА



Любые, даже незначительные, нарушения в области спины могут стать потенциальной опасностью для зрения.

НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ



Длительное несбалансированное питание может привести к дефициту необходимых минералов и витаминов, ухудшению микроциркуляции сосудов и, как следствие, снизить остроту зрения. В таком случае, главной задачей будет, употреблять в пищу, как можно больше моркови, шпината, капусты и других свежих овощей и фруктов.

ОТСУТСТВИЕ РАБОТЫ ГЛАЗНЫХ МЫШЦ



Чтобы не терять способность видеть хорошо вдали и вблизи, нужно тренировать глазные мышцы, выполняя регулярно следующее упражнение: концентрировать взгляд то на дальних, то на близких предметах.



**Время
нахождения
за
компьютером
старших
школьников –
не больше
часа!**



**ТЕЛЕВИЗОР МОЖНО СМОТРЕТЬ НЕ БОЛЕЕ
1,5-3 ЧАСОВ В ДЕНЬ, НО НЕПРЕРЫВНО НЕ
БОЛЕЕ 1,5 ЧАСОВ С РАССТОЯНИЯ 2,5
МЕТРА.**

ДИЕТА ДЛЯ ГЛАЗ

Для того чтобы раньше времени не стать пациентом врача-офтальмолога, необходимо позаботиться о своих глазах. И здесь не обойтись без правильно подобранной диеты. Не забывайте почаще кушать:

- морковку
- чернику
- картошку
- шиповник
- цветную капусту
- рыбу
- цитрусы
- петрушку

