

Человек 90% информации об окружающей действительности получает благодаря органам зрения. Поэтому зрение нужно беречь еще со школьной скамьи!

Тренировка для глаз является наилучшим методом профилактики нарушений зрения у школьников.

Регулярные упражнения помогут сохранить зоркий взгляд, а если уже присутствуют нарушения, то гимнастика сможет остановить падение зрения. Зрительную гимнастику нужно выполнять ежедневно, минимум 2-3 раза в день, затрачивая при этом около 10 минут.

Зрительная гимнастика для школьников

1. «Жмурки». Крепко-крепко зажмурь глаза на 5 секунд, а затем открой их.

2. «Бабочка». Поморгай глазками, как машет крыльями бабочка – быстро и легко.

3. «Светофор». Поочередно закрывай то левый, то правый глаз, как мигает железнодорожный светофор.

4. «Вверх-вниз». Посмотри сначала вверх, затем вниз, не наклоняя головы.

5. «Часики». Пусть глаза смотрят то вправо, то влево, как часики: «тик-так». Повтори это упражнение 20 раз.

6. «Крестики-нолики». Нарисуй глазами большой круг по часовой стрелке, а затем – против. Теперь нарисуй крестик: сначала посмотри вправо вверх, потом влево вниз, а затем наоборот, проведя взглядом две условные линии крест-накрест.

7. «Гляделки». Не моргай глазками как можно дольше. Когда моргнешь, закрой глаза и расслабься, представив, что ты спишь.

8. «Массаж». Закрой веки и аккуратно помассируй глаза пальчиками.

9. «Далеко-близко». Сфокусируй взгляд сначала на предмете, который находится в противоположном конце комнаты (шкаф, классная доска и т.п.) и смотри на него в течение 10 секунд. Затем медленно переведи взгляд на ближний предмет (например, на свой палец) и также смотри на него 10 секунд.

10. «Фокус». Смотри, не отрывая взгляда, на движущийся предмет (свою руку). При этом рука должна быть видна четко, а все остальные предметы вдалеке – размыто. Затем сфокусируй взгляд, наоборот, на предметах заднего плана.

После занятий мышцы глаза расслабляются и следующую нагрузку воспринимают гораздо легче.

Адрес библиотеки:

ст. Новолеушковская, ул. Партизанская, 55

Время работы:

С 10.:00 до 18:00

Понедельник – выходной

Телефон: 8(86191)-4-73-58

Успехов!

МБУ «Новолеушковская сельская библиотека имени И.И. Никонова»

**13 ноября –
Международный День
слепых**



2022 год

13 ноября – Международный День Слепых

13 ноября 1745 года во Франции родился Валентин Гаюи — известный педагог, основавший в Париже и Петербурге несколько школ и предприятий для слепых. По решению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) именно эта дата стала основой для учреждения **Международного дня слепых**, главная цель которого — привлечение внимания широкой общественности к тем, кто навсегда потерял зрение и оказался в трудной жизненной ситуации.

До 18 века мир не знал учебных заведений для слепых. Валентин Гаюи впервые продемонстрировал свой метод обучения слепых, посредством придуманного им шрифта. В 1784 году в Париже без поддержки правительства и благотворительных обществ, на свои личные средства в своем собственном доме он открыл первую в мире школу для слепых детей под названием «Мастерская трудящихся слепых».

«Толерантность, Равноправие, Интеграция» — вот самые распространённые из девизов Международного дня белой трости. Трость для слепого — это не просто инструмент. И не только опознавательный знак для условно здоровых, но ещё и его «глаза».



исполняют песни.

Незрячие люди участвуют в общественной жизни общества, учатся в школах и в высших учебных заведениях, играют в театре, на музыкальных инструментах, исполняют песни. Наши незрячие спортсмены завоевали немало медалей на паралимпийских играх. Наше государство всегда заботится о таких людях. Для них специально тренируют и обучают собак и отдают безвозмездно незрячим людям. На тротуарах устанавливают тактильную плитку. На многих светофорах присутствует звуковой сигнал, по которому незрячий пешеход может узнать, когда загорится зелёный свет и можно переходить дорогу.

Белая Трость — это зелёный свет светофора для незрячих и предупредительный знак для водителей транспортного средства. Если он поднят, водители должны остановиться и в тех местах, где нет пешеходного перехода. Есть также дополнительный знак «Незрячие пешеходы», который устанавливается в местах, где часто передвигаются незрячие люди.



В разных городах России установлены Памятники слепому человеку. Эти памятники напоминают нам, зрячим, что среди нас живут люди, которым нужна наша помощь.

Международный день белой трости — это попытка уравнивать в правах инвалидов и условно здоровых, позволить первым почувствовать себя полноценными, а вторым — примерить на себя жизнь человека без зрения.



*Порой смотря на этот мир цветной,
Не думаем мы часто о других.
О тех, чей мир совсем иной,
Где нет оттенков и цветов ярких.*

*А им порой нужна наша поддержка,
Простая помощь, что облегчит быт.
Исчезнет пусть с лица усмешка,
Никто из них не будет пусть забыт!*