

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 наклоня 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.

Успехов!

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



2022

15 октября – Международный День Белой трости

Международный день Белой трости - символа незрячего человека, был принят в США 15 октября по инициативе Международной федерации слепых. Всероссийское общество слепых присоединилось к проведению этого Дня в 1987 году.

История белой трости как символа слепоты берет начало в 1921 году. В городе Бристоле (Великобритания) жил молодой профессиональный фотограф Джеймс Бигс, который после несчастного случая потерял зрение. Надо было начинать новую жизнь, и он стал учиться самостоятельно ходить по городу при помощи трости. Он вскоре понял, что на его черную трость не реагируют ни прохожие, ни водители. Тогда он покрасил трость в белый цвет. И она стала заметна. Это новшество подхватили все незрячие не только Англии, но и всей Европы, Америки, а позднее и России.

«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».

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,



может

узнать, когда загорится

зелёный свет и можно переходить дорогу.

Белая Трость – это зеленый 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 уравнять 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!*