БЕРЕЖЕМ ЗРЕНИЕ ДЕТЕЙ

Режим, свет, гимнастика



РЕЖИМ

- **Ограничивайте гаджеты**
  (до 2 лет — нет, 3-5 лет — до 30-40 минут в день, школьники — регулярные перерывы каждые 30-40 минут)
- **Прогулки на улице**
  (Не менее 2 часов в день — естественный свет защищает от близорукости!)
- **Соблюдайте дистанцию**
  (книги и экраны — не ближе 30-40 см от глаз)



СВЕТ

- **Правильное рабочее место**
  (свет должен падать слева для правшей и справа для левшей)
- **Естественный свет**
  занимайтесь у окна в дневное время)
- **Качественное освещение**
  (сочетайте настольную лампу и общее комнатное освещение, избегайте работы в темноте!)

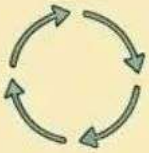


ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- **«Делайте перерывы!»**
  (каждые 30-40 минут зрительной нагрузки)
- **Простые упражнения**



«Моргание»
(быстро-быстро похлопать ресницами)



«Круги и стрелки»
посмотреть вверх-вниз, влево-вправо, по кругу)



«Вдаль-вблизи»
посмотреть на палец у носа, затем в окно вдаль



«Жмурки»
крепко зажмуриться на 3-5 секунд и расслабиться



Помните: зрение ребенка — в наших руках!
Проходите осмотр у офтальмолога раз в год.



Составила: Рахимова Ю. А. — инструктор по ФК МАДОУ «МАЯЧОК» д/с № 176