

♥
ДНЕВНИК
ГИМНАСТИКИ
ДЛЯ ГЛАЗ
♥





★ **ОБЩЕНИЕ** ★
с
ГАДЖЕТАМИ
★ (В МИНУТАХ) ★

БЕЗОПАСНО		
5-7 ЛЕТ	8-11 ЛЕТ	12-13 ЛЕТ
10	15	20
14-15 ЛЕТ	16-17 ЛЕТ	18+
25	30	60

ВНИМАНИЕ !		
5-7 ЛЕТ	8-14 ЛЕТ	12-13 ЛЕТ
30	45	60
14-15 ЛЕТ	16-17 ЛЕТ	18+
80	90	90

СТОП !	
5-7 ЛЕТ	14-15 ЛЕТ
40	90
8-11 ЛЕТ	16-17 ЛЕТ
50	100
12-13 ЛЕТ	18+
70	100

ТЕСТ «КАК Я ЗАБОЧУСЬ О СВОИХ ГЛАЗАХ»

Обведи верный вариант



Я всегда читаю сидя, держу книгу на расстоянии 30 см.

ДА

НЕТ



Я делаю паузы при чтении, игре в телефоне и просмотреть мультфильмов каждые 20 минут

ДА

НЕТ



Я ровно сижу за столом, когда делаю уроки или рисую

ДА

НЕТ



Я ем фрукты и овощи каждый день

ДА

НЕТ



Я гуляю каждый день

ДА

НЕТ



Я делаю гимнастику для глаз ежедневно

ДА

НЕТ



Я берегу глаза, не трогаю их грязными руками

ДА

НЕТ



Посчитай на сколько вопросов ты ответил «ДА»

6 - 7 ДА - можешь собой гордиться, продолжай так же внимательно относиться к здоровью глаз

3 - 5 ДА - стоит задуматься и внимательнее следить за здоровьем глаз

1 - 2 ДА - твои глаза требуют заботы и внимания. Ты хорошо видишь?



Рабочее Место школьника

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ
ОСВЕЩЕНИЕ
ДОБАВИТЬ В ТЁМНОЕ
ВРЕМЯ СУТОК

НАСТОЛЬНАЯ ЛАМПА
С МАТОВЫМ АБАЖУРОМ

60 ВАТТ

СТОЛ ЖЕЛАТЕЛЬНО
СТАВИТЬ У ОКНА

ПОДСТАВКА
ДЛЯ УЧЕБНИКОВ

30-40°

СПИНА КАСАЕТСЯ
СПИНКИ СТУЛА

ЛОКТИ ЛЕЖАТ
НА СТОЛЕ

СТОПЫ ПОЛНОСТЬЮ
КАСАЮТСЯ ПОЛА

8-10 см

90°

МЕСТО ДЛЯ НОУТБУКА
СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

60 см
ПРИ РОСТЕ БОЛЕЕ 1,20м

52 см
ПРИ РОСТЕ МЕНЕЕ 1,20м

ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫЕ
ЦВЕТА



ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
ЛУЧШЕ ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ
СТОЛАМ – ТРАНСФОРМЕРАМ
ДЛЯ РЕГУЛИРОВКИ ВЫСОТЫ

Информация для родителей:

- При дневном освещении лучи света не должны попадать прямо в глаза.
- Мощность лампы не должна превышать 40-60 ватт, стоять слева для правой и справа — для левой.
- При чтении, книга должна находиться не ближе 35 см. от глаз.
- При работе с компьютером, минимальное расстояние до монитора — 30 см., оптимальное — 50-60 см. (расстояние вытянутой руки).
- Монитор и телевизор должны располагаться на таком уровне, который удобен для глаз, чтобы взгляд был направлен прямо на экран.





**Соблюдай режим дня:
обязательно гуляй, делай
зарядку и вовремя ложись спать**

НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО



**Важно правильно сидеть и
организовать свое рабочее место.
Так нагрузка на глаза будет меньше**



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Достаточно 5-10 минут на упражнения
2 – 3 раза в день.



Крепко
зажмуриться
на пару
секунд.



Быстро
поморгаем
минутку.



Смотрим
вверх/вниз
влево/вправо
2 раза.



Вращаем
по кругу
туда/обратно.



Закроем
глаза,
темнота
3 секунды.



Откроем глаза
и начнём
заниматься!



СДЕЛАЙ ГИМНАСТИКУ

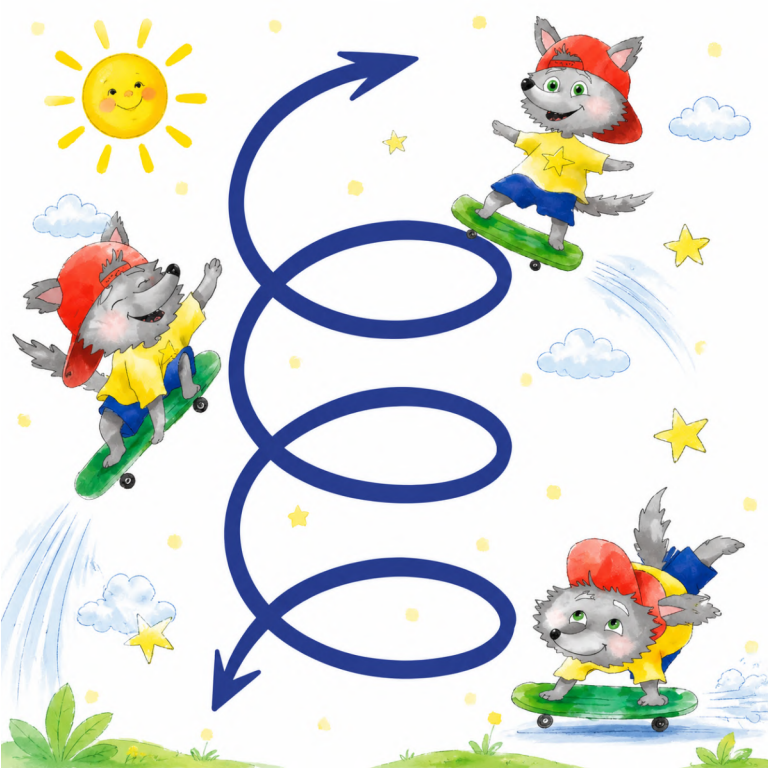


СЛЕДИ ГЛАЗАМИ ЗА СТРЕЛКАМИ
ВМЕСТЕ С НАШИМИ ГЕРОЯМИ













УПРАЖНЕНИЕ «МЕТКА НА СТЕКЛЕ»



Встань или сядь перед окном на расстоянии 30-35 см.

Наклей на окно метку с листа с наклейками.

Внимательно смотри на метку и считай до 10.

На счет 10 переведи взгляд на дерево или другой предмет, который находится как можно дальше за окном.

Начинай считать заново, до 10

Насчет 10 снова переведи взгляд на метку.

Повтори 5 раз.

Во время упражнений мы тренируем мышцы глаз, поэтому важно выполнять упражнения регулярно и вести дневник

ИГРА «ПРИЦЕЛ»

Представь, что ты охотник. Тебе нужно внимательно смотреть на прицел. Прижми большой палец к носу. Указательный, средний и безымянный – держи согнутыми, а мизинец – оттопырь вверх. Именно на нем и находится прицел. Не отрывая от него взгляда. Двигай рукой справа налево и в обратную сторону, не отрывая при этом большой палец от носа. Вертеть головой тоже нельзя! Двигай рукой по 10 раз в каждую сторону, непрерывно глядя на «прицел».





ПРОЙДИ
лабиринт!

РАСКРАСЬ КАРТИНКУ



Правило «20–20–6» для глазок.

*Каждые 20 минут игры в телефон или просмотра мультиков —
отдыхай 20 секунд и смотри вдаль на 6 метров (например, в окошко).*

Так глазки не устанут и будут зоркими

ПОКАЖИ РОДИТЕЛЯМ

Что такое близорукость и причины ее возникновения.



Близорукость (миопия) — это когда человек хорошо видит то, что близко, но плохо различает предметы вдаль.

Как это работает. В здоровом глазу свет от предметов проходит через роговицу и хрусталик и попадает точно на сетчатку — поэтому картинка получается чёткой. А при близорукости свет фокусируется чуть раньше сетчатки, и изображение размывается.

Роль наследственности. Если близорукостью страдает один из родителей, у ребёнка она появится примерно в 25% случаев. Если оба — вероятность вырастает до 60%.

Главные причины: гены, большая нагрузка на глаза при работе вблизи (книги, гаджеты) и слабость соединительной ткани.

Почему важно вовремя пойти к врачу. Офтальмолог поможет заметить проблему на ранней стадии, поставить правильный диагноз и не дать болезни развиваться дальше.

Как часто проверяться. Достаточно одного визита в год. Но важно помнить: дети почти никогда сами не говорят, что плохо видят. Поэтому родителям стоит насторожиться, если ребёнок:

- часто щурится,
- трёт глаза,
- слишком близко подходит к телевизору,
- подносит телефон вплотную к лицу.

В таких случаях нужно срочно показать ребёнка офтальмологу.

Что помогает сохранить зрение. Хорошее общее здоровье, ежедневная зарядка для глаз, разумное использование гаджетов, удобно организованное рабочее место и выполнение всех советов врача.