ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР
Государственное автономное учреждение
здравоохранения Тюменской области

Дневник гимнастики

для глаз

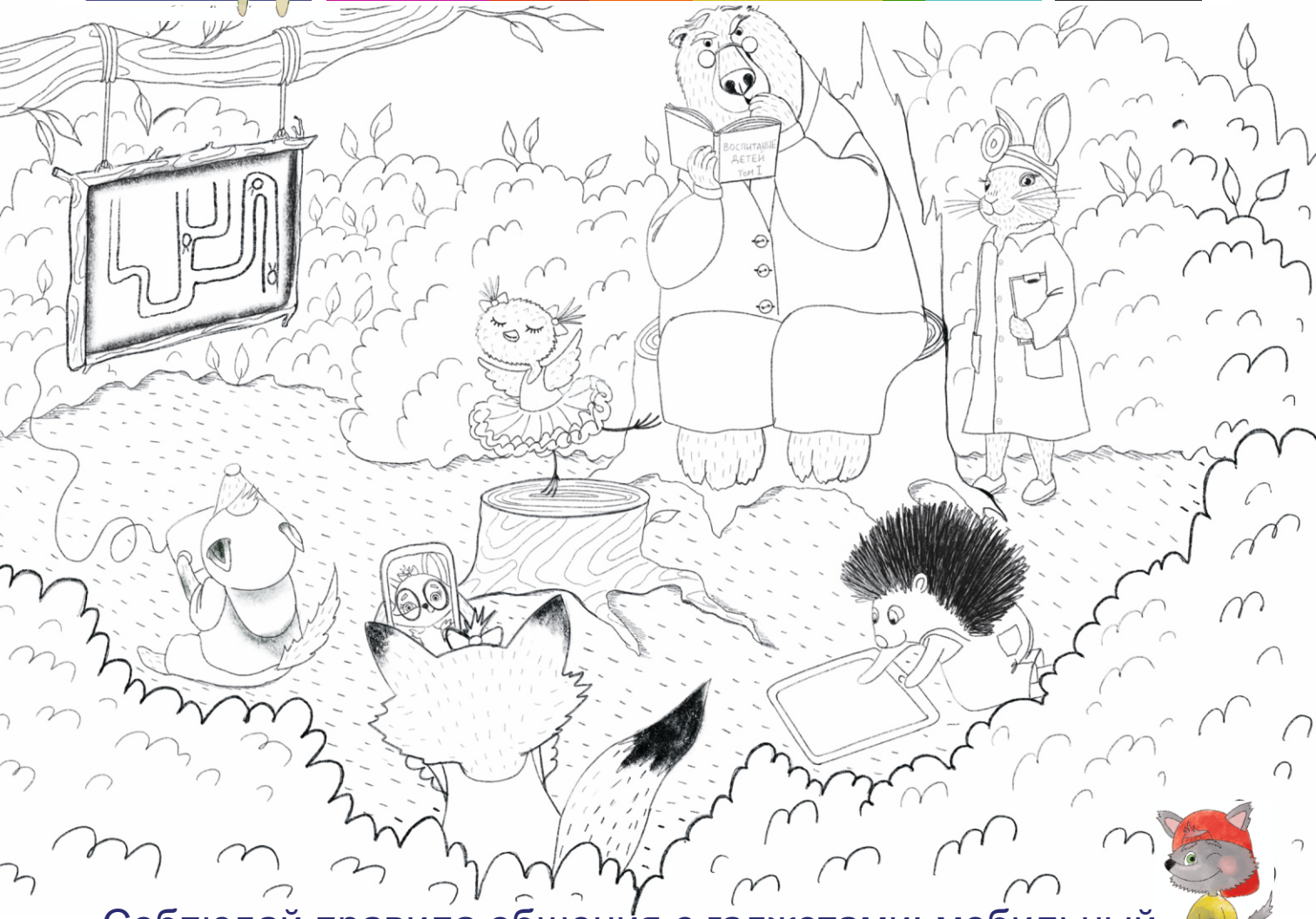
ПРОЙДИ ЛАБИРИНТ

Какой бы интересной ни была книга или компьютерная игра, глазам нужно давать отдых каждый час. Если ты читаешь, смотришь видео на планшете или играешь в телефоне, то следует перевести взгляд вдаль и посмотреть на недалекие предметы в течение 10 минут. За счет такой смены фокуса отдохнут те мышцы, которые напрягались во время работы перед экраном.

Важно часто моргать в течение 1 минуты – это увлажняет глаза, делая последующие занятия комфортными.

РАСКРАСЬ КАРТИНКУ

ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР



Соблюдай правила общения с гаджетами: мобильный телефон, планшет, компьютер, ТВ

Правило 20/20/6: каждые 20 минут делай перерыв на 20 секунд и смотри вдаль на 6 метров

Соблюдай режим дня: обязательно гуляй, делай зарядку и хорошо спать

ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР

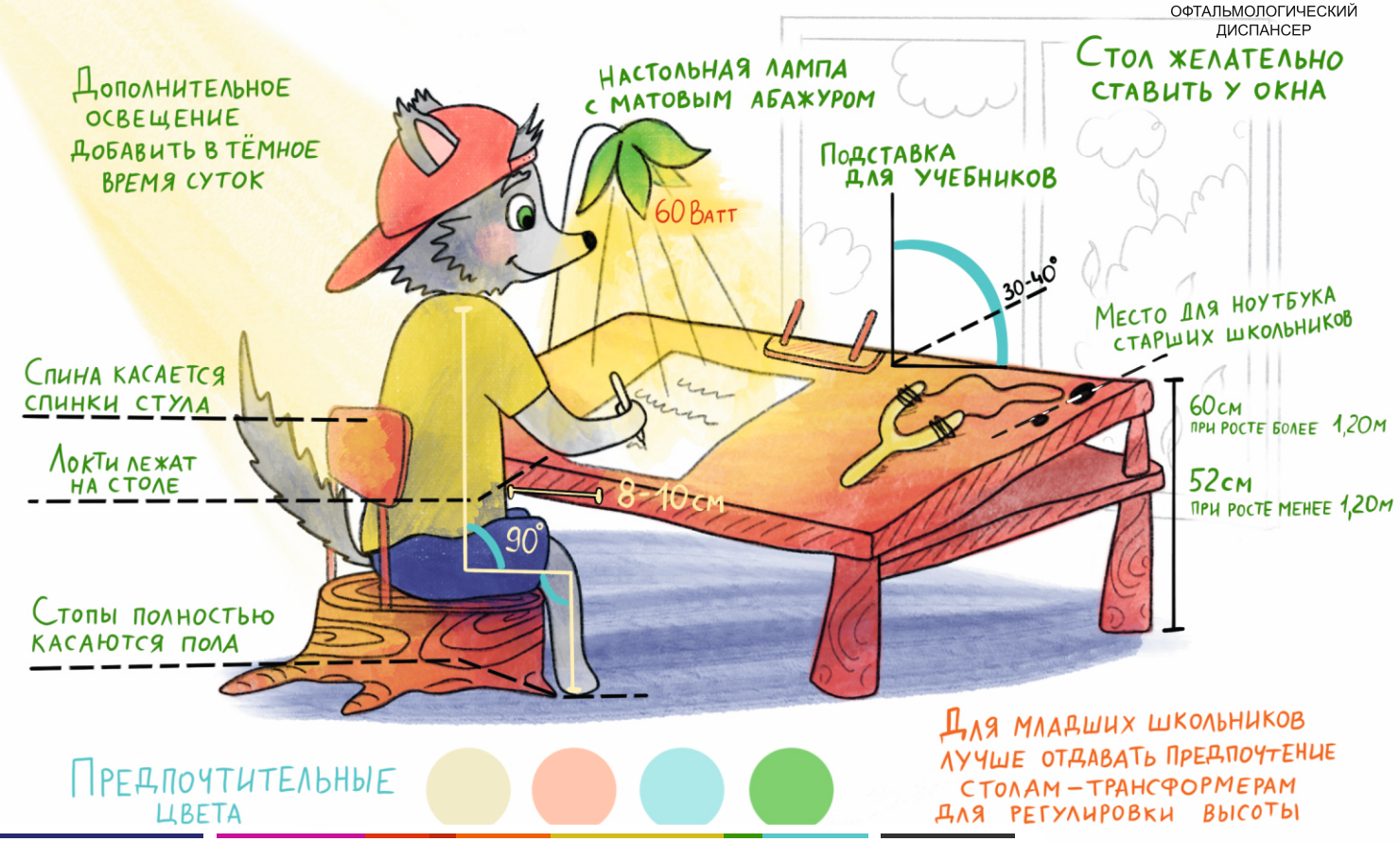
НЕПРАВИЛЬНО

ПРАВИЛЬНО

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

Рабочее место школьника

ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР



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 правшей и справа – для левшей.

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.

ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР

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.

Инструкция к упражнению

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 отрывай 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».

ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Достаточно 5-10 минут на упражнения

2 – 3 раза в день.

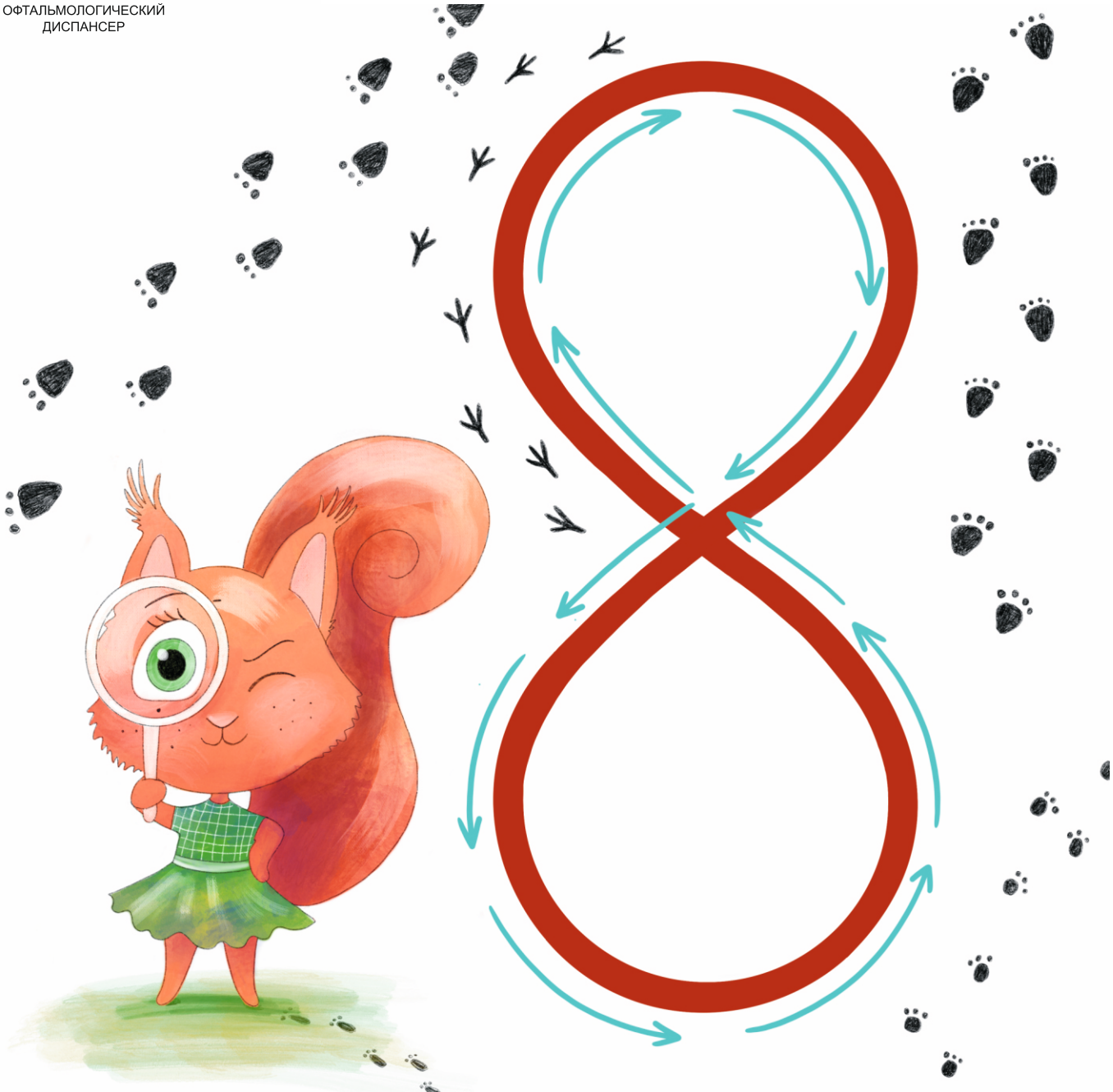
ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР

ДНЕВНИК ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Отмечай выполнение упражнений каждый день

ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР

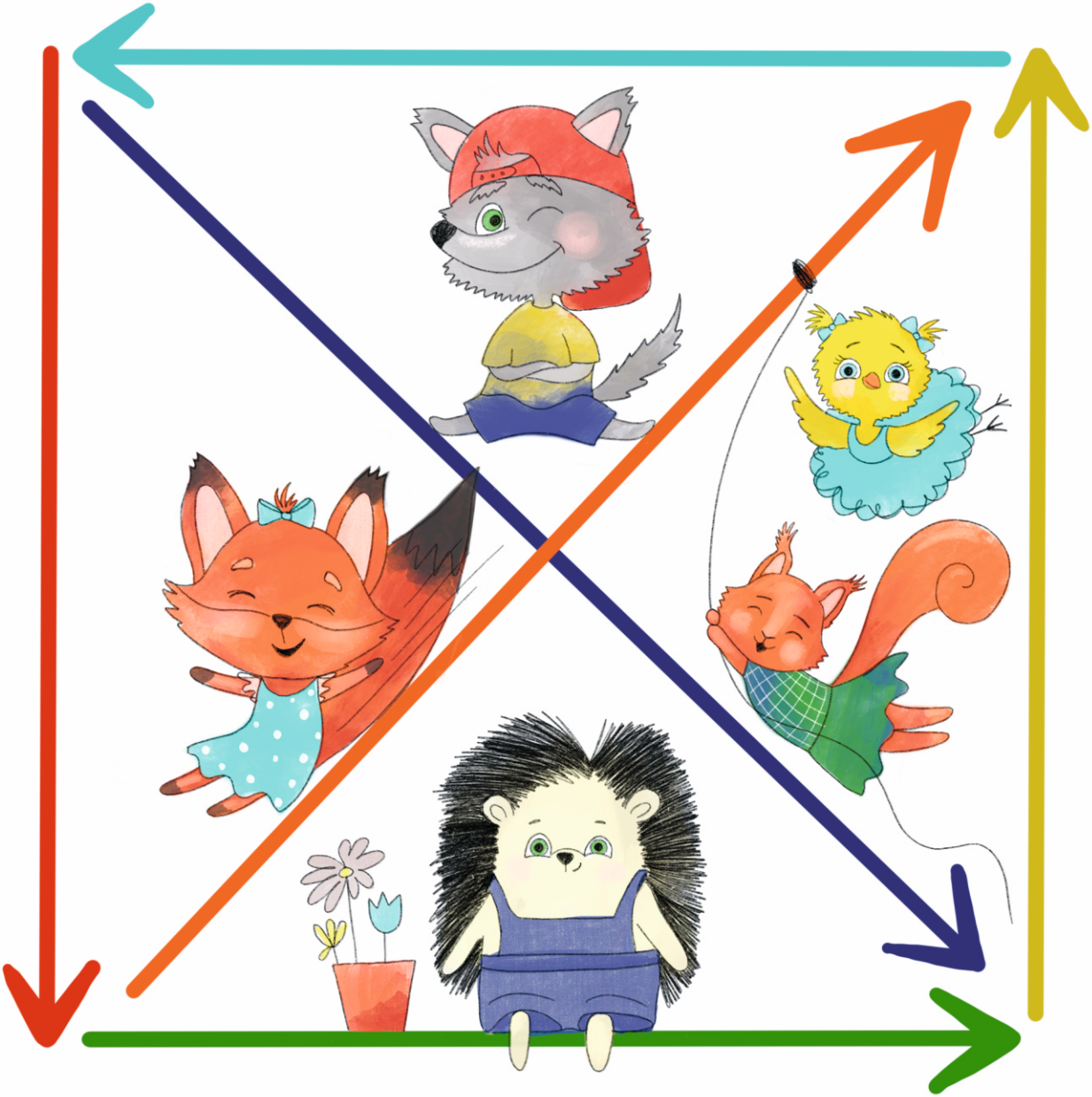
СЛЕДИ ГЛАЗАМИ ЗА СТРЕЛКАМИ ВМЕСТЕ С НАШИМИ ГЕРОЯМИ



ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР

ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР

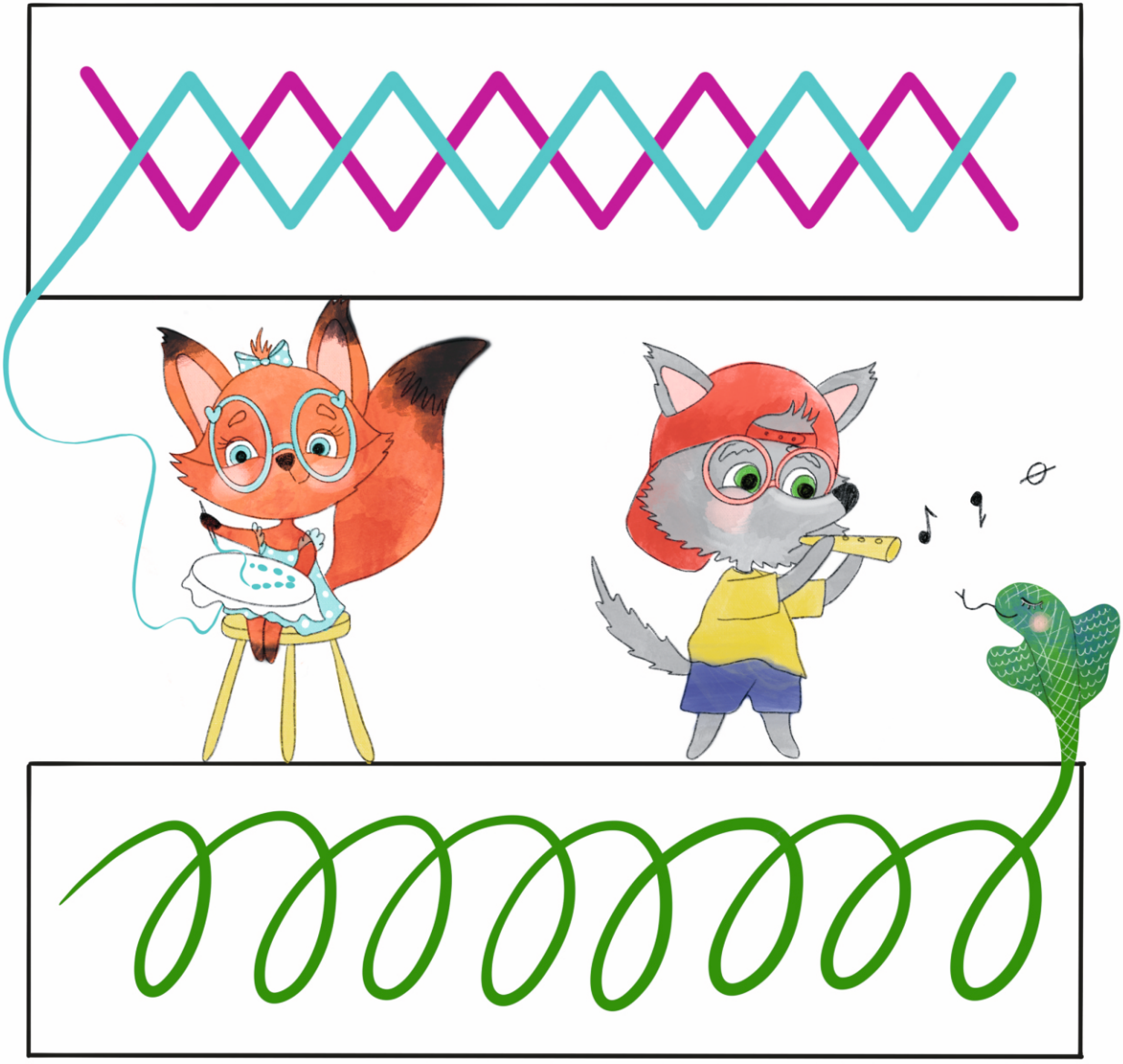
СДЕЛАЙ ГИМНАСТИКУ



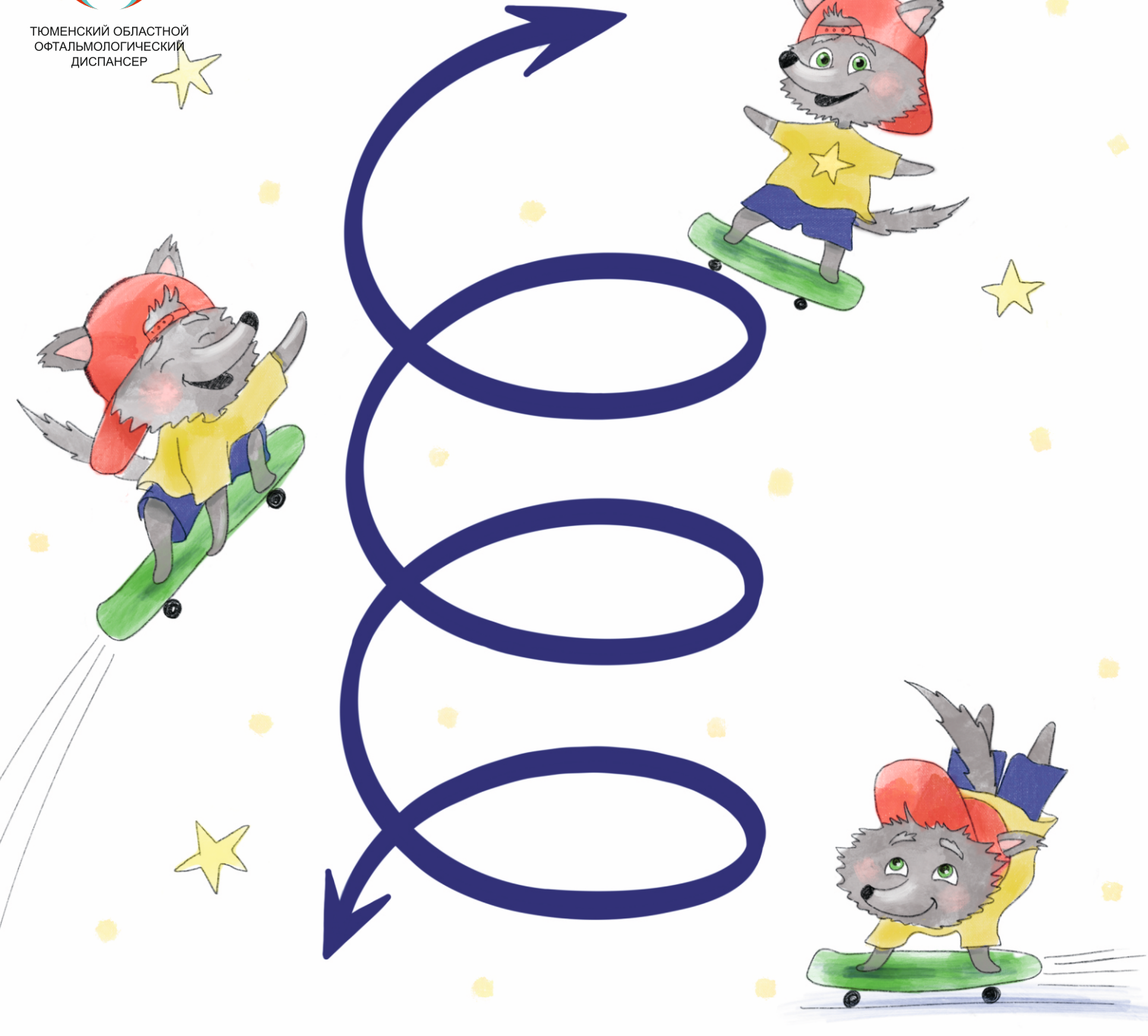
ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР

И НАЙДИ ДОМ ДЛЯ КАЖДОГО ГЕРОЯ

ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР



ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР



ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР

ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР

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?

ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР
Государственное автономное учреждение здравоохранения Тюменской области

СМОТРИ НА МИР ВО ВСЕХ КРАСКАХ

ПОКАЖИ РОДИТЕЛЯМ

Что такое близорукость и причины ее возникновения.

Миопия (близорукость) - это дефект зрения, при котором человек вблизи видит хорошо, а вдали - плохо
При нормальном зрении световые лучи от предметов проходят, преломляясь, через оптическую систему глаза - роговицу и хрусталик - и фокусируются на сетчатке. При близорукости лучи фокусируются перед сетчаткой и картинку ребенок видит нечетко.
Если близорукость есть у одного из родителей, то в 25% случае она формируется и у ребенка, если оба родителя страдают миопией, вероятность возникновения у ребенка составляет уже 60 %.
Основными причинами возникновения миопии считают наследственную предрасположенность, чрезмерные зрительные нагрузки вблизи и слабость соединительной ткани.
Вовремя обратиться к врачу-офтальмологу – важно. Это поможет своевременно выявить нарушения зрения, поставить точный диагноз и не допустить развития заболевания.
Офтальмолога нужно посещать 1 раз в год. Но родителям следует помнить - дети редко жалуются на зрение, и если вы замечаете, что ребенок часто щурится, трет глаза, подходит к экрану телевизора и подносит телефон близко к лицу, глаза периодически краснеют – необходимо срочно обратиться к врачу-офтальмологу.
Общее физическое здоровье ребенка, ежедневная гимнастика для глаз, соблюдение правил общения с гаджетами, правильно организованное рабочее место и выполнение всех рекомендаций врача-офтальмолога поможет сохранить зрение маленького пациента

С уважением, заведующая детского отделения
ГАУЗ ТО «Областной офтальмологический диспансер»
Доркина И.Л.