



Берегите свое зрение!

ГУЗ «Липецкая РБ»

2017 год

Врач офтальмолог Ж. Т. Насирова

Вы любите свои глаза? Тогда...

- Не читайте при плохом освещении
- Не читайте лежа
- Носите солнцезащитные очки
- Не трите глаза руками
- Не увлекайтесь просмотром телевизора и компьютерными играми
- Старайтесь избегать травм глаз
- Не наклоняйтесь низко при чтении и письме

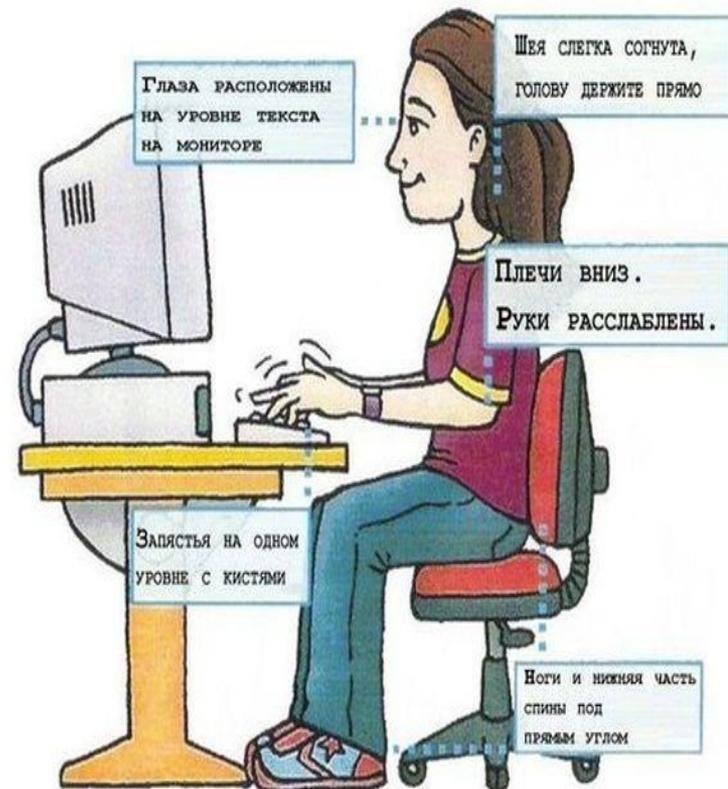
А если любите смотреть телевизор, тогда..

- Садитесь напротив экрана
- Держите голову прямо, не наклоняя ее
- Старайтесь передвигать глаза по всему экрану, не задерживая взгляд на одном месте, чаще моргая



Любители компьютера, помните!

- Экран должен располагаться выше уровня Ваших глаз!
- Свет должен быть достаточно ярким, но не направленным Вам в глаза!
- Каждый час работы должен сопровождаться 15 минутами перерыва.



**НЕ
ДЕЛАЙТЕ
ТАК!**



Простая гимнастика для глаз

- Зажмуритесь на 5-8 секунд, а потом откройте глаза и подержите их открытыми 5-8 секунд. Повторите упражнение 5 раз. Так Вы улучшите кровообращение глаз и укрепите мышцы.
- Зажмите вески кончиками пальцев и моргните быстро и легко 10 раз, затем закройте глаза и отдохните. Повторите упражнение 3-4 раза и Вы снимите усталость с глаз! Делайте вращательные движения глаз по и против часовой стрелки и Ваши глазки отдохнут!

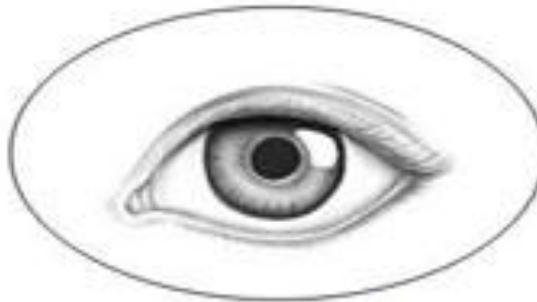
Что любят наши глаза?

- Витамин А –необходим для нормальной работы сетчатки. Содержится в печени
- ,молоке , рыбе овощах.
- Витамин С –поддерживает тонус мышц.
- Здесь необходимы капуста, картофель, перец, помидоры.
- Витамины группы В
- Они содержатся в мясе, овощах, чернике, салатах,
- черносливе, абрикосе, яблоках, чернике и необходимы для нормального кровоснабжения.

- Для преждевременного старения глаз необходим калий, который есть в мясе, рыбе, черносливе , кураге, меде.



Лучшие продукты для глаз



Что не любят наши глаза

- Никотин! Именно он резко расширяет и сужает сосуды, нарушая питание и кровоснабжение глаза.
- Алкоголь способствует полной утрате зрительной функции!



Пусть Ваши глаза всегда будут здоровыми!

- Помните! Глазам нужен ежедневный отдых, продолжительностью до 60 минут!
- Сядьте на стул, закройте глаза ладонями и расслабьтесь. Выполняйте это упражнение 3 -4 раза в день хотя бы по 15 минут и Вы значительно улучшите свое зрение!



Желаем Вам отличного зрения!

