

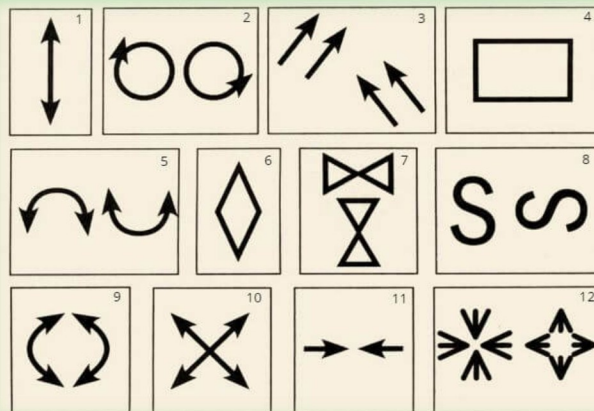
Перші ознаки проблем із зором



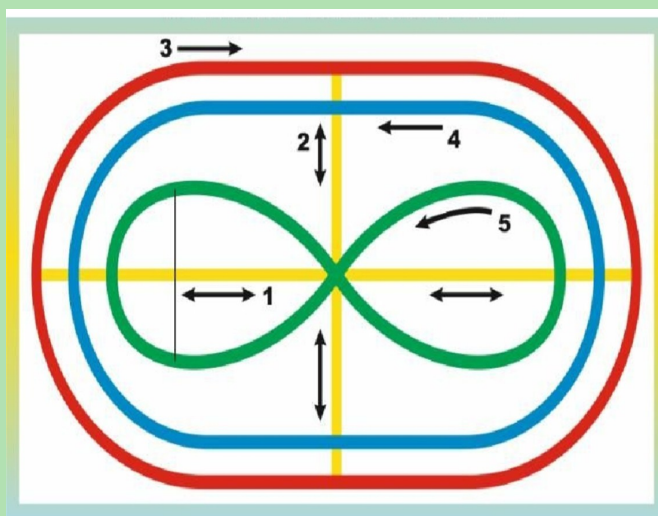
- Печія
- Свербіж
- Біль в очах
- Сльозотеча
- Світлобоязнь
- Почервоніння
- Припухлість повік
- Відчуття стороннього тіла, «піску» в очах
- У школі з 3-ї, 4-ї парти не бачать дошку
- Дитина дивиться скоса, боком, повертає голову щоб краще розгледіти предмет
- Нахиляється близько над зошитом та книжкою.

Якщо ви виявили 1-2 ознаки, терміново звертайтеся до офтальмолога

Вправи для покращення та розслаблення зору



Тренажер Базарного Р.Ф.



КЗ "Полтавська загальноосвітня школа I-III ступенів №28"

Профілактика порушення гостроти зору під час використання смартфонів



Рекомендації з безпечного використання гаджетів



1. **Моргайте частіше.** Коли ви дивитесь на екран смартфона, ви моргаєте в три рази менше, ніж зазвичай, це призводить до відчуття сухості очей.

2. **Правило 20/20/20.** Коли ви «залипаєте» в смартфоні, кожні 20 хвилин відривайте погляд від екрану, і протягом 20 секунд дивіться удалину, на відстань 20 метрів.

3. **Слідкуйте за освітленням.** Забудьте про читання або гри на смартфоні в темній кімнаті. Недолік освітлення у купі з яскравим підсвічуванням екрану сильно шкодять очам, так що постарайтеся користуватися девайсом тільки в добре

Рекомендації з безпечного використання гаджетів

4. **Налаштуйте екран.** Після покупки смартфона зменшіть яскравість і контрастність в налаштуваннях.

5. **Встановіть антибліковий фільтр.**

6. **Зробіть шрифт побільше.** Чим більше шрифт, тим менше напружуються очі.

7. **Тримайте правильно гаджет.** Основна шкода для зору йде від того, що ми тримаємо смартфон занадто близько до обличчя. Слідкуйте за тим, щоб смартфон був на відстані до очей приблизно 40см.

8. **Регулярно обстежуйте очі у спеціаліста.**



Базові вправи для очей

- **Моргалки** - швидко відкривати і закривати повіки.
- **Жмурки** - необхідно міцно змикати повіки на кілька секунд, після чого розмикати і повторювати подібні рухи 7-10 разів.
- **Масаж.** Виконується чистими руками. Верхні повіки масують мізинцями за годинниковою стрілкою від переносиці до краю ока. Нижні повіки навпаки.
- **Натискання.** Така вправа допоможе налагодити циркуляцію рідини в оці і навколо неї. Для цього потрібно покласти три пальці на закриті століття і злегка надавати 2-3 секунди. Повторити 7-10 разів.
- **Падіння.** Закриваєте очі, а відкриваючи їх, кидаєте погляд то вниз, то вгору, то вправо, то вліво. Такі комбінації з 4 падінь виконуйте по 5-7 разів.