

Памятка «Берегите глаза»



1. Не трите глаза руками, носовым платком.
2. Не играйте в опасные для глаз игры.
3. Не читайте лёжа.
4. Занимайтесь при хорошем освещении.
5. Осторожно обращайтесь с перьями, ножиками и другими острыми предметами.
6. Если глаз засорился или заболел, немедленно обращайтесь к врачу или медицинской сестре.
7. Книгу и тетрадь держите на расстоянии 35 см от глаз, не подносите их близко к глазам.
8. Вытирайте лицо только своим чистым полотенцем.
9. При чтении делайте каждые полчаса перерыв на 5 минут.



Гигиенические правила просмотра телепередач:

1. Смотреть не больше 2 – 3 передач в неделю продолжительностью не более 1 – 1,5 ч каждая.
2. Располагаться от экрана не ближе, чем на 2 – 3 метра и не далее 6 – 8 метров.
3. В комнате должно быть боковое освещение, лучше всего торшер или бра.
4. Место для сидения удобное, но смотреть передачу лёжа не разрешается.
5. Изображение на экране должно быть чётким, отрегулирована громкость.

Советы специалистов.

1. Время от времени закрывайте глаза только на пару секунд. Уходя внутрь себя, вспоминайте что-нибудь прекрасное: пейзаж, цветок, просто дайте глазами отдохнуть.
2. Если вам кажется, что вы что-то не совсем хорошо видите, не смотрите на этот объект пристально, а поверните головой влево – вправо, посмотрите вверх – вниз, расслабьте плечи и шею, в общем дайте организму возможность подвигаться.

