СОВЕТЫ

Доктора Луцкана

Сохраните на заметку

СУПЕРЛУЦКАН

Дорогой друг!

Мы сделали для тебя и твоих родителей памятку о том, как сохранить хорошее зрение и избежать проблем с глазами в будущем. Памятку можно распечатать, сохранить на телефоне, а также ей легко делиться в соцсетях. Если у вас в руках бумажный вариант, скачать электронный можно по штрих-коду на обороте. Буду рад подружиться с вами в соцсетях, которые веду лично, готов ответить на любой вопрос.

ФИО ребенка _____

дата рождения _____

школа (ДОУ) _____ класс _____

Данные остроты зрения:

Visus OD= _____

Visus OS= _____

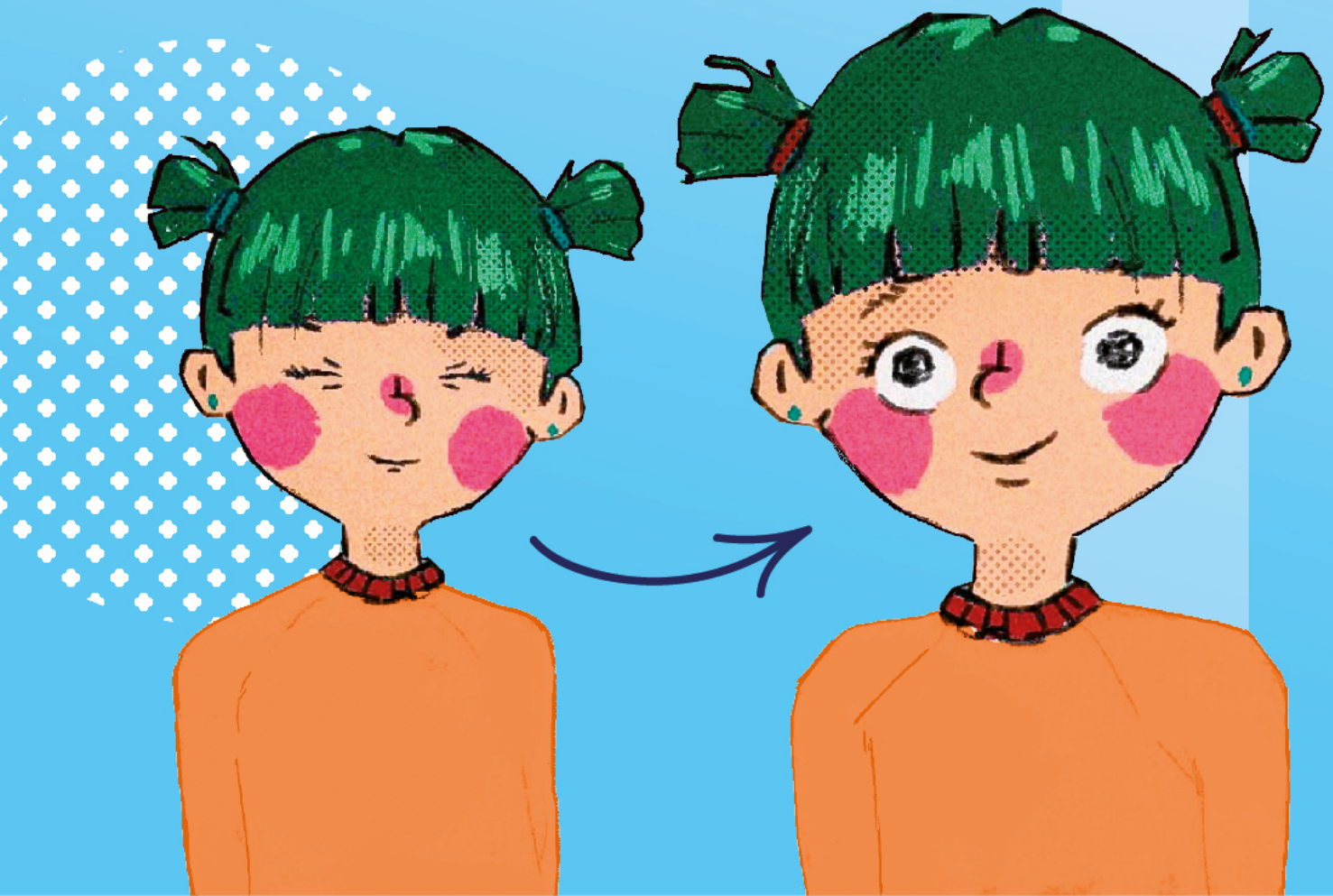
Дата проверки: _____

Гимнастика для глаз

простые упражнения на каждый день

Зажмурьтесь, затем широко откройте глаза.

Повторите 4-5 раз.



Интенсивно моргайте около 10 секунд.

Посмотрите прямо перед собой, посмотрите на кончик своего носа.

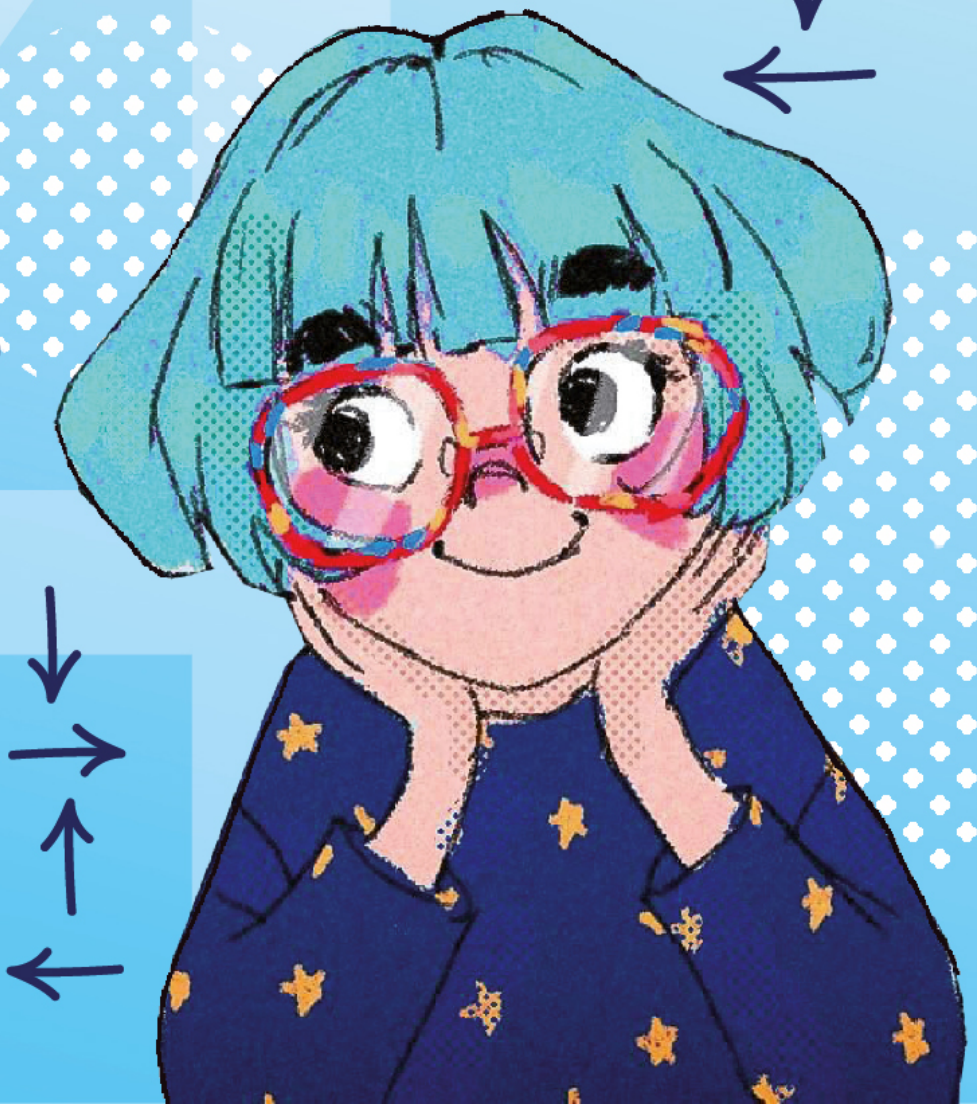
Повторите
4-5 раз.

Не поворачивая голову, посмотрите сначала вверх, вправо, вниз, влево.

Повторите **4-5 раз.**

Затем в обратную сторону.

Повторите **4-5 раз.**



Посмотрите вдаль, затем переведите взгляд на любой близко расположенный предмет.

Повторите
4-5 раз.

Закройте глаза
и отдохните
2 минуты.

Чтобы сохранить зрение, важно соблюдать временной режим за компьютером и другими гаджетами. Офтальмологи рекомендуют придерживаться такой таблицы:

Возраст, лет	Безопасность, минуты	Внимание, минуты	СТОП! минуты
5-7	10	30	40
8-11	15	45	50
12-13	20	60	70
14-15	25	80	90
16-17	30	90	100
18+	60	90	100

Также вы можете соблюдать такие простые правила и позаботиться о тренировке глаз:

1) Не читайте и не пишите при слабом освещении. Это приводит к перенапряжению и вызывает головную боль.

2) Упражняйтесь в узнавании предметов, находящихся вдали, но не щурьтесь :)

Зрение, как у супермена

Разместите на окне, на уровне глаз любую метку (это может быть точка, крестик, кружочек). Внимательно рассмотрите метку в течение 3 секунд. Затем переведите взгляд вдаль на мелкий трудно различимый объект в течение 7 секунд, не меняя положения глаз. Затем снова вернуться взглядом к метке. Повторять это упражнение в течение 5 минут.

Тренировка зрения на внимательность

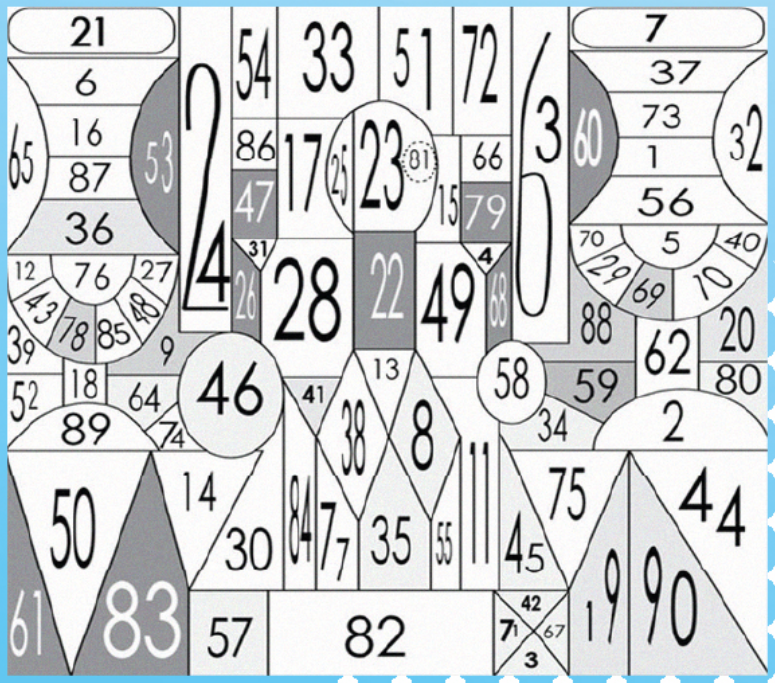
Найдите последовательно цифры от 1 до 90 включительно.

За 5-10 минут, у вас исключительная наблюдательность.

За 10-15 минут — хорошая.

За 15-20 минут — средняя.

За 20-25 минут — удовлетворительная.



Вконтакте

Телеграм

Электронный вариант

Узнайте больше о лечении глаз на сайте

Апрель, 2023 г.
АО "Якутская республиканская типография имени Ю.А. Гагарина"