|  |
| --- |
| ***Рекомендации медиков:*** **КОМПЛЕКС  УПРАЖНЕНИЙ,****направленных на профилактику близорукости****у детей и подростков** ***СИДЯ***. Сопряжено крепко зажмурить оба глаза на 3 секунды, а затем открыть на 3 секунды. Про себя повторять счет «раз, два, три». Выполнять до 6-8 раз. ***СИДЯ***. Сопряженные движения глаз по кругу в ту и другую стороны по 4-5 раз. ***СТОЯ***. Смотреть вдаль 3-5 секунд, затем перевести взгляд на палец или карандаш в вытянутой вперед руке и, продолжая вперед смотреть на палец или карандаш, приближать руку постепенно до глаз на расстоянии 10 см. Повторять 8-10 раз.Эти упражнения рекомендуется делать ежедневно после окончания первой половины уроков в каждом классеЧерез 20-25 минут после начала каждого урока необходимо рекомендовать отдых глазам в виде быстрых морганий в течение 1 минуты, затем закрыть глаза, откинуться на спинку парты и спокойно посидеть 1-2 минуты. Весь комплекс упражнений занимает  5-6  минут. ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ.Первое место – **снижение зрения** (к 11-ому классу 24% учащихся имеют снижение зрения)Помощь родителей:1. Для выполнения домашних занятий подобрать светлое место, удобные стол, стул и хорошее освещение.2. Через 30 минут перерыв для отдыха глаз.3. Через 2-3 часа зарядку для глаз.4. Ежедневно 1-2 часа активные прогулки на свежем воздухе.    |
|  |