

Не забывайте про гимнастику

При частом использовании мобильного устройства каждый день необходимо делать зарядку. Прилепите круглый кусок черной бумаги на окно, найдите объект, находящийся напротив вас (соседнее окно, дерево...). Он должен находиться вдаль. Далее переводите взгляд с бумажки на этот объект, фокусируя свое зрение на каждом из них 5-10 секунд. Упражнение необходимо выполнять минимум 5

Правило 40 см

Не забывайте держать смартфон на расстоянии не менее 40 см от лица. Чем ближе вы подносите смартфон, тем быстрее у вас появится близорукость.

Гимнастика для глаз

Профилактическая или лечебная гимнастика для глаз занимает немного времени – 5–10 минут, но способствует укреплению мышц глаз, цилиарной мышцы, улучшает приток крови к тканям и, соответственно, помогает лучше насыщать органы зрения питательными веществами и кислородом.



14 октября 2021 г
Всемирный день зрения

Памятка для студентов

Как сохранить
хорошее
зрение на
долгие годы?



Правильная организация рабочей зоны

Пользуйтесь настольной лампой с регулируемым наклоном. Свет должен падать на учебник, книгу, тетрадь так, чтобы не создавать теней.

Соблюдение режима дня

Качество и продолжительность ночного сна крайне важны для здоровья органов зрения. Должно быть установлено время, когда вы ложитесь спать и просыпаетесь. Делайте перерывы в учебных занятиях, при просмотре телевизора, чтении книг и использовании телефона. Проводите достаточно времени на свежем воздухе.



Организация правильного питания

Для сохранения зрения необходимо, чтобы в рационе присутствовали белки: мясо, яйца, молочные и кисломолочные продукты. Сезонные овощи и фрукты, включенные в рацион, пополнят запасы витаминов, макро- и микроэлементов.

Своевременное обращение к врачу

Не реже 1 раза в год следует проходить профилактический осмотр у офтальмолога. Это позволит выявить различные заболевания глаз и нарушения зрения на раннем этапе.

Разумное использование телефона

Моргайте чаще

Когда вы смотрите на экран смартфона, вы моргаете в три раза меньше, чем обычно. Это приводит к ощущению сухости глаз. Постоянная сухость может причинить ущерб зрению.

Отдых для глаз

Каждые 20 минут давайте отдохнуть глазам, переводя взгляд вдаль хотя бы на 1 минуту. Самое комфортное расстояние – от 5 метров.

Следите за освещением

Забудьте про чтение книги или использование смартфона в темной комнате. Недостаток освещения вкупе с яркой подсветкой экрана сильно вредят глазам, постарайтесь пользоваться телефоном только в хорошо освещенной комнате.