

Як зберегти чудовий зір?

Сідаючи до комп'ютера, пам'ятай:

1. Не можна водночас працювати на комп'ютері і робити уроки!
2. Для доброго зору необхідне свіже повітря — відчини хоча б кватирку!
3. Коли працюєш, не задирай і не нахиляй голову — дивися тільки прямо.
4. Не дивися в одну точку, нехай очі рухаються по екрану.
5. Частіше кліпай очима і не затамовуй подих, якою б захоплюючою не була гра.
6. Зроби зарядку нашвидку.



Кино4ка

Вітаміни для очей

Для підтримки необхідного очного тону у Ваш раціон повинні входити свіжі овочів і фруктів, у яких багато вітамінів А, В, С і Е.

- Людям з ослабленим зором потрібно вживати продукти, які зміцнюють судини сітківки ока: чорницю, чорну смородину, моркву.
- У раціоні короткозорих має бути присутня печінка тріски, зелень: петрушка, салат, кріп, зелена цибуля.
 - При дистрофії сітківки допомагає шипшина (настій, відвар), журавлина.





Бережи очі

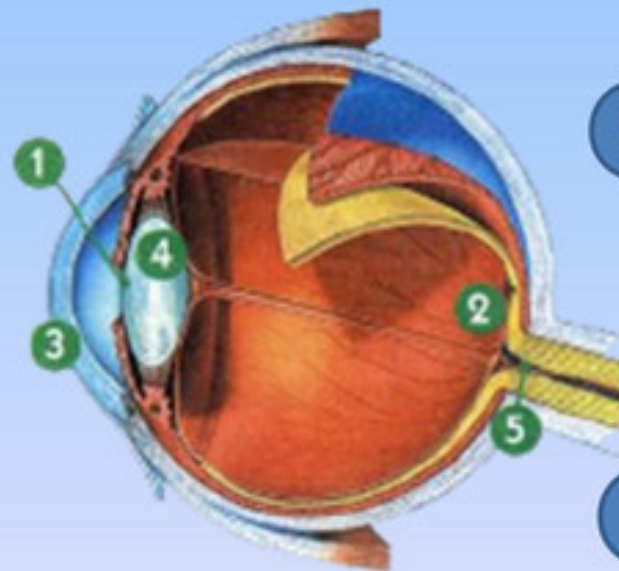


1. Не можна читати лежачи.
2. Не можна читати, коли погане освітлення.
3. Промені світла повинні падати на книгу зліва або зверху.
4. Книгу тримати не ближче ніж 30 см від очей.
5. Не можна читати книгу і дивитися телевизор одночасно: це може призвести до перенапруження очей.
6. Кожну годину потрібно давати очам відпочити 10-15 хвилин.
7. Не можна читати в транспорті.
8. Обмежити час перебування перед телевизором і комп'ютером.



Як людина бачить

СВІТЛО → ОКО → МОЗОК



1 зіниця

2 сітківка

3 рогівка

4 кришталик

5 зоровий нерв

Це виконують зіниця, сітківка, рогівка, кришталик і зоровий нерв, який передає імпульси в мозок.