

К всемирному дню зрения

Отдых глаз

Метод, представленный ниже, *служит средством первой помощи*, к нему надо прибегать в первую очередь, *как только возникает дискомфорт в глазах.*

- Закройте глаза на более или менее длительный период
- Мысленно представьте что-нибудь приятное.

Питание для глаз

Витаминная диета.

1. Самым важным для зрения является витамин

При отсутствии витамина А глаз теряет способность приспособляться к слабому освещению, хуже различает синий и желтый цвета

Основные поставщики витамина А:

- морковь,
- томаты,
- листовые овощи,
- рыбий жир

2. Витамины группы В влияют на центры головного мозга, ответственные за восприятие зрительных ощущений, и на клетки сетчатки.

Витаминами группы В богаты

- орехи,
- большинство фруктов,
- зерновые,
- печень,
- почки,
- рыба различных сортов.

3. Витамин С, или «аскорбинка».

При нехватке витамина С страдают мышцы, управляющие движениями глаз, мышцы, изменяющие состояние хрусталика. Именно дефицитом витамина С объясняются большинство случаев старческого снижения зрения.

Витамин С содержат

- плоды шиповника,
- цитрусовые,
- лук,

- помидоры,
- шпинат,
- яблоки

Минералы, необходимые для зрения.

4. Микроэлементы калий, цинк.

Обеспечивая снабжение кислородом кровеносных сосудов глаз, калий контролирует их состояние.

Калий содержат

- мед,
- бананы,
- печеный картофель,
- растительное масло

5. Микроэлемент Цинк помогает глазам адаптироваться к яркому свету, участвует в работе сетчатки, является антиоксидантом, поддерживает нормальный уровень витамина А.

Высокое содержание цинка находятся в:

- креветках,
- устрицах,
- сельди,
- печени,
- мясе,
- грибах.

6. Из напитков очень полезны

- зеленый чай,
- заваренные листья и плоды боярышника.

7. Любимый «салат для глаз» - тертая морковка, заправленная растительным маслом.

Кроме моркови рекомендуется употреблять

- чернику,
- хурму,
- курагу,
- облепиху,
- рябину

Гимнастика для глаз

Упражнение 1

Крепко закройте глаза на 3–5 секунд. Повторите 6–8 раз.



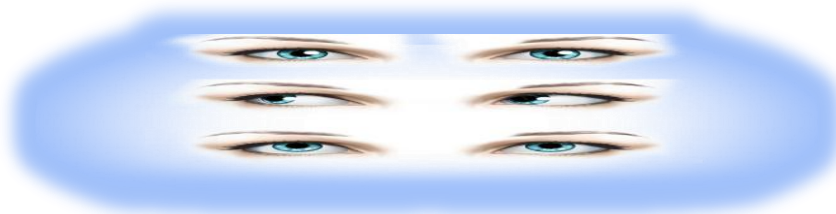
Упражнение 2

Положите три пальца соответствующей руки на закрытые глаза и слегка надавите на них. Удерживайте руки на веках в течение 1-3 секунд. Повторите действие 3-4 раза.



Упражнение 3

Не меняя положения головы, начинайте медленно переводить взгляд с потолка на пол, справа налево и обратно. Повторите действие 8-12 раз.



Упражнение 4

Вытяните правую руку и поднимите указательный палец. Посмотрите на него в течение 3-5 секунд обоими глазами. После этого на 3-5 секунд закройте один глаз и смотрите другим. Затем снова посмотрите двумя. То же самое сделайте для другого глаза.

Повторите действие 6-8 раз.



Упражнение 5

Положите пальцы на виски и слегка сдавите их подушечками. После этого 10 раз моргните в быстром темпе, но не замуривайтесь. Затем закройте глаза и расслабьте веки, глубоко вдохните 2-3 раза.

Повторите действие 3 раза.

Выполнив каждое упражнение, как на картинке, необходимо закрыть и расслабить глаза на 1 минуту.



Упражнение 6

Быстро поморгайте 2 минуты, но не зажмуривайтесь.

Это способствует улучшению кровообращения



Упражнение 7

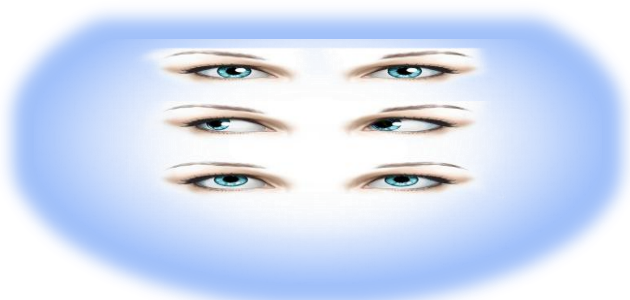
На 3–5 секунд крепко зажмурьтесь, после чего на 3–5 секунд откройте глаза. Повторите действие 7 раз.

Данное упражнение способствует укреплению мышц век, улучшению, расслаблению мышц глаз, кровообращения.

Упражнение 8

Перемещайте в разных направлениях взгляд: по кругу (сначала по, затем против часовой стрелки), влево – вправо, вверх – вниз, рисуя восьмерку. Глаза можно оставить открытыми или закрыть, как Вам удобнее.

Если занимаетесь с открытыми глазами, то при перемещении взгляда смотрите на ближайшие от Вас предметы. Это способствует укреплению мышц глаз.



Упражнение 9

Положите три пальца соответствующей руки на верхние веки и слегка нажмите. Через 1-2 секунды можете убрать пальцы с век.

Повторите действие 3 раза. Это необходимо для улучшения циркуляции внутриглазной жидкости.



Упражнение 10

Встаньте около окна и сосредоточьте взгляд на предмете, который находится близко от Вас (например, на точке на стекле). Затем переведите свой взгляд на дальний объект за окном. Повторите действие 10 раз.

Упражнение способствует снятию утомления со зрительной системы, особенно при выполнении работы на близком расстоянии. Особая эффективность наблюдается от гимнастики для глаз при работе на компьютере.

Выполнив каждое упражнение, закройте и расслабьте глаза на 1 минуту.

