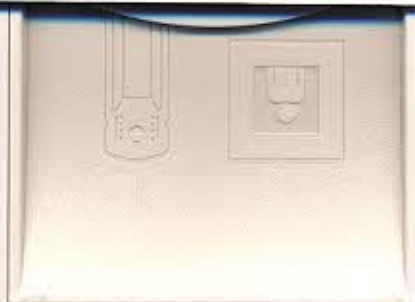


Государственное автономное образовательное  
учреждение Республики Марий Эл  
«Лицей Бауманский»  
Центр восстановительного лечения

## **БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!**

Практические рекомендации по профилактике болезней  
органов зрения  
(пособие для детей, родителей и педагогов).

Йошкар-Ола  
2013 год



## ВНИМАНИЕ!

**Советы и упражнения, приведенные в этом сборнике, не являются медицинскими рекомендациями. По возникшим вопросам следует обратиться за консультацией к врачу.**

Жизнь в современном мегаполисе невозможна без таких благ цивилизации, как сотовый телефон, компьютер, телевизор. Но именно они самым неблагоприятным образом влияют на наше зрение. По данным Всемирной организации здравоохранения, на данный момент около 1 миллиарда человек в мире (каждый шестой!) носят очки или контактные линзы, т.е. имеют те или иные проблемы со зрением!

Влиянию неблагоприятных факторов особенно подвержено зрение детей дошкольного и младшего школьного возраста.

В данном пособии собраны рекомендации и советы, комплексы упражнений и рецепты народной медицины, которые позволят ослабить негативные последствия перегрузок зрения детей в школе и дома.

Эти упражнения дети могут выполнять самостоятельно, вместе с учителем и ДОМА - вместе с родителями. Важно, чтобы профилактика зрения проводилась в системе.

### *Часть I.*

#### *Общие сведения.*

В школьном возрасте нагрузка на орган зрения ребенка возрастает более всего с расширением объема учебной программы; трудовая, а в выпускных классах производственная деятельность, занятия физкультурой и спортом еще более увеличивают вероятность различных перегрузок ( а подчас и повреждений) такого нежного органа, как глаз.

Почему несмотря на все нагрузки у одних детей сохраняется зрение, а для других это становится серьезной проблемой?

Проблемы со зрением возникают в связи с влиянием некоторых неблагоприятных факторов. Для детей это прежде всего отношение их к **группе риска**:

- а) дети близоруких родителей.** Шансы обзавестись очками равны фактически 100 процентам, если мама и папа в очках. Проблема - в наследственной слабости оптического аппарата глаз и его соединительной ткани. Склера легко растягивается - и глаз удлиняется.
- б) недоношенные дети.** Рождаемый в срок ребенок от природы немного дальнозорк (+3 диоптрии). Недоношенные малыши приходят в этот мир всего лишь с +1 диоптрией, что является фактором риска.
- б) вундеркинды.** У детей, которые учились читать в 3-5 лет, нарушений зрения в три раза больше, чем у тех, кто начал обучение с 6-7 лет. Ведь внутриглазные мышцы формируются ближе к 7 годам.
- в) аллергики.** У таких детей нарушается обмен веществ, ухудшается кровоснабжение глаз. В результате наблюдается склонность склеры к растяжению, а значит, к близорукости.

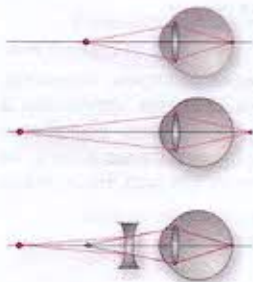
Отставание школьника в учебе иногда объясняется быстрой утомляемостью глаз при чтении. Причиной этого может быть **зрительная астения**, вызванная недостаточностью оптического или мышечного аппаратов глаз. Если глазные яблоки в длину несколько короче, чем необходимо для настройки оптики глаза на различение книжного шрифта, приходится сильно напрягаться. Впрочем, и на улице этой мышце нужно усиленно работать, обеспечивая достаточную остроту зрения. Утомление этой аккомодационной мышцы, периодически отказывающейся работать, и воспринимается как общее зрительное утомление. Подобное состояние (гиперметропия, или дальновзоркость) не сопровождается обычно понижением остроты зрения. Назначение при этом очков с собирающими линзами не преследует цели улучшения ясности зрения - носить их постоянно рекомендуется лишь для восстановления полной работоспособности школьника, особенно при повышенных зрительных нагрузках.

Если при полном покое, скажем, в темноте, зрительные оси глаз ребенка несколько расходятся, вместо того чтобы находиться в параллельном положении, при чтении избыточная нагрузка приходится уже на те внеглазные мышцы, которые обеспечивают сведение зрительных осей обоих глазных яблок на одной и той же рассматриваемой в данный момент букве текста. Возникает так называемая **мышечная астения**.

Сходные жалобы могут возникать и при неправильном преломлении света оптическими средами глаз, так называемом **астигматизме**, нередко возникающем в подростковом возрасте. И в этом случае необходимо подобрать и постоянно носить специальные сферо-цилиндрические очки.

Может случиться так, что школьник пожалуется на ухудшение сумеречного зрения. Иногда это зависит от недостатка в рационе питания витамина А. Но чаще эта жалоба вызвана **пигментной дегенерацией сетчатки**. Развиваясь исподволь, эта болезнь глаз приводит к постепенному разрушению световоспринимающих клеток, причем острота зрения может долгие годы оставаться нормальной. Иногда болезнь замечается по второму главному признаку - сужению поля зрения со всех сторон даже в дневное время. В результате ребенок видит все так, как если бы он смотрел сквозь узкие трубки (затрудняется ходьба по лестнице, с опозданием замечается угроза, создаваемая транспортными средствами при переходе улиц, и т.п.).

Сужение поля зрения может быть симптомом и другого столь же опасного заболевания - **юношеской глаукомы**. Будучи связанная с врожденными недостатками строения путей оттока внутриглазной жидкости, эта относительно редкая болезнь приводит к периодическому или постоянному повышению давления в глазу. А это в свою очередь медленно, но неотвратимо разрушает зрительный нерв, лишая его полноценного питания вследствие сужения кровеносных сосудов. В отличие от детского возраста, в подростковом (как и у взрослых) глаукома не сопровождается медленным растяжением глазного яблока и заметить ее труднее. Характерны такие общие признаки, как периодическое ухудшение, "затуманивание" зрения, видение в дневное время радужных колец вокруг источника света, неопределенные боли в области глаз.



*Самой распространенной проблемой зрения в школьном возрасте является близорукость.*

**Близорукость (миопия)** — нарушение зрения, при котором человек способен различать мелкие детали предметов и изображений, находящихся лишь вблизи него. Предметы же, находящиеся на удалении от смотрящего, воспринимаются нечетко и расплывчаты. Чем дальше находится предмет, тем хуже близорукий человек видит его детали. При **близорукости** изображение приходится не на определенную область сетчатки, а расположено в плоскости



перед ней. Поэтому оно воспринимается нами как нечеткое. Происходит это из-за несоответствия силы оптической системы глаза и его длины. Обычно размер глазного яблока увеличен при близорукости (осевая близорукость), хотя она может возникнуть и как результат чрезмерной силы преломляющего аппарата (рефракционная миопия). Чем больше несоответствие, тем сильнее близорукость.

Физика такого нарушения рефракции, как близорукость (миопия), проста: изображения отдаленных предметов фокусируются у близоруких людей не на сетчатке глаз, как это должно быть у здорового человека, а впереди нее. Из-за этого удаленные предметы человек видит нечетко, размыто. Происходить это может либо из-за очень сильного оптического преломления глаза, либо из-за изменения его формы или размера при растяжении задней стенки. В случае, когда близорукость (миопия) не является врожденной, она возникает у детей в возрасте 10-16 лет - в процессе роста глазного яблока.

При удлинении глазного яблока страдает глазное дно и наиболее чувствительная его часть - сетчатка. При растяжении в ней развиваются дистрофические процессы, что при прогрессировании близорукости нередко приводит к разрывам и отслоению сетчатки. А это в свою очередь приводит к потере трудоспособности по зрению.

## Часть 2.

### Профилактика близорукости.

У детей лечение болезней зрения носит комплексный характер.

Одно из направлений профилактики близорукости - это укрепление общего физического состояния ребенка.

Прежде всего:

- предупреждение и лечение общих соматических заболеваний (вегето-сосудистой дистонии, заболеваний желудочно-кишечного тракта и бронхо-легочной системы);
- укрепление физического развития (показан теннис, бадминтон, плавание, лыжный спорт);
- это регулярное и полноценное питание. (в меню должны присутствовать творог, сыр, кефир, сливочное масло, говядина, печень, мясо индейки и кролика, петрушка, шпинат, черника, шиповник, помидоры, абрикосы, брусника, клюква).

Второе направление — это НЕУКОСНИТЕЛЬНОЕ соблюдение гигиены зрения.

Забота о глазах включает соблюдение нескольких простых правил.

#### Правило 1. Глазам нужно устраивать «выходные».

Когда мы рассматриваем предметы на близком расстоянии (смотрим телевизор, читаем и т. д.), мышечный аппарат глаза напрягается, меняется кривизна хрусталика и форма глазного яблока. Напротив, когда мы смотрим вдаль, зрительное восприятие облегчается, мышечный аппарат глаза расслабляется. Вот почему пребывание в поле, на лугу, у реки, где обеспечен большой кругозор, — прекрасный отдых для глаз. Неслучайно жители степей всегда отличались необычайно острым зрением.

### **Правило 2. Не меньше, чем за 30...**

Длительная, увеличивающаяся с годами зрительная работа в неблагоприятных условиях создает привычку рассматривать все вблизи. Книгу, учебник, тетрадь необходимо при работе с ними держать на расстоянии не менее 30 см от глаз. При несоблюдении этого условия, при плохом освещении и неправильной посадке близорукость развивается очень быстро.

### **Правило 3. Больше света!**

Обязательное условие для нормальной работы глаз — хорошее освещение. Стоит запомнить, что непосредственно у окна освещенность в 6—8 раз выше, чем в простенке между окнами. Поэтому стол для занятий нужно ставить ближе к окну и так, чтобы свет падал слева.

Если работа в основном проходит в темное время суток, то используемое для ее организации искусственное освещение должно быть достаточным по силе и равномерности, т. е. не давать резких теней, не создавать бликов. На рабочем столе оптимальным освещением является лампа, защищенная абажуром, и свет от нее не должен падать прямо в глаза, а освещать лишь книгу или тетрадь.

### **Правило 4. Читать лежа вредно!**

Для сохранения хорошего зрения очень важно сидеть за партой или рабочим столом. Читать лежа вредно!

**Положение книги.** При чтении сидя книгу желательно располагать на столе в наклонном положении (при помощи подкладок или специальной подставки). Это же относится и к тетради, но здесь подставка должна быть достаточно прочной и устойчивой. Книга, лежащая строго горизонтально, вызывает желание держать голову над текстом, т. е. смотреть сверху вниз. Но ведь нам нежелательно «отвисание» глазных яблок!

Чтение лежа на животе тоже неблагоприятно для глаз: происходит застой крови в области головы. При чтении лежа на спине механизм неблагоприятности иного порядка. В этой позе мы удерживаем книгу ниже, чем требуется для естественного "прямого" положения взора. Глаза приходится опускать вниз необычно сильно, что ведет к некоторому сплюсчиванию их растянутыми верхними мышцами. Если уж так складываются обстоятельства, что читать приходится только лежа, надо пользоваться специальными отклоняющими призматическими очками.

### **Правило 5. Берегите глаза от травм!**

Глаза следует беречь от травм, ведь это нередко становится причиной слепоты.

**Правило 6 . Просмотр телепередач и DVD-фильмов** должен быть ограничен, так как телевизор (компьютер, кстати, тоже), отрывая подростка от здорового подвижного отдыха, вносит свою лепту в формирование близорукости. А если смотреть передачи без перерывов, да еще с близкого расстояния и в темноте, то воздействие их будет еще более вредным.

**Правило 7. Каждый день выполняйте несколько комплексов упражнений для глаз.**

### *Часть 3.*

#### *Комплексы упражнений для глаз.*

Первые упражнения для сохранения зрения были созданы задолго до нашей эры. Йоги, создавая их для всего тела, не забыли и о наших глазах. И уж они точно знали, что



наилучшего результата можно достигнуть не только тренировками, но и полноценным отдыхом.

Упражнения для укрепления зрения и релаксации глаз, которые будут даны ниже, довольно просты и не займут много времени. Но... все гениальное просто и сложно одновременно. Поэтому сначала постарайтесь внимательно прочесть описание упражнения. Если написано, что движение должно быть плавным, — это важно. Если даны рекомендации о том, как следует дышать - обратите внимание и на это. Не забывайте об этих "мелочах," и тогда упражнения и отдых будут намного эффективнее.

Выберите тот комплекс упражнений, который вам подходит, или сочетайте упражнения из разных комплексов.

#### Комплекс №1. Упражнения на релаксацию глаз.

##### 1. Пальминг



Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться против правого глаза, а левой — против левого. Ладони должны лежать мягко, без всякого нажима. Пальцы рук могут перекрещиваться на лбу, могут располагаться рядом — как вам удобно. Главное, чтобы не было "щелочек", пропускающих свет. Когда вы в этом удостоверились, опустите веки: ваши глаза закрыты и прикрыты ладонями рук.

Теперь опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились почти на одной прямой. Проверьте, чтобы ваше тело не было напряжено: руки, спина и шея должны быть расслаблены. Дыхание - спокойным.

Теперь попытайтесь вспомнить что-нибудь, что доставило или доставляет вам удовольствие: как вы отдыхали на море, как вас поздравляли с днем рождения, звездное небо... Можно делать это упражнение под музыку. Сознательно «расслабить» глаза очень сложно (вспомните, что своим сердцем вы тоже не можете управлять!). Поэтому не нужно пытаться контролировать свое состояние — это только повредит цели занятия, лучше думайте о чем-нибудь приятном.

Упражнение можно выполнять и на работе, устраивая себе краткие перерывы. Даже за 10–15 секунд ваши глаза успеют отдохнуть. Конечно, если вы выделите для расслабления несколько минут, будет еще лучше.

После выполнения упражнения (если вы выполняли его довольно долго) постепенно приоткройте ладони, дайте закрытым глазам немного привыкнуть к свету, а затем откройте их.

##### 2. Письмо носом



Это упражнение направлено не только на расслабление мышц ваших глаз, но и на расслабление мышц шеи. Напряжение в этой области нарушает правильное питание глаз (иначе говоря, замедляется процесс кровоснабжения).

Упражнение можно выполнять и лежа, и стоя, но лучше всего сидя. Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа — это ручка, которой можно писать. Или вообразите, что линию носа продолжает длинная указка-ручка. Выберите, что вам удобнее - главное, чтобы вы и ваши глаза не напрягались. Теперь пишите (или рисуйте) в воздухе своей «ручкой». Что именно - не важно. Пишите буквы, названия городов и стран, небольшое письмо любимому человеку. Нарисуйте домик, из трубы которого идет дым (такой, как рисовали в детстве!), просто кружочек или квадратик.

Если вы хотите немного «расслабить» глаза прямо на рабочем месте, можете представить, что пишете не ручкой, а кончиком иголки на головке булавки. Тогда коллеги не будут у вас спрашивать, чем это вы занимаетесь: ведь со стороны движения вашей головы будут практически незаметны. Сотрудники подумают: вы просто отдыхаете с прикрытыми глазами... что будет совсем недалеко от истины. Таким же образом можно «расслабить» глаза, если вы возвращаетесь с работы в общественном транспорте.

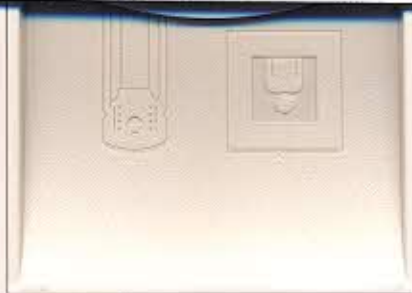
### 3. Сквозь пальцы



«Расслабление глаз» может происходить, если вы просто смотрите, не концентрируя взгляд на чем-то одном.

Для снятия напряжения с глаз предлагается следующее упражнение, которое можно выполнять сидя, лежа, стоя.

Согните руки в локте так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз. Разомкните пальцы «всераз». Делайте плавные повороты головой вправо-влево, при этом смотрите сквозь пальцы вдаль, а не на них. Пусть взгляд скользит, не задерживаясь на чем-то одном. Если вы все делаете правильно, руки будут «проплывать» мимо вас, будет казаться, что они движутся.



Делайте попеременно три поворота с открытыми глазами и три с закрытыми. При этом, будучи закрытыми, глаза тоже не должны ни на чем "задерживаться" взглядом. Сделайте упражнение 20–30 раз, не напрягайтесь, дышите свободно.

Если вы не можете добиться эффекта движения, попробуйте сделать так. Вытяните указательный палец. Он должен "смотреть" вверх. А ваш нос должен его касаться. Закройте глаза и поворачивайте голову вправо-влево так, чтобы нос, проходя мимо пальца, касался его. Не переставая поворачивать голову, откройте глаза (только не сосредоточивайте свое внимание на пальце - смотрите вдаль!). Вы наверняка увидите, что палец "движется".

#### Комплекс №2. Упражнения системы «йога для зрения».

##### 1 упражнение.



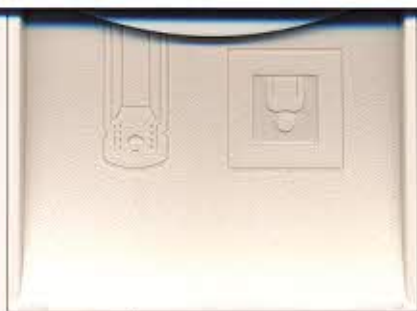
Глубоко и медленно вдыхая (желательно животом), сосредоточьте взгляд на межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте на несколько секунд. Со временем, постепенно (не раньше, чем через 2–3 недели) задержку в верхнем положении можно увеличить (через полгода - до нескольких минут).

##### 2 упражнение.



Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на несколько секунд.

##### 3 упражнение.







На вдохе медленно поверните глаза вправо ("до упора", но без сильного напряжения). Не задерживаясь, на выдохе верните глаза в исходное положение. Таким же образом поверните глаза влево.

Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели) и в конце месяца выполняйте все три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.

*4 упражнение.*

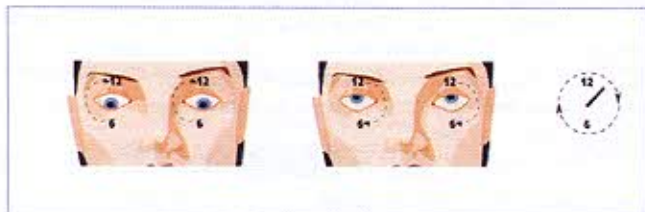


На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно  $45^\circ$  от вертикали) и, не задерживаясь, на выдохе верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выдохе верните глаза в исходное положение.

Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), а затем и все три. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.

Теперь повторяем упражнения, начав с левого верхнего угла.

*5 упражнение.*



Вдыхая, опустите глаза вниз и затем медленно поворачивайте их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12-ти часах). Не задерживаясь, начните выдох и продолжайте поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов). Для начала

достаточно одного круга, постепенно их количество можно довести до трех (через две-три недели). При этом нужно, не задерживаясь после первого круга, сразу начать второй.

Закрывать после выполнения упражнения глаза на несколько секунд.

Затем делаем это упражнение, поворачивая глаза против часовой стрелки.

В завершение комплекса нужно сделать пальминг (3-5 минут).

#### Комплекс № 3 упражнений, проводимых в классе по методике Базарнова.

Исходное положение - стоя.

1. Сделать глубокий вдох, затем, наклоняясь вперед к крышке парты, - выдох (повторить 5 раз);
2. Крепко зажмурьте глаза, потом откройте (4 раза);
3. Руки на пояс, поворачивая голову в стороны, смотрите попеременно то на правый, то на левый локоть (4 - 5 раз);
4. Смотрите сначала на доску 2-3 секунды, затем на кончик пальца перед собой 3-5 секунд (5-6 раз);
5. Руки вытянуты вперед, глядя на кончики пальцев, поднимайте их и опускайте (5 - 6 раз);
6. Держа указательный палец правой руки перед собой, проводите рукой слева- направо (4 - 5 раз) ("маятник").

#### Комплекс упражнений №4 по методике Аветистова, 1985 г.

Он состоит из трех групп упражнений. Исходное положение -стоя.

**Группа первая** (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости).

Упражнение 1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте глаза на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

Упражнение 2. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами в 7-10 секунд.

Упражнение 3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

Упражнение 4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4 раза.

Упражнение 5. Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуги и закрывайте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

**Группа вторая** (для укрепления глазодвигательных мышц).

Упражнение 1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

Упражнение 2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.

Упражнение 3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; так — 8-10 раз.

Упражнение 4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.





**Группа третья** (для улучшения аккомодации – способности хрусталика менять форму, т.е. становиться более или менее выпуклым и соответственно сильнее или слабее преломлять попадающие в глаз лучи солнца.)

В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.

Упражнение 1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, - через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

Упражнение 2. Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз. Упражнение облегчает работу на близком расстоянии.

Упражнение 3. В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делаете, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

Упражнение 4. Его называют «Метка на стекле». Находясь в 30-35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 мм, затем вдали от линии зрения, проходящего через метку, выберите для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 1-2 секунды, затем переведите взор на намеченный объект в течение 1-2 секунд, после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект. В первые два дня — 5 минут, в остальные дни — 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10-15 дней. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2-3 раза в день.

#### **Комплекс №7 упражнений по методике Исаевой.**

Бывают ситуации, когда упражнения для глаз приходится выполнять только **лежа**. Наиболее доступен в этих случаях предлагаемый ниже комплекс. В нем каждое из четырех упражнений выполняется обоими глазами в течение 5 секунд, потом, добавляя ежедневно по одной секунде, доводят это время до 1-2 минут.

Упражнение 1. Обоими глазами смотрите на кончик носа. Время — как сказано выше.

Упражнение 2. Смотрите вверх — на пространство между бровями.

Упражнение 3. Смотрите на левое плечо.

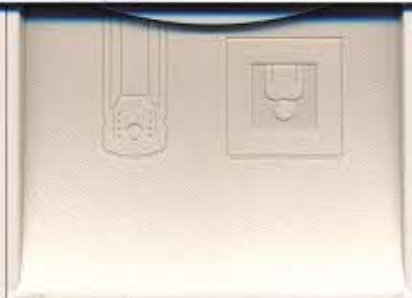
Упражнение 4. Смотрите на правое плечо.

Упражнение 5. Оно выполняется по-другому: вращайте обоими глазами по часовой стрелке, фиксируя взгляд на пространстве между бровями и кончике носа, затем то же самое сделайте в противоположную сторону — против часовой стрелки; повторите упражнение 4-5 раз

#### **Комплексы по возрастным категориям**

##### **Комплекс упражнений для учащихся 1 класса.**

1. Ноги ставим на ширину плеч, руки на пояс. Повороты головы вправо и влево. Взгляд направлен в ту сторону, куда поворачивается голова.
2. Ставим указательный палец (ручку, карандаш) перед носом. Легко поворачиваем голову из стороны в сторону, глядя при этом не на палец (карандаш), а мимо него.
3. Закрываем глаза и носом «пишем» что-нибудь в воздухе: буквы, названия городов, цифры, имена, словарные слова и т.д..





4. Закрываем глаза и массируем веки круговыми движениями пальцев в течение 1 мин (от внутренних уголков глаз по верхним векам — к наружным уголкам, затем по нижним векам — к внутренним уголкам глаз).
5. Упражнение выполняется сидя, руки вытянуты вперед. Посмотрим на кончики пальцев, поднимем руки вверх, вдох; следим глазами за руками, не поднимая головы, руки опускаем, выдох. Повторить 4–5 раз.

#### Комплекс упражнений для учащихся 2 класса.

1. Одной рукой плотно прикрываем левый глаз. Моргаем правым глазом. Затем прикрываем рукой правый глаз и моргаем левым. Прикрыть оба глаза руками, затем открыть глаза.
2. Смотрим на близкие (предмет на парте) и удаленные (точка на доске) объекты.
3. Посмотреть вверх, сделать глазами круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
4. Непрерывно моргать в течение 30 сек.
5. Упражнение выполняется сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону - 5–6 раз.
6. Закрываем глаза и представляем циферблат механических часов без стрелок. Водим зрачками по воображаемым линиям, соединяющим числа 12 и 6, 1 и 7, 2 и 8, 3 и 9 и т.д. Так надо пройти два полных круга.

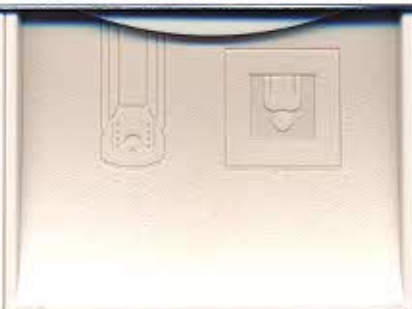
#### Комплексе упражнений для учащихся 3 - 4 классов.

1. Закрываем глаза и носом “пишем” в воздухе свое имя.
2. Представляем большие настенные часы. Смотрим в центральную точку циферблата, затем быстро переводим взгляд на любую из цифр и возвращаемся в центр часов.
3. Посмотрим вверх, сделаем глазами круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
4. Зажмуримся на 3–5 сек, затем быстро поморгаем.
5. Смотрим как можно дальше влево и вниз, фиксируем взгляд в этом положении. Смотрим перед собой. Смотрим как можно дальше вправо и вниз, фиксируем взгляд в этом положении. Смотрим перед собой. Смотрим на кончик носа. Смотрим перед собой. Смотрим на межбровье. Смотрим перед собой.
6. Закрываем глаза. Глубокий вдох, медленный плавный выдох. Представляем цветочную поляну.

#### Комплексе упражнений для учащихся 10-17 лет.

##### Комплексе упражнений гимнастики для глаз.

- Упражнение 1. Исходное положение – сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5-6 раз;
- Упражнение 2. Исходное положение – сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5-6 раз;
- Упражнение 3. Исходное положение – сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз;



Упражнение 4. Исходное положение – сидя. Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз;

Упражнение 5. Исходное положение – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4-5 раз;

Упражнение 6. Исходное положение – сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., перенести взор на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз;

Упражнение 7. Исходное положение – сидя, закрыв глаза. В течение 30 сек. массировать веки кончиками указательных пальцев.

#### Комплекс упражнений для учащихся 10-17 лет.

##### Вариант 1.

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

##### Вариант 2.

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

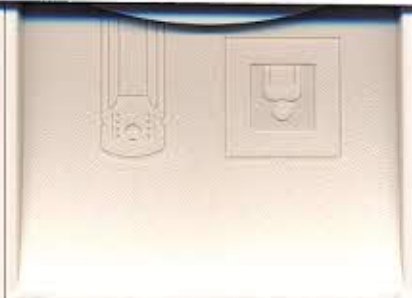
##### Вариант 3.

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 5.

2. Не поворачивая головы (голова прямо), с закрытыми глазами «посмотреть» на счет 1 - 4 направо, затем на счет 1 - 4 налево и прямо - на счет 1 - 6. Поднять глаза вверх на счет 1 - 4, опустить вниз на счет 1 - 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, на счет 1 - 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.





### Упражнения для разнообразных движений глаз.

Это гимнастики включает упражнения для разнообразных движений глаз. С ее помощью улучшается кровообращение, а следовательно и обмен веществ. Кроме этого тренируются мышцы глаз, держатся в тонусе, чтобы легко расслабляться или напрягаться при фокусировке зрения.

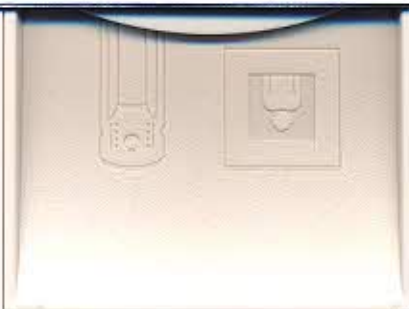
Вначале выучим упражнение №5 — «Бабочка», поскольку им заканчивается каждое из ниже приведенных.

#### Упражнение №4. «Бабочка»

Это упражнение на расслабление мышц глаза. Это обычное моргание. Согласно системе Бэйтса, причиной ухудшения зрения является усилие разглядеть какой-либо предмет. Ты можешь проверить самостоятельно, как простое моргание улучшает зрение: достаточно поморгать, смотря на плохо видимый объект. Но есть один важный момент: упражнение называется «бабочка» - и это не случайно. Здесь моргать нужно не только часто, но и очень мягко, легко, не напрягаясь, не щурясь, как будто порхают крылья бабочки. Вот так... Достаточно выполнить упражнение «бабочка» в течение нескольких секунд, чтобы почувствовать результат. Его можно делать периодически в течение всего дня, т.к. «бабочка» способствует не только расслаблению мышц, но и смачиванию роговицы глаза, что тоже очень полезно.

**ОЧЕНЬ ВАЖНО!** Гимнастику нужно делать легко, без напряжения глаз!

1. Начинаем с движений глаз вверх и вниз, т.е. смотрим вверх, затем, не торопясь, переводим взгляд вниз; так 3 раза. После чего делаем упражнение №5 — «Бабочка».
2. Движение глаз -влево и вправо, т.е. смотрим влево, затем, не торопясь, переводим взгляд вправо; и так 3 раза. После чего делаем упражнение №5 — «Бабочка».
3. Движение глаз по диагонали с правого верхнего угла в левый нижний, т.е. поднимаем глаза в правый верхний угол, затем, не торопясь, переводим взгляд в левый нижний; и так 3 раза. Старайся «чертить» глазами ровную линию. После чего делаем упражнение №5 — «Бабочка».
4. Движение глаз по диагонали с левого верхнего угла в правый нижний, т.е. поднимаем глаза в левый верхний угол, затем, не торопясь, переводим взгляд в правый нижний; и так 3 раза. Старайся «чертить» глазами ровную линию. После чего делаем упражнение №5 — «Бабочка».
5. Движение глаз по квадрату против часовой стрелки, т.е. поднимаем глаза в правый верхний угол, затем, не торопясь, переводим в левый верхний угол, затем в левый нижний, затем в правый нижний, затем возвращаемся в правый верхний; и так 3 раза. После чего делаем упражнение №5 — «Бабочка».
6. Движение глаз по квадрату по часовой стрелке, т.е. поднимаем глаза в правый верхний угол, затем, не торопясь, переводим в правый нижний угол, затем в левый нижний, затем в левый верхний, затем возвращаемся в правый верхний; и так 3 раза. После чего делаем упражнение №5 — «Бабочка».
7. Движение по кругу против часовой стрелки, т.е. смотрим вверх (на «12 часов»), затем, не торопясь, «чертим» глазами окружность против часовой стрелки по воображаемому циферблату: переводим взгляд сначала на 9 часов, затем на 6, затем на 3 и возвращаемся на 12 часов. Старайся «не срезать» углы, хотя в первое время это будет непросто. После чего делаем упражнение №5 — «Бабочка».
8. Движение по кругу по часовой стрелке, т.е. смотрим вверх (на 12 часов), затем не торопясь «чертим» глазами окружность по часовой стрелке по воображаемому циферблату: смотрим сначала на 3 часа, затем на 6, затем на 9 и возвращаемся на 12





часов. Старайся «не срезать» углы, хотя в первое время это будет непросто. После чего делаем упражнение №5 — «Бабочка».

9. Движение «змейка», т.е. смотрим в правый нижний угол, затем, не торопясь, переводим взгляд вверх, немного смещаясь при этом влево, затем переводим взгляд вниз, еще немного смещаясь влево - и так до конца, пока взгляд не окажется в левом нижнем углу. Затем повторяем движение по той же схеме в правую сторону, пока взгляд не окажется в правом нижнем углу. В итоге должна получиться такая траектория движения в левую сторону и обратно в правую:



Это упражнение делается 1 раз, без повторений.

После чего делаем упражнение №5 — «Бабочка». Через некоторое время можно будет увеличить выполнение каждого упражнения, кроме «змейки», до 4 раз. На следующий день могут быть неприятные ощущения в глазах: это побаливают мышцы. В этом случае нужно уменьшить нагрузку и все движения делать легко, избегая дискомфорта. Важно не переуусердствовать: могут заболеть мышцы глаза.

#### **Упражнение №2. Пальминг (см. выше)**

Пальминг — упражнение на расслабление глаз с помощью накладывания на них ладоней. Его можно делать сколько угодно долго и сколько угодно много. Кашу маслом не испортишь. Этим упражнением ты прогреваешь глаза, что увеличивает кровообращение и обмен веществ. Дашь глазам отдохнуть, мышцам расслабиться. Не зря мы непроизвольно прикладываем к больному месту руку: так мы подсознательно помогаем успокоить боль, снять напряжение. Что-то есть в этом... и для глаз.

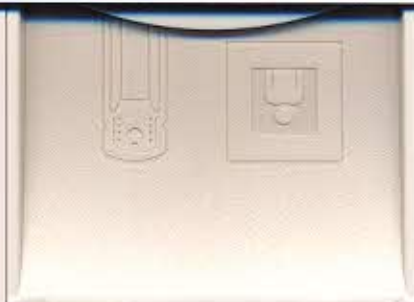
Итак, удобно ложимся или садимся. Разогреваем ладони, потирая их друг о друга. Складываем их крест на крест, как на фото.

Затем закрываем ладонями глаза, чтобы середина ладоней была примерно напротив глазного яблока. При этом не нужно касаться руками глаз. Держать пальцы в то же время нужно плотно, чтобы совсем не проникал свет.

Не менее важно при этом что-нибудь подложить под локти (например, подушку): это обеспечит комфорт и позволит полностью расслабиться. Затем открываем глаза под ладонями, чтобы убедиться, что свет не проникает. Если видишь абсолютную темноту — закрывай глаза и расслабляйся. Через несколько секунд ты почувствуешь теплоту от рук: поверь - это лечебная теплота. Представь, как по сосудам глаза циркулирует кровь, несущая выздоровление, как сетчатка глаза получает все необходимые полезные вещества. Мышцы глаза расслабляются и получают способность сфокусироваться на предметах на любом расстоянии. Представь, как ты видишь все буквы проверочной таблицы, титры в телевизоре или придумай что-то свое... Одним словом, воображай, что ты уже восстановил зрение и дело сделано. Длительность упражнения — 5 минут.

#### **Упражнение №3. «Снайперская» методика.**

Говоря научным языком, это упражнение способствует развитию аккомодации глаз, учит глаз фокусироваться на предметах и четко видеть их на различных расстояниях. Тренируя по этой методике свое зрение, можно приблизить его к «снайперскому». Встречаются люди с остротой зрения 300%, достигнуть такого результата можно простыми тренировками. Лучшие результаты в этом демонстрируют дети, у которых мышцы эластичнее. Итак, «секретное» упражнение.



1. «Туда-сюда». Подносим указательный палец к носу, на самое близкое расстояние, с которого он четко различим и не двоится (в таком положении мышцы глаза напряжены), затем медленно удаляем его, не теряя фокусировки на нем (мышцы глаза расслабляются), затем опять приближаем - и удаляем. Несколько недель ты будешь приближать палец к носу и удалять от него : в один прекрасный момент сможешь разглядеть его с самого близкого расстояния. (Это упражнение я делал только вечером в течение двух минут.)

2. «Здесь и там». Подносим указательный палец к носу, на самое близкое расстояние, с которого он четко различим и не двоится (в таком положении мышцы глаза напряжены), затем переводим взгляд вдаль (соседний дом, противоположный берег реки и т.д.), после этого опять переводим взгляд на палец. (Это упражнение я делал только вечером в течение двух минут.)

#### ПРИЛОЖЕНИЕ

##### Упражнения на релаксацию глаз при работе с компьютером.

Для профилактики зрительного (и общего) утомления при работе с компьютером необходимо проводить комплекс упражнений для глаз. Они выполняются стоя или сидя спиной к экрану монитора, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движений глаз. Регулярное проведение такой зарядки для глаз и физкультминуток эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4. Затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

##### Упражнения для снятия напряжения глаз.





1. Наклейте на окно точку красного или чёрного цвета диаметром 5 мм. Смотрите на неё несколько минут, потом переведите взгляд на какой-нибудь дальний предмет за окном. Делайте такое упражнение в течение недели по 5 минут ежедневно.

2. Вытяните вперёд руку с выпрямленным указательным пальцем, зафиксируйте на нём взгляд. Продолжая глядеть на палец, медленно поднесите его к носу. Переведите взгляд на дальний предмет. Повторите упражнение несколько раз. Это упражнение помогает улучшить способность видеть предметы одинаково хорошо вдали и на близком расстоянии.

3. Быстро моргайте в течение 1-2 минут. Затем закройте глаза и одну минуту легко массируйте веки подушечками пальцев. Это упражнение расслабляет мышцы глаз и улучшает кровообращение.

4. Плотно зажмурьте, а потом откройте глаза. Повторите 8-10 раз. Вращайте глазами 6-8 раз сначала в одну, а затем в другую сторону. Возьмите карандаш и смотрите на его кончик, то приближая его на 5-7 сантиметров, то удаляя на расстояние вытянутой руки. Прделайте это упражнение 6 раз.

#### **Это упражнение облегчит работу глаз на близком расстоянии.**

Стоя, отставьте правую руку вперед на 25-30 см и в течение 5-7 секунд смотрите обоими глазами на кончик указательного пальца. Медленно приближайте палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока он не начнет двоиться. Повторите 6-8 раз.

#### **Упражнение для укрепления мышц глаз и улучшения их координации.**

Отведите полусогнутую руку в правую сторону и скосите глаза на пальцы. Не поворачивая головы, следите за пальцами, медленно перемещая их справа налево, а затем в противоположную сторону. Повторите 10-12 раз.

#### **ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ В ИГРОВОЙ И СТИХОТВОРНОЙ ФОРМЕ.**

(для учащихся разного возраста).

Упражнение «Сова». Глазами нарисовать 5 кругов по часовой стрелке и 5 кругов против часовой стрелки.

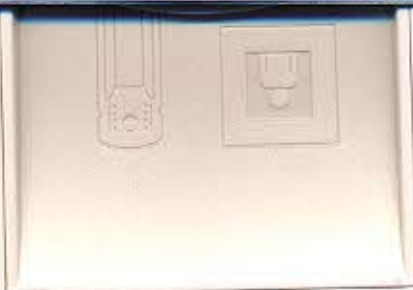
Упражнение «Волшебные буквы». По заданию самих детей или учителя глазами написать какие-либо слова или буквы из изученных.

Упражнение «Пружинки». Нарисовать пружинки глазами вертикально и горизонтально. Нарисовать пружинку из 12 витков.

Упражнение «Фигуры». Нарисовать глазами квадрат, круг, треугольник, овал, ромб по часовой стрелке, а затем - против.

Упражнение «Стрельба глазами». Глазами водим вправо-влево, не поворачивая головы.

Упражнение «Волшебный художник». Обвести глазами по контуру большой рисунок. Учитель может обводить указкой.





Упражнение «Дрёма». Закрывать глаза на минуту и расслабиться, подремать.

Упражнение «Следопыт». Следить глазами за движением руки учителя, не поворачивая головы: вверх, вниз, вправо, влево, по кругу, по периметру классной доски, по её диагоналям.

Упражнение «Восьмерки». Глазами нарисовать по 3 раза вертикальные и горизонтальные восьмерки.

Упражнение «Жмурки». Зажмурив левый глаз, правым написать нечетные числа от 1 до 9. Зажмурив правый глаз, левым написать четные числа от 1 до 9.

Упражнение «Поморгаем». Закрывать глаза, подумать о чем-нибудь приятном.

Открыть, поморгать ими, как бабочка крыльями машет.

Упражнение «Прищепочки». Большими и указательными пальчиками обеих рук сдвигаем кожу между бровей от переносицы к вискам.

#### Глазодвигательный тренинг:

Если смотришь на предмет-  
Не видишь, есть он или нет,  
На него ты не смотри,  
Глаза скорее отведи,  
Легко и быстро поморгай,  
Вправо - влево взгляд бросай,  
Снова глянешь на предмет-  
Изображенья четче нет!

#### «Самолет».

Пролетает самолет, *(раскинули руки)*  
С ним собрался я в полет! *(смотрим вниз)*  
Правое крыло отвел. *(посмотрим как можно дальше вправо)*  
Левое крыло отвел. *(посмотрим как можно дальше влево)*  
Я мотор завожу *(рука описывает большой круг, глазки следят за ее движением)*  
И внимательно гляжу! *(описываем круг в другую сторону)*  
Поднимаюсь и лечу, *(описываем рукой большие восьмерки)*  
Возвращаться не хочу! *(следим за движением руки глазами)*

#### Упражнение для улучшения координации глаз.

Исходное положение - дети стоят лицом к окну.

Начинается игра!

Раз-два, раз-два *(весело хлопают в ладоши)*

Где наш пальчик замечательный?

Где наш пальчик указательный? *(пожимают плечами, разводят руки в стороны)*

Вот наш пальчик замечательный!

Вот наш пальчик указательный! *(показывают указательный палец)*

#### Упражнение 1

*(перевод взгляда с пальчика на окно выполнить 4-8 раз)*

Руку правую свою

Я подальше отведу, *(правую руку поднимают на уровень глаз и выпрямляют)*

Пальчик кверху подниму, *(поднимают палец вверх)*

И на пальчик посмотрю-

Взгляда я не отведу. *(смотрят на палец)*

А теперь смотрю в окно –

Высоко и далеко... *(смотрят в окно)*

Вновь – на пальчик *(смотрят на палец)*

И в окно – высоко и далеко. *(смотрят в окно)*

Раз-два, раз-два,

Продолжается игра! *(весело хлопают в ладоши)*

### **Упражнение 2**

*(4-8 раз выполнять движение пальчика к носу и обратно со слежением за ним взглядом)*

Руку правую свою

Я подальше отведу. *(правую руку поднимают на уровень глаз и выпрямляют)*

Пальчик кверху подниму, *(поднимают палец вверх)*

На него смотрю-смотрю, *(смотрят на палец)*

Теперь к носу продвигаю – *(медленно приближают палец к носу)*

Наблюдаю, наблюдаю, *(смотрят на палец)*

А теперь веду обратно, *(медленно отводят палец от носа)*

Снова – к носу - *(медленно приближают палец к носу)*

Все понятно... *(медленно отводят палец от носа)*

А теперь смотрю в окно –

Высоко и далеко... *(смотрят в окно)*

Раз-два, раз-два,

Продолжается игра! *(весело хлопают в ладоши)*

### **Упражнение 3**

*(4-8 раз выполнить движение пальчиком вправо-влево со слежением за ним взглядом без поворота головы)*

Ребёнок я очень внимательный,

Выполняю упражнения старательно.

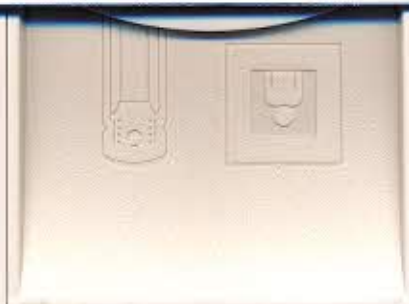
Руку правую свою

Я подальше отведу, *(правую руку поднимают на уровень глаз и выпрямляют)*

Пальчик кверху подниму, *(поднимают указательный палец вверх)*

На него смотрю-смотрю. *(смотрят на палец)*

Палец вправо продвигаю – *(медленно продвигают руку вправо, следя за пальцем)*



Наблюдаю, наблюдаю... (глазами, не поворачивая головы и туловища)  
Палец влево продвигаю - (медленно продвигают руку вправо, следя за пальцем)  
Наблюдаю, наблюдаю... (глазами, не поворачивая головы и туловища)  
А теперь смотрю в окно –  
Высоко и далеко... (смотрят в окно)  
Раз-два, раз-два,  
Продолжается игра! (весело хлопают в ладоши)

#### **Упражнение 4**

(4-8 раз зажмурить и открыть глаза, сжимая и разжимая кулачки)

Дети спокойно сидят на стульчиках лицом к окну.

Я на стульчике сижу,

Слушаю внимательно,

Упражнения для глаз

Выполню старательно.

Я зажмурую глаза (крепко зажмуривают глаза, сжимают ладони в кулачки)

И открою их - (открывают глаза, разжимают ладошки)

Раз - (крепко зажмуривают глаза, сжимают ладони в кулачки)

Два... (открывают глаза, разжимают ладошки)

А теперь смотрю в окно –

Высоко и далеко... (смотрят в окно)

Раз-два, раз-два,

Продолжается игра! (весело хлопают в ладоши)

#### **Упражнение 5**

(4-8 раз моргать, затем смотреть в окно).

Дети спокойно сидят на стульчиках лицом к окну.

Теперь нужно так играть:

Быстро – быстро поморгать. (моргают 4-8 сек.)

А теперь глядим в окно –

Высоко и далеко... (смотрят в окно)

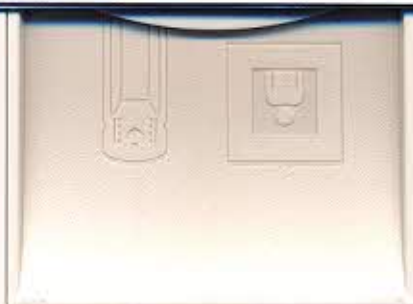
Раз-два, раз-два,

Продолжается игра! (весело хлопают в ладоши)

#### **Упражнение 6**

(4-8 раз - закрывать глаза, затем смотреть в окно).

Дети спокойно сидят на стульчиках лицом к окну.





Сейчас будем отдыхать,  
Будем глазки закрывать.

Итак, глазки закрываем ...

И немножко помечтаем. (*закрывают глаза, «мечтают» о чём-либо приятном 8-12 сек*)

А теперь глядим в окно –

Высоко и далеко... (*смотрят в окно*)

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра! (*хлопают в ладоши*)

Для учащихся 5-8 классов( и их родителей)( с сайта  
<http://okozorko.ru/vvedenie/praktika/>

## **ЗАБОТА О ГЛАЗАХ.**

### **НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА. КАК СОХРАНИТЬ И УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ.**

Для улучшения зрения в народной медицине существует множество лекарственных сборов различных ягод и трав.

Черника- это одно из растений, все части которого можно употреблять для лечения органов зрения. Из спелых или только что размороженных ягод черники выдавить через марлю сок и разбавить его дистиллированной водой - 1 часть сока на 2 части воды. (Раствор не сохраняется более 30 минут.) Закапывать по 5 капель утром перед умыванием. Вскоре вы забудете про очки.

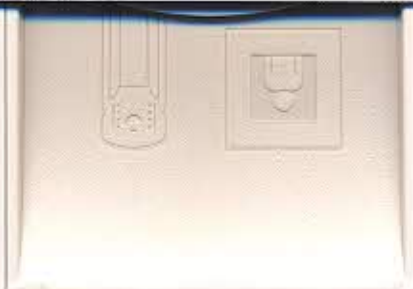
1. Для улучшения зрения ежедневно по 2 раза пить по полстакана абрикосового сока.

2. Ягоды брусники употребляют в любом виде: свежие, моченые, вареные.

3. Принимать по полстакана 2 раза в день за час до еды настой листьев петрушки: 1 столовая ложка (без верха) листьев петрушки на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час, процедить.

**ВАЖНО!** Петрушка противопоказана при острых нефритах и циститах.

4. При плохом зрении показан настой цветов или листьев малины - внутрь и для примочек: 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по 1 стакану 2-3 раза в день.



5. Аптечный экстракт элеутерококка способствует сохранению зоркости глаз. Принимать по 15 капель за полчаса до еды (в первой половине дня) - один раз в день. Курс -1 месяц.

6. Для сохранения зрения в пожилом возрасте на ночь нюхайте аптечную настойку валерианы, по очереди зажимая то одну, то другую ноздрю. По 10 вдохов в день в каждую ноздрю улучшат ваше зрение.

7. Улучшить зрение можно и с помощью сыворотки козьего молока (жидкости, полученной при отцеживании творога из простокваши). Свежую сыворотку смешать с остуженной кипяченой водой (1:1) и капать по 2 капли в каждый глаз. Веки накрыть темной повязкой и полежать полчаса, не вращая глазами. Делать так 1 неделю по 1 разу в день. Зрение заметно улучшится, так как хрусталик получит необходимую стимуляцию.

8. Ягоды черники улучшают кровоснабжение сетчатки глаза и тем самым обостряют зрение. В годы Великой Отечественной войны летчикам перед полетами давали черничный кисель, чтобы улучшить зрение. Настой: 2 столовые ложки сушеных плодов черники заварить 400 мл кипятка, настоять 2 часа. Принимать по четверти стакана 5 раз в день.

9. Трава очанки (в аптеках) - 1 часть, лепестки василька синего - 1 часть (если сейчас нет, то без них), семена укропа - 1 часть. Все хорошо перемешать. Взять 2 чайные ложки смеси на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа, отфильтровать через стерильную вату. Закапывать в глаза ежедневно по 2 капли и промывать глаза этим же настоем 2 раза в день.

10. Для улучшения зрения заварить две чайные ложки аптечного корня аира в стакане кипятка и настоять 2 часа в плотно закрытой посуде, затем процедить. Пить по четверти стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. Постепенно вы почувствуете, что ваше зрение улучшится.

11. При диетах для похудения восстановлению зрения очень способствуют цитрусовые. Одна слабовидящая женщина в течение трех дней ела только по 500 г апельсинов и 500 г мандаринов и пила жидкость. Весь ее рацион за 3 дня составил 3 кг цитрусовых и жидкость. На четвертый день, к своему удивлению, она стала читать без очков.

Однако более 3-х дней эту диету проводить не следует!

**ВАЖНО!** Апельсины противопоказаны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока.

#### **ИНТЕРЬЕР И ЗРЕНИЕ.**

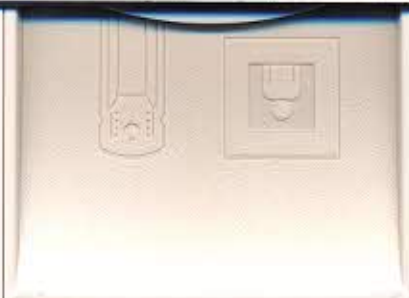
В комнате, обставленной мебелью темных тонов, даже днем кажется сумрачно, а если вы там шьете или вяжете, то глаза устают быстро, возникает чувство дискомфорта.

Чтобы создать нормальные условия для работы по вечерам, освещать эту комнату нужно г лучше, чем скажем, такую же, но со светлыми обоями и мебелью.

Поэтому раздумывая, как обставить комнату, особенно с окнами на север, помните, светлый цвет — предпочтительней. Светлые стены, мебель отражают 50—60% света, темные же поглощают свет. Поэтому темную мебель можно дополнить светлыми шторами, ковром или паласом.

Важным профилактическим средством от быстрой усталости является правильная установка письменного стола, если за ним приходится постоянно работать.

Стол нужно ставить левым боком к окну, чтобы свет падал слева и несколько спереди.





Если стол расположен длинной стороной к окну, а сидящий за ним — к нему лицом, то при работе велика вероятность дискомфорта от цветового контраста, так как окно днем намного ярче рабочей поверхности стола.

Если свет от окна падает справа, то это верный способ испортить зрение.

**Освещенность рабочего места** должна быть достаточной (но не избыточной), чтобы не возникало необходимости наклонять лицо к книге ближе, чем на 30 см. В противном случае увеличивается привычный угол схождения зрительных осей обоих глаз; расположенные с височной стороны наружные мышцы глаза начинают оказывать излишнее давление на капсулу глаз, стремясь придать им вытянутую форму. Кроме того, возрастает и нагрузка на аккомодацию. Все это может привести к близорукости. При избыточной яркости источника света ребенок начинает щуриться, напряженные веки давят на глаз, несколько повышая внутриглазное давление. А это в свою очередь способствует периодическим микрорастяжениям глазного яблока, которые иногда закрепляются и тоже ведут к близорукости. Попробуйте незаметно понаблюдать за тем, как читает ваш ребенок книгу. Если он держит ее достаточно далеко и не щурится, можете считать, что освещенность хорошая.

Постоянное произвольное прищуривание глаз, независимо от освещения, порождает лишние морщины вокруг них. У многих людей (особенно у тех, кому за сорок) осенью глаза утомляются особенно быстро. Они начинают побаливать, нередко появляется и головная боль.

Прислушайтесь к следующим советам:

□ При чтении старайтесь расслаблять веки и придавать мягкость взгляду, не хмурить брови и мигать неторопливо, но часто.

□ Следите за достаточной увлажненностью роговой оболочки глаз, поддерживая ее достаточно частым миганием. Это особенно важно при длительном чтении или работе с компьютером.

□ Выполняя близко от глаз работу, требующую особенного сосредоточения, дышите глубоко и ритмично: глазам необходима циркуляция крови, обогащенной кислородом.

Время от времени, поглядев вдаль, например, в окно, переведите взгляд на ближайшие предметы.

□ Не читайте лежа перед сном. Веки при этом тяжелеют, глаза закрываются все чаще, и... книга падает из рук.

Любителям читать в постели следует помнить, что привычка засыпать, когда глаза после внезапного прекращения чтения не успели сбросить вызванное им напряжение, не сулит для зрения ничего хорошего.

Осенью и зимой мы особенно много времени проводим при искусственном освещении.

Электрический свет должен быть рассеянным. Его источник необходимо прикрыть колпаком или абажуром: в пределах круга, освещенного лампочкой без абажура, находиться нельзя — это может вызвать ослепление.

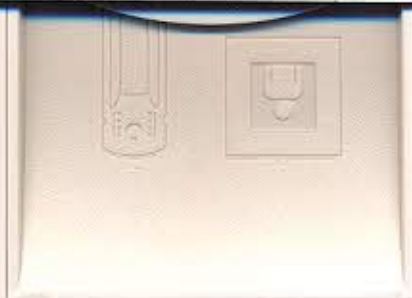
Следует избегать такого освещения, при котором поток света направлен вниз, а все кругом погружено в темноту.

Здесь нужно выполнять некоторые, проверенные жизнью правила.

**Они несложны.**

□ Каждое рабочее место: письменный стол, кухонные столы (рабочий и обеденный), плита, место для чтения или рукоделия (возле кресла, дивана и т. д.) — должно иметь свое местное освещение.

□ Лампы для местного освещения могут быть небольшой мощности (60—40 Вт), однако света они дают больше, чем общие светильники, за счет приближения источника света к пользователю. Используя местные светильники, вы сэкономите электроэнергию.



□ Люстры или плафоны общего освещения не следует делать слишком яркими. Если в люстре много ламп, рекомендуется система раздельного их включения, чтобы не работали постоянно без особой необходимости все лампы.

□ Чтобы не утомлять глаза при долгой работе по вечерам, пользуйтесь лампами накаливания с матовой колбой или светильником с рассеивателем прямого света. Их высота над рабочей поверхностью — 40—50 см.

□ Не используйте для местного освещения (т.е. неподалеку от себя) люминесцентные лампы, которые из-за тока, пульсирующего (импульсного) в них, являются мощным источником вредных электромагнитных волн. Особенно эти волны вредны для головного мозга и для глаз.

□ На рабочем месте школьника, студента будет очень кстати настольная лампа или бра с полупрозрачным зеленым абажуром, пропускающим часть света вверх. Непрозрачный металлический отражатель менее удобен, так как он создает большой контраст между ярко освещенным полем и его темной периферией. Избегайте таких контрастов.

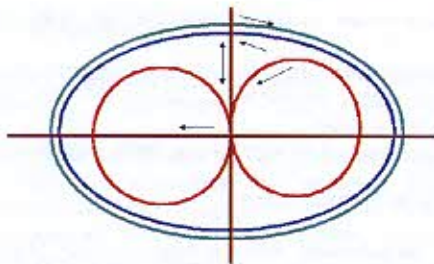
□ Рабочий стол, за которым читают и пишут, желательно покрывать светло-серой, светло-зеленой, зеленовато-белой или просто белой бумагой. Насыщенно-темные цвета обшивки стола утомляют глаза и снижают их чувствительность.

□ В маленьких комнатах, где приходится заниматься разными домашними делами, лучше устраивать общее освещение при помощи передвижного подвеса на длинном проводе. Для этого нужно иметь крючки или кронштейны в двух — трех местах комнаты. Такой «прием» позволяет достичь необходимого качества освещения при минимальной затрате средств.

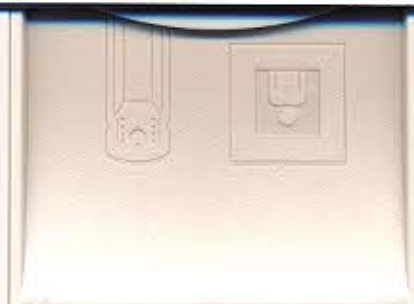
□ Вкусы и потребности разных людей, конечно, различны, поэтому не существует идеальной системы освещения, одинаковой для всех. Но наилучшей будет такая система, которая поддается быстрому и легкому регулированию.

□ Искусственное освещение квартиры нужно настраивать подобно тому, как настраиваются музыкальные инструменты — осмысленно и со знанием дела. И тогда ваши вечерние труды будут не слишком утомительны для глаз.

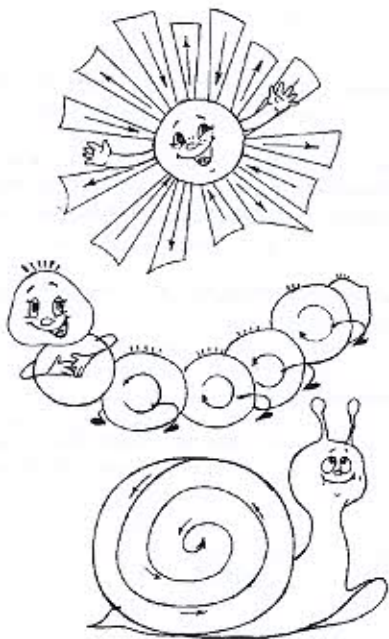
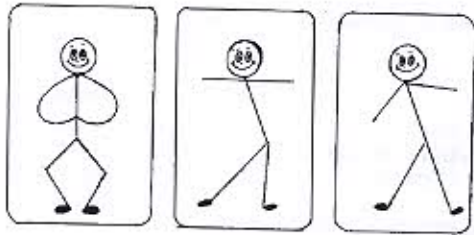
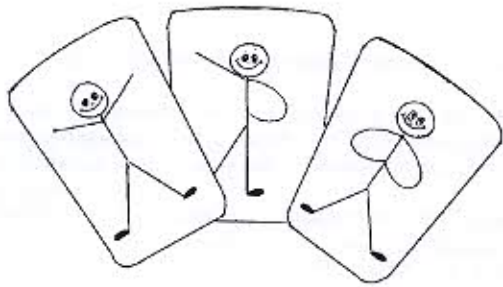
#### БУМАЖНЫЕ ОФТАЛЬМОТРЕНАЖЕРЫ



Б







**Упражнение 1**

Глядя в зеркало, начинайте поднимать верхние веки сначала обоих глаз вместе, затем по отдельности.

Продолжайте упражнение, приведя в действие и брови. Это упражнение улучшает циркуляцию крови, массирует слезные железы и протоки. В результате скопление внутри глаза густых слизистых веществ будет незначительным.

**Упражнение 2**

Не поворачивая головы, 5—10 минут следить глазами за движением маятника часов, висящих на уровне глаз.

**Упражнение 3** Повторить это упражнение с часами, подвешенными выше, не поднимая при этом голову.

**Упражнение 4**

Вглядываться внимательно в какой-нибудь отдаленный предмет, затем быстро перевести взгляд на предмет, находящийся вблизи.

Повторить это упражнение несколько раз.

Вообще полезно время от времени устремлять взгляд вдаль или вверх.

**Упражнение 5**

Поместить небольшой круглый предмет на уровне глаз на расстоянии около 25 см; передвигать его влево, вправо, вверх, вниз и следить за ним глазами, не поворачивая головы.

Затем проделать круговые движения глазами вправо и влево.

**Упражнение 6**

Закрывать плотно глаза, сосчитать до трех, широко раскрыть глаза, сосчитать до трех, вновь закрыть глаза и т. д.

**Упражнение 7**

Плотно закрывать и широко раскрывать глаза, при этом придерживать круговую мышцу глаза у наружного угла глаза двумя пальцами (указательным и средним).

**Упражнение 8**

а сомкнутые веки глаз наложить три пальца каждой руки: указательным придерживая наружный угол глаза, средним — середину брови и безымянным — внутренний угол глаза. Стараться прищурить закрытые глаза, оказывая сопротивление пальцами.

**Упражнение 9**

Глядя вперед, подтягивать двумя пальцами нижнее веко к верхнему. Сосчитать до двух, опустить веко, расслабить его.

**Упражнение 10**

Сомкнуть веки, поднять глаза вверх. При этом нижние веки расправляются - упражнение против морщин и «мешков» под глазами.

**Упражнение 11**

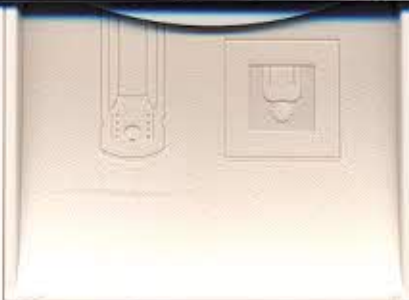
Пальцы рук прикладывают к наружным углам глаз перпендикулярно морщинам. Кожу слегка оттягивают, суживая глазную щель. В таком положении открывать и закрывать глаза.

**Упражнение 12**

Голову держать прямо и неподвижно. Смотреть вперед. Медленно поднимать глаза вверх, считая до пяти, затем снова смотреть вперед. Таким же образом опускать глаза вниз и возвращать в исходное положение.

**Упражнение 13**

Закройте глаза и средними пальцами обеих рук слегка помассируйте их круговыми движениями, начиная от основания носа, продолжая под линией бровей до наружного края глаз и вновь возвращаясь к носу. На 1—2 минуты приложите ладони к закрытым глазам.





#### Упражнение 14

Держа голову неподвижно и прямо, смотреть вперед. Медленно перемещать глаза до отказа влево, сосчитать до пяти, вернуть глаза в исходное положение. Повторить это движение вправо.

#### Упражнение 15

Голову держать прямо, смотреть вперед. Прodelать медленные круги — в движения глазами — сначала по часовой стрелке, затем обратно.

#### Упражнение 16

Глядя в зеркало, начинайте поднимать веки сначала обоих глаз вместе, потом по отдельности. Продолжайте упражнение, приведя в действие брови.

#### Упражнение 17

Поморгайте сомкнутыми веками.

#### Упражнение 18

Прикрыть глаза, поднять руки над головой ладонями вверх, как бы держа шар. Потом опустить руки, перевернув ладони вниз. Подержать ладони против глаз, считая: раз, два... в течение 6 секунд.

#### Упражнение 19

Опустить руки ниже, одновременно сгибая колени. Когда руки опустятся до пупка, поднять их вперед и выпрямить колени. Потом снова поднять руки вверх и снова опустить их. Так сделать трижды.

#### Упражнение 20

Повернувшись налево на 45 градусов, повторить первое упражнение 3 раза.

#### Упражнение 21

Повторить 13, 16 и 17 упражнения и открыть глаза.

#### Упражнение 22

Выпятить грудь, смотреть «во все глаза». Стоять, выпрямив ноги и заложив руки за спину. Локти — на одной линии. Выпятить грудь и втянуть живот. Смотреть вперед.

Пристально смотреть на далекий предмет, чувствуя, будто ваше зрение становится лучше. В такой позе продержаться 5 минут.

#### Упражнение 23

Сложить ладони на животе, скрестив большие пальцы. Левая ладонь внизу, правая — сверху.

Большой палец левой руки приложен к пупку. Дышать свободно. Открыть глаза.

Сложить руки у живота и, подняв пятки, с силой упираться в землю 3—5 раз.

#### Упражнение 24

Для зрения крайне полезна регулярная игра в бильярд. Часто изменяющиеся аккомодации глаза на близкие и удаленные шары, слежение глазами за удаляющимся шаром после удара крайне благотворно воздействуют на глаза, тренируя их в непринужденной и занимательной форме.

При игре в бильярд на детских (маленьких) бильярдных столах эффект ниже, т.к. мал диапазон аккомодаций.

Дополнительные материалы на сайтах:

<http://logoportal.ru/zritel'naya-gimnastika-na-logopedicheskikh-zanyatiyah/.html>

[http://www.ayzdorov.ru/lechenie\\_blizorvost\\_chno.php](http://www.ayzdorov.ru/lechenie_blizorvost_chno.php)

<http://www.mocentro.com/blizorvost/profilaktika/>

<http://www.excimerclinic.ru/mvopia/preventive/>

<http://proglaza.ru/lechenie-glaz/uprazhneniyaforeyes.html>

<http://okozorko.ru/vvedenie/praktika/>

