

# Как сохранить хорошее зрение?



## Содержание

Почему надо заботиться о зрении? .....	3
Почему ухудшается зрение? .....	4
Правила работы за компьютером .....	5
Делайте зарядку для глаз .....	6
Зарядка для глаз .....	7
Как защитить зрение от яркого света? .....	8
Какие продукты полезны для зрения? .....	9
Полезные советы .....	10

## Почему надо заботиться о зрении?

Каждый день Вы читаете, смотрите телевизор.

Каждый день Вы рассматриваете картинки, предметы, людей.

Ваши глаза устают.

Ваше зрение может ухудшиться.

Чтобы сохранить хорошее зрение заботьтесь о своих глазах.



## Почему ухудшается зрение?

Зрение ухудшается если:

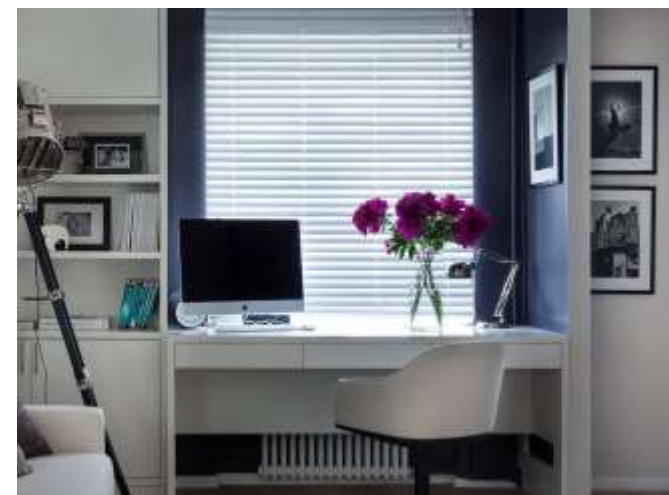
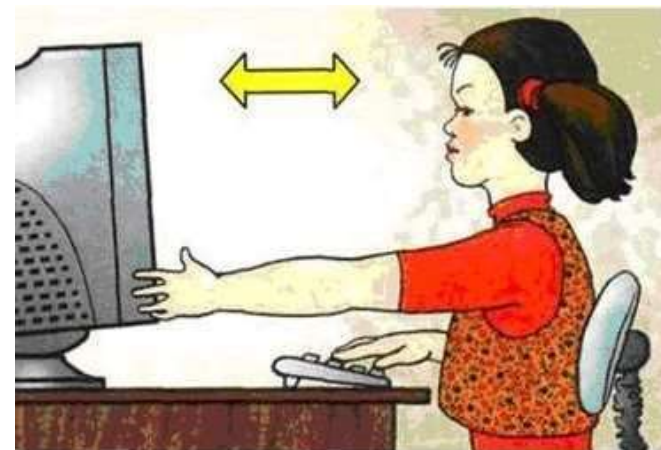
- Вы читаете при плохом освещении
- Вы часто читаете лёжа
- Вы сидите перед компьютером больше, чем 2 часа в день
- Вы смотрите телевизор больше, чем 2 часа в день
- Вы часто долго играете в игры на телефоне
- Вы читаете или играете в телефоне, когда едете в транспорте
- Вам в глаза попадает яркий свет
- Вы неправильно питаетесь.



## Правила работы за компьютером

Чтобы глаза меньше уставали, выполняйте правила:

- экран компьютера поставьте напротив глаз или немного ниже
- расстояние до экрана равно длине вытянутой руки
- не работайте за компьютером в темноте
- поставьте компьютерный стол так, чтобы свет из окна или от лампы не попадал на экран компьютера
- закройте окно шторой, если свет из окна слишком яркий
- каждые 20 минут делайте зарядку для глаз.



## **Делайте зарядку для глаз**

Во время работы за компьютером глаза устают.

Чтобы глаза меньше уставали,  
делайте перерывы для зарядки для глаз.

Чтобы помнить о зарядке для глаз:

- поставьте напоминание в Вашем телефоне  
с повтором через 20 минут
- если Вы не можете поставить таймер,  
обратитесь к инструктору за помощью
- инструктор будет напоминать Вам  
о зарядке для глаз.

## Зарядка для глаз

Выполняйте простые упражнения:

- сядьте удобно
- выпрямите спину
- переведите глаза с экрана компьютера на любой предмет на другом конце комнаты
- смотрите на выбранный предмет и посчитайте до 20
- закройте глаза и посчитайте до 10
- откройте глаза и поморгайте.

Повторяйте упражнения через каждые 20 минут.



## Как защитить зрение от яркого света?

Яркий свет вреден для глаз.

Из-за яркого света  
глаза могут серьёзно заболеть.

Носите солнцезащитные очки и зимой, и летом.

Летом очки защищают глаза от солнечного света.

Зимой очки защищают глаза от блеска снега и солнца.

Надевайте солнцезащитные очки,  
если вокруг много воды.

Например, на пляже.

Вода ярко блестит даже в пасмурный день.





## Какие продукты полезны для зрения?

Ешьте полезные продукты:

- крупы
- салат, укроп, петрушку
- апельсины, мандарины, лимоны
- орехи
- нежирное мясо
- фасоль, горох.

Для хорошего зрения необходим витамин А.

Витамин А

находится в жёлтых и оранжевых продуктах.



## Полезные советы

Чтобы сохранить зрение:

- не читайте лёжа
- не смотрите телевизор больше, чем 2 часа в день
- делайте зарядку для глаз во время работы за компьютером
- не читайте в транспорте
- защищайте глаза от яркого света солнцезащитными очками
- ешьте полезные продукты
- проверяйте зрение 1 раз в год.

Чтобы сохранить хорошее зрение,  
выполняйте эти советы.

Текст брошюры переведён на ясный язык

Еленой Эдуардовной Чеплыгиной

при участии оценщиков:

Павла Сергеевича Верховодки

Евгения Валерьевича Коваленко

Сергея Анатольевича Миханчика

Алексея Александровича Мельникова

Алексея Александровича Папковича

Кирилла Андреевича Стремоуса