|  |
| --- |
| ***Рекомендации медиков:***    **КОМПЛЕКС  УПРАЖНЕНИЙ,**  **направленных на профилактику близорукости**  **у детей и подростков**    ***СИДЯ***. Сопряжено крепко зажмурить оба глаза на 3 секунды, а затем открыть на 3 секунды. Про себя повторять счет «раз, два, три». Выполнять до 6-8 раз.    ***СИДЯ***. Сопряженные движения глаз по кругу в ту и другую стороны по 4-5 раз.    ***СТОЯ***. Смотреть вдаль 3-5 секунд, затем перевести взгляд на палец или карандаш в вытянутой вперед руке и, продолжая вперед смотреть на палец или карандаш, приближать руку постепенно до глаз на расстоянии 10 см. Повторять 8-10 раз.  Эти упражнения рекомендуется делать ежедневно после окончания первой половины уроков в каждом классе  Через 20-25 минут после начала каждого урока необходимо рекомендовать отдых глазам в виде быстрых морганий в течение 1 минуты, затем закрыть глаза, откинуться на спинку парты и спокойно посидеть 1-2 минуты. Весь комплекс упражнений занимает  5-6  минут.    ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ.  Первое место – **снижение зрения** (к 11-ому классу 24% учащихся имеют снижение зрения)  Помощь родителей:  1. Для выполнения домашних занятий подобрать светлое место, удобные стол, стул и хорошее освещение.  2. Через 30 минут перерыв для отдыха глаз.  3. Через 2-3 часа зарядку для глаз.  4. Ежедневно 1-2 часа активные прогулки на свежем воздухе. |
|  |