



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
НОВГОРОДСКОЙ  
ОБЛАСТИ



- 1 РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ ОФТАЛЬМОЛОГА, ПРОВЕРЯЯ ОСТРОТУ ЗРЕНИЯ МАЛЫША
- 2 ОБЪЯСНИТЕ РЕБЁНКУ О НЕОБХОДИМОСТИ БЕРЕЧЬ ГЛАЗА ОТ ПЫЛИ, ГРЯЗИ, УШИБОВ, ОСТРЫХ ПРЕДМЕТОВ, ТЕРМИЧЕСКИХ И ХИМИЧЕСКИХ ОЖОГОВ! **ПРИ ЛЮБОЙ ТРАВМЕ ГЛАЗ НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ!**

3 СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ: НАУЧИТЕ РЕБЁНКА ОБЯЗАТЕЛЬНО УМЫВАТЬСЯ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ, ПЕРЕД СНОМ И ПОСЛЕ ПРОГУЛОК

4 РЕБЁНКУ НЕОБХОДИМЫ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДЕТСКИЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ С UV-ФИЛЬТРОМ С РАННЕГО ВОЗРАСТА!

5 ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ ЗАВИСИТ ОТ ПИТАНИЯ. ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ ПОЛЕЗНО УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНАМИ С И А:



6 РАБОЧЕЕ МЕСТО РЕБЕНКА ДОЛЖНО СООТВЕТСТВОВАТЬ РОСТУ И ХОРОШО ОСВЕЩАТЬСЯ. СВЕТ ДОЛЖЕН ПАДАТЬ: СЛЕВА ДЛЯ ПРАВШЕЙ, СПРАВА-ДЛЯ ЛЕВШЕЙ.

7 НЕЛЬЗЯ ЧИТАТЬ И РИСОВАТЬ ЛЁЖА И ПРИ ПЛОХОМ ОСВЕЩЕНИИ!

8 **В ДВИЖУЩЕМСЯ ТРАНСПОРТЕ ЗАПРЕЩЕНО ЧИТАТЬ, РИСОВАТЬ И ИГРАТЬ В ЦИФРОВЫЕ ИГРЫ!**

9 ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ ОЧЕНЬ ВАЖНА ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА:

1. СИДЕТЬ ДЕТЯМ ЛУЧШЕ ВСЕГО ТОЛЬКО НА СТУЛЕ, МАКСИМАЛЬНО ГЛУБОКО, ОПИРАЯСЬ НА СПИНКУ ПОЯСНИЦЕЙ. ТУЛОВИЩЕ И ГОЛОВУ ДЕРЖАТЬ ПРЯМО.
2. МЕЖДУ ГРУДЬЮ И СТОЛОМ ДОЛЖНА ПОМЕЩАТЬСЯ ЛАДОНЬ.
3. ОБЕ НОГИ ВСЕЙ СТУПНЁЙ ДОЛЖНЫ ОПИРАТЬСЯ ОБ ПОЛ.
4. ПРИ ЧТЕНИИ СЛЕДУЕТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПОДСТАВКАМИ ДЛЯ КНИГ.
5. РАССТОЯНИЕ ОТ ГЛАЗ ДО ТЕТРАДИ ИЛИ КНИГИ-НЕ МЕНЕЕ 25-35 СМ.

10 **ДЕТИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МОГУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГАДЖЕТЫ НЕ БОЛЕЕ 20 МИНУТ В ДЕНЬ!**



## УПРАЖНЕНИЕ «ПАЛЬМИНГ»

УПРАЖНЕНИЕ ИМЕЕТ ТОТ ЖЕ ПРИНЦИП ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ, ЧТО И СОСТОЯНИЯ СНА. ОДНАКО ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ ЗА СЧЕТ ТОГО, ЧТО ЧЕЛОВЕК КОНТРОЛИРУЕТ СОЗНАНИЕ И МОЖЕТ УПРАВЛЯТЬ ПРОЦЕССОМ.

**ПАЛЬМИНГ ВЫПОЛНЯЮТ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПО 5 МИНУТ.**

1. ЗАКРОЙ ЛАДОШКАМИ ГЛАЗА, КАК-БУДТО БЫ ТЫ СПРЯТАЛСЯ. ТЕБЕ ТЕМНО? ПРАВИЛЬНО, НЕ СОВСЕМ. ПЕРЕД ГЛАЗАМИ МЕЛЬКАЮТ РАЗНЫЕ ЦВЕТНЫЕ ПЯТНЫШКИ И ДАЖЕ КАКИЕ-ТО КАРТИНКИ!
2. ТЕПЕРЬ ПРЕДСТАВЬ, ЧТО У ТЕБЯ В РУКАХ КИСТОЧКА С ЧЕРНОЙ КРАСКОЙ.
3. АККУРАТНО, НЕ ТОРОПЯСЬ, ЗАКРАСЬ ЭТОЙ КИСТОЧКОЙ ВСЕ-ВСЕ ПЯТНЫШКИ!
4. ПОД ЛАДОШКАМИ НИЧЕГО НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ВИДНО!
5. ПОСЧИТАЙ ДО ДЕСЯТИ И ОТКРОЙ ГЛАЗКИ!

ПОМОГИ ГНОМИКУ  
ДОБРАТЬСЯ ДО ДОМИКА



## БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ ДЕТЕЙ!

ГЛАЗА-УДИВИТЕЛЬНЫЙ ДАР ПРИРОДЫ-  
НАШИ ГЛАВНЫЕ ПОМОЩНИКИ!

УМЕЮТ ОНИ И ГРУСТИТЬ, И СМЕЯТЬСЯ,  
УМЕЮТ ОНИ ЧУДЕСАМ УДИВЛЯТЬСЯ:



ЦВЕТУЩИМ РОМАШКЕ И МОТЫЛКАМ,  
БЕЛЫМ КОРАБЛИКАМ - ОБЛАКАМ,  
РАДУГЕ, БУДТО ПРИШЕДШЕЙ ИЗ СКАЗКИ,

ВСЁ ЗАМЕЧАЮТ ЗОРКИЕ ГЛАЗКИ!

НО ЧТОБЫ УВИДЕТЬ ВОЛШЕБНЫЕ СНЫ,  
МЫ КРЕПЧЕ СКОРЕЕ ЗАКРЫТЬ ИХ ДОЛЖНЫ!

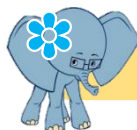


## ПРОФИЛАКТИКА БЛИЗОРУКОСТИ

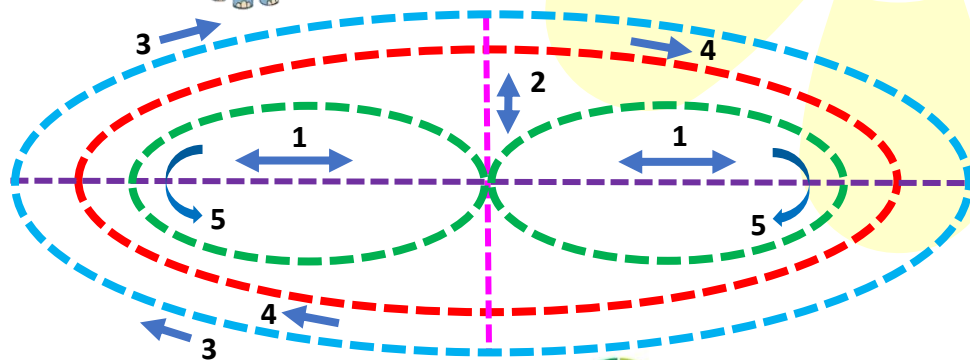
ОТ ДОЛГОЙ РАБОТЫ ГЛАЗА УСТАЮТ. ИМ ТРЕБУЕТСЯ ОТДЫХ.  
ПРИУЧИТЕ РЕБЁНКА ЕЖЕДНЕВНО НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ДЕЛАТЬ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ.  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ УКРЕПЛЯЮТ ГЛАЗНЫЕ МЫШЦЫ И СПОСОБСТВУЮТ  
ПРОФИЛАКТИКЕ БЛИЗОРУКОСТИ.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДАННЫЙ «ТРЕНАЖЁР ДЛЯ ГЛАЗ».  
ДЛЯ ЛУЧШЕГО ЭФФЕКТА РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕГО УВЕЛИЧИТЬ И РАСПОЛОЖИТЬ НА СТЕНЕ  
НА КОМФОРТНОМ РАССТОЯНИИ ОТ ГЛАЗ.

ПРОСЛЕДИТЕ ГЛАЗАМИ ТРАЕКТОРИИ ЛИНИЙ НА РИСУНКЕ:  
СДЕЛАЙТЕ 15 ВРАЩАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ ГЛАЗАМИ И 15 КОЛЕБАТЕЛЬНЫХ  
ДВИЖЕНИЙ ВВЕРХ-ВНИЗ, ВПРАВО-ВЛЕВО. ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ  
ГЛАЗАМИ ПО ЗЕЛЁНОЙ ТРАЕКТОРИИ ВЫПОЛНЯТЬ В ВИДЕ ВОСЬМЁРКИ.



### ТРЕНАЖЁР ДЛЯ ГЛАЗ



ИНФОРМАЦИЯ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



ЗАДАНИЯ ДЛЯ  
ДЕТЕЙ

