



Комплекс гимнастических упражнений для глаз

- 1** Исходное положение сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 сек. Затем открыть глаза на 3-5 сек. Повторять 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения, расслабляет мышцы.
- 2** Исходное положение сидя, смотреть прямо перед собой 2-3 сек, поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца, смотреть 3-5 сек, опустить руки, повторять 10 раз. Упражнение снимает утомляемость, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
- 3** Исходное положение сидя, вытянуть руки вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает работу на близком расстоянии.
- 4** Исходное положение сидя, закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев. Повторять в течении 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы, улучшает кровоснабжение.
- 5** В очках (если назначены) стать перед окном на расстоянии 30 см, на уровне глаз на окне прикрепляется метка (кружок) диаметром 2-3 см. Поочередно фиксировать эту метку и какой-либо дальний предмет за окном, расположенный на уровне этой метки. Первые 3 дня продолжительность упражнения -3 мин, в следующие 3 дня -5мин, затем -7 мин.

Упражнения делаются в перерыве между выполнениями домашних заданий.



Прикрепляется метка (кружок) диаметром 2-3 см. Поочередно фиксировать эту метку и какой-либо дальний предмет за окном, расположенный на уровне этой метки. Первые 3 дня продолжительность упражнения -3мин, в следующие 3 дня -5мин, затем -7мин.

Упражнения делаются в перерыве между выполнениями домашних заданий

Медицинский центр «Азбука Здоровья»

г.Белгород, ул.Щорса, д.37А
г.Белгород, ул.Н.Островского, д.2

телефон: +7 (4722) 20-50-28
WhatsApp: 910-741-97-33





МЯСО, РЫБА

Нежирные сорта: индейка, цыплёнок, говядина (филе), треска, окунь, сазан, судак, щука, раки, креветки

СУПЫ

Вегетарианские, молочные, с протёртыми овощами и крупами

ЖИРЫ

Растительные, сливочное масло, не жарить, добавлять в блюда

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Нежирные сорта молока, кефира, творога, сыра

ЯЙЦО

Белковые паровые омлеты

НАПИТКИ

Чай, чай с молоком, отвар шиповника

ОВОЩИ

Картофель, морковь, свекла, тыква, кабачки, цветная капуста - в виде пюре и паровых суфле

ЗЕРНОВЫЕ

Жидкие протертые и вязкие каши на молоке из овсяной, гречневой, рисовой и манной круп; паровые пудинги из протертых каш; отварная вермишель

СЛАДКИЕ БЛЮДА, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

Пюре, соки, кисели, протёртые компоты, желе, мусс, суфле из сладких сортов ягод и фруктов, печеные яблоки

ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Белый, подсушенный, сухое несдобное печенье



МЯСО, РЫБА

Жирные сорта: свинина, грудинка, утка, гусь, карп, лосось, сардины в масле

СУПЫ

Крепкие мясные и рыбные бульоны

ЖИРЫ

Приготовление блюд на масле, майонез

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Жирные сыры, сметана, сливки, мороженное

ЯЙЦО

В жаренном виде, в больших количествах

ОВОЩИ

Соленья, маринованные овощи, щавель, шпинат, грибы, белокочанная капуста, лук, чеснок, редька, редис

ЗЕРНОВЫЕ

Бобовые, пшено

СЛАДКИЕ БЛЮДА, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

Кислые сорта фруктов и ягод, цитрусовые

ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Чёрный хлеб, сдоба, кондитерские изделия с кремом

НАПИТКИ

Алкоголь, газированные напитки, кофе