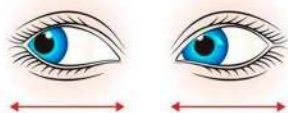


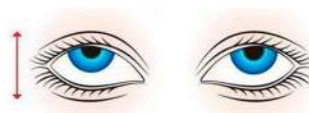


Упражнения для снятия зрительного утомления¹

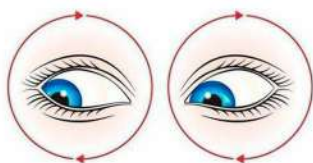
Научите вашего ребенка давать отдых глазам на собственном примере



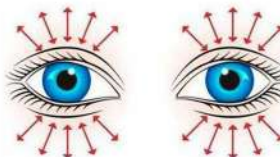
Горизонтальное
движение глаз:
влево-вправо



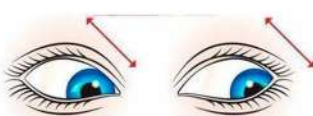
Движение глазами
вертикально.
вверх-вниз



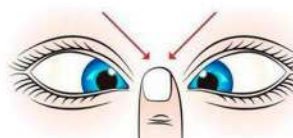
Движение глазами
по кругу: сначала
по часовой стрелке
затем - против



Частое моргание
глазами



Движение
по диагонали:
сначала в одном
направлении,
затем в другом



Сведение глаз
к носу

Выполняйте 3 раза в день, повторяя каждое упражнение 5-6 раз

Общение с компьютером²

Возраст (лет)	Безопасно (мин.)	Внимание (мин.)	Опасно (мин.)
5-7	10	30	40
8-11	15	45	50
12-13	20	60	70
14-15	25	80	90
16-17	30	90	100
18+	60		

1. Профилактика развития и прогрессирования близорукости среди обучающихся в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации Министерства здравоохранения Российской Федерации, Москва.

2. Егорова А.В. - Центр профилактики и лечения близорукости, Ижевск.

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

