

# ***Методические рекомендации***

## ***для педагогов и родителей***

### ***по использованию***

#### ***здоровьесберегающих технологий***

*Уважаемые педагоги и родители!*

*Предлагаем вашему вниманию методические рекомендации, в которых освещены современные подходы к охране здоровья детей школьного возраста. В них рассматриваются вопросы профилактики, коррекции нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата у детей, пути оптимизации двигательного режима учащихся и воспитанников в ОУ. Широко представлены комплексы гимнастики, массажа, примеры упражнений, используемых педагогами на динамических паузах в структуре уроков (занятий) с детьми.*

*Надеемся, что данная информация будет востребована вами при планировании и реализации коррекционной работы с учащимися, имеющими ограниченные возможности здоровья.*

Любая **двигательная активность** помогает глазкам ученика лучше работать. Заставляйте ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. Занятия спортом тоже пойдут ему на пользу.

Спортивные занятия, длительные прогулки снимают зрительное напряжение, насыщают организм кислородом, улучшают обмен веществ. Особенно благотворны игры в мяч, теннис, бадминтон. В школе и при занятиях дома нужно проводить физкультминутки, включающие зрительные упражнения.

Необходимо упомянуть и о рациональном, разнообразном питании, включающем овощи, фрукты, зелень, масло, молочные продукты, мясо, рыбу — источники витаминов, белков, микроэлементов, нужных для правильного роста и развития.

Регулярно проводите с ребенком **гимнастику для глаз**. Превратите это в ежедневную увлекательную игру!

### **Гимнастика для глаз ребенка.**

Если ребенок трет ладонями глаза и жалуется на усталость, проведите с ним несложную гимнастику для глаз:

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно секунд 5.
- Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
- Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.
- В среднем темпе сделать 3-4 круговые движения глазами вправо, затем влево.
- Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.
- Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

### **Упражнения для профилактики зрительного утомления**

**1.** Поставить перед глазами на расстоянии средней линии, палец или карандаш; посмотреть на палец (карандаш), затем вдаль. Повторить упражнение 5 раз.

**2.** Посмотреть на палец вытянутой руки; отвести руку в сторону, следя за пальцем глазами и не поворачивая головы; передвигая руку в другую сторону, продолжать следить глазами за пальцем. Повторить 10 раз.

**3.** Сидя, крепко зажмурить глаза на 3—5 секунд; затем открыть глаза на 3—5 секунд. Повторить 5 раз.

**4.** Быстро моргать в течение 1 минуты.

Здоровье наших детей, в том числе и их зрение, зависит от нас, взрослых — родителей, медиков, педагогов. От того, насколько внимательны мы будем, насколько своевременной будет наша помощь, зависит дальнейшая жизнь детей, их возможность учиться, приобрести профессию и быть счастливыми.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

*И.п.* - стоя спиной к стене.

1. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касаются стены, голова поднята, плечи опущены и отведены назад, лопатки прилегают к стене. Если поясничный лордоз увеличен, следует приблизить поясницу к стене, немного напрягая мышцы живота и передней поверхности бедер; при этом таз поворачивается вокруг тазобедренных суставов, и угол его наклона уменьшается.
2. Потянуть руки и плечи вниз, голову вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох), расслабиться (вдох).
3. Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподниматься), опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох), расслабиться (вдох).
4. Положить руки на голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох), расслабиться (вдох).

Те же упражнения на вытягивание позвоночника можно выполнять сидя.

5. Закрывать глаза, сделать шаг вперед, принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные дефекты.
6. Сделать два-три шага вперед, присесть, встать, принять правильную осанку, проверить себя.
7. Сделать один-два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туловища - «обвиснуть». Выпрямиться, проверить осанку.
8. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3-5 секунд, вернуться в и.п.

Все эти упражнения можно усложнять - выполнять, не прислоняясь спиной к стене.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ОЩУЩЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Наиболее отчетливое ощущение правильной осанки появляется при прикосновении спиной к стене. Дети начинают чувствовать уровень надплечий, положение лопаток, таза, всего тела. В этом случае полезны следующие упражнения.

1. *И.п.* - стать спиной к стенке в основной стойке, так чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. Повторить несколько раз.
2. *И.п.* - то же. Присесть и встать или поочередно поднимать и сгибать ноги, сохраняя то же положение головы, таза, спины.

*И.п.* - то же. Сделать шаг вперед, повернуться на 360 градусов, выпрямиться, вернуться к стенке.

## **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ**

- **„Самолетик“** — ноги вместе, руки в стороны на высоте плеч. Наклоняем руки-крылья то в одну, то в другую сторону. Можно погудеть!
- **„Ветряная мельница“**. Одну руку кладем на пояс, другую поднимаем вверх и описываем круги, постепенно ускоряя движения. Рука работает вперед или назад.
- **„Носим воду“**. Положите ребенку на плечи гимнастическую палку, как коромысло. Повесьте два ведерка с водой и предложите пронести, не разливая (спинку держим прямо!).
- **„Рубим дрова“**. Ноги слегка расставим. В руки малышу можно дать короткую палочку. Кроха делает большой взмах назад, а затем резко опускает руки, наклоняясь вперед.
- **„Щенок“**. Ребенок ходит на четвереньках, при каждом шаге подтягивая вперед колено. Затем останавливается, чтобы повернуться направо и налево. Следите, чтобы во время поворотов кроха не прогибал спинку
- **„Кошка, которая ловит мышей“**. Ребенок ложится на пол и ползет вперед, вытягивая в том же направлении сначала руку, потом ногу.
- **„Рыбка“**. Малыш лежит на полу, вытянув руки вперед, ноги прямые. Крохе нужно поднять руки и грудь вверх и вернуться в исходное положение. Затем — взмахнуть ногами, как рыба хвостом, и сделать перекат от головы к ногам, как рыбка, выпрыгивающая из воды.
- **„Собираем фрукты“**. Поднимая яблоко или грушу на разную высоту, позвольте ребенку дотянуться до них, встав на цыпочки или подпрыгнув. Потом на кухне вы вместе сможете полакомиться собранным урожаем.

Чтобы такая веселая игра приносила пользу, каждое упражнение повторяем 8-10 раз

## **ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

### **Упражнения для снятия общего утомления**

#### **«ЧАСЫ»**

Тик-так, тик-так,-

Так часики стучат.

Дети наклоняют голову вправо-влево в такт словам.  
Тук - так, тук - так,-  
Так колёса стучат.  
Правой и левой рукой описывают перед собой круг.  
Тук-ток, тук-ток,-  
Так стучит молоток.  
Изображают кулачками молоточки.  
Туки - так, туки - так,-  
Каблучки так стучат.  
Дети стучат каблучками обуви.

### **«МЫ ПИСАЛИ»**

Мы писали, мы писали,  
А теперь мы дружно встали.  
Ручками похлопали.  
Ножками потопали.  
Чуть покружимся бочком,  
Сели и писать начнём!

### **Упражнения для кистей рук**

#### **«ДОМИК»**

Раз, два, три, четыре, пять.  
*(Разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого пальца)*  
Вышли пальчики гулять.  
*(Все пальчики ритмично двигаются).*  
Раз, два, три, четыре, пять.  
*(Поочерёдно сжимаем пальцы в кулак, начиная с мизинца).*  
В домик спрятались опять.  
*(Возвращаемся в исходное положение).*

#### **«ВОЛНЫ»**

Пальцы сцеплены в замок. Поочерёдно открывая и закрывая ладонь,  
Дети имитируют движение волны.

### **Гимнастика для улучшения слуха**

Работа над улучшением слуха хорошо воздействует на органы зрения. И в свою очередь, работа над улучшением зрения положительно сказывается и на слухе.

1. Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать тёплыми.
2. Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.

3. Массируем круговыми движениями всё ухо, в одну сторону, в другую сторону. Массировать нужно одновременно оба уха.
4. Слегка подёргать себя за ушки вверх, вниз, в сторону.
5. Выгибаем их вперёд, а затем в обратную сторону.

### **Гимнастика для глаз**

1. Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.
2. Представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в нижний левый угол; из левого верхнего угла в нижний правый угол.
3. Ещё раз посмотреть в углы воображаемого квадрата.

### **Дыхательная гимнастика**

#### **«КАША КИПИТ»**

Выдыхаем через нос, на выдохе произносится слово «пых».

Повторить – 8 раз.

#### **«ОХОТА»**

Дети закрывают глаза. «Охотники» по запаху должны определить, что за предмет (апельсин, лимон, т.д.)

#### **МУЗЫКАЛЬНЫЕ СКОРОГОВОРКИ.**

После глубокого вдоха поётся любой слог (ла – ла – ла...). Важно стараться петь на одном дыхании и делать вдох лишь тогда, когда воздух полностью закончится.

### **ДЫХАТЕЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ**

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка...

Нежный аромат цветка...

Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом.

Вдох. Выдох.

На вдохе всё тело впитывает воздушный аромат, а на выдохе воздух просачивается наружу...

Вдох... Выдох...

## ВАРИАНТЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ

### ШКОЛЕ

1. Стали мы учениками,  
Соблюдаем режим сами:  
Утром мы, когда проснулись,  
Улыбнулись, потянулись.  
Для здоровья, настроенья  
Делаем мы упражнения:  
Руки вверх и руки вниз,  
На носочки поднялись.  
То присели, то нагнулись  
И опять же улыбнулись.  
А потом мы умывались,  
Аккуратно одевались.  
Завтракали не торопясь,  
В школу, к знаниям, стремясь.
2. Чтоб все выполнить задания,  
Чуть – чуть нам надо отдохнуть.  
Ну, ребята, дружно встанем.  
Надо косточки встряхнуть.  
Руки вверх, назад прогнулись.  
Сейчас сделаем наклоны.  
Все к упражнению готовы?  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Теперь спинки держим ровно.  
На месте будем мы шагать.  
Тихо все на место сядем  
И закроем глазки  
Вспомните все, что повторяли,  
Без моей подсказки.
3. Мы с вами входим в лес.  
Сколько здесь вокруг чудес!  
(Посмотрели вправо, влево.)  
Руки подняли и покачали-  
Это деревья в лесу.  
Руки согнули, кисти встряхнули-  
Ветер сбивает росу.  
В стороны руки, плавно помашем -  
Это к нам птицы летят.  
Как они тихо садятся  
Покажем – крылья сложили назад.  
Наклонились и присели,  
Заниматься тихо сели.
4. Гуси серые летели  
На лужайку тихо сели,  
Походили, поклевали,

Потом быстро побежали.  
На зарядку солнышко поднимает нас.  
Поднимаем руки мы по команде «Раз».  
А над нами весело шелестит листва.  
Опускаем руки мы по команде «Два».

5. Мы немножко отдохнем,  
Встанем, глубоко вздохнем.  
Дети по лесу гуляли,  
За природой наблюдали.  
Вверх на солнце посмотрели  
И их лучики согрели.  
Чудеса у нас на свете:  
Стали карликами дети.  
А потом все дружно встали,  
Великанами мы стали.  
Бабочки летали,  
Крыльями махали.  
Дружно хлопаем,  
Ногами топаем!  
Хорошо мы погуляли,  
И немножечко устали!

6. Мы немножко отдохнем,  
Встанем, глубоко вздохнем.  
Руки в стороны, вперед,  
На опушке заяка ждет.  
(Дети выполняют движения)  
Зайка прыгал под кустом,  
Приглашая нас в свой дом.  
(Прыгают на одной ножке,  
затем на другой, на двух сразу.)  
Руки вниз, на пояс, вверх,  
Убегаем мы от всех.  
(Бег на месте.)  
Побежим скорее в класс.  
Там послушаем рассказ.  
(Садятся за парты.)

7. Льётся чистая водица,  
Мы умеем сами мыться.  
Порошок зубной берём,  
Крепко щеткой зубы трем.  
Моем шею, моем уши,  
После вытремся посуше.

8. Руки ставим все вразлет:  
Появился самолет.  
Мах крылом туда – сюда,  
Делай «раз» и делай «два».  
Раз и два, раз и два!  
Руки в стороны держите,  
Друг на друга посмотрите.  
Раз и два, раз и два!

Опустили руки вниз,  
И на место все садись!

**9.**Мы к лесной лужайке вышли,  
Поднимали ноги выше,  
Через кустики и кочки,  
Через ветви и пенечки.  
Кто из нас вот так шагал –  
Не споткнулся, не упал.  
Вот мы в лес пришли,  
Белый гриб нашли.  
Вот грибок, другой грибок,  
Положу их в кузовок.

**10.**Лучшие качели –гибкие лианы  
(Дети раскачиваются вперед,  
назад, вправо, влево)  
Это с колыбели знают обезьяны!  
Кто весь век качается,  
Да-да-да  
(Хлопают в ладоши)  
Тот не огорчается  
Ни-ког-да!  
(Прыжки на месте)

**11.**Раз, два, три, четыре, пять,  
Начал зайныка скакать.  
Прыгать зайныка горазд-  
Он подпрыгнул десять раз.  
Поднимайте плечики,  
Прыгайте кузнечики.  
Прыг-скок, прыг – скок!  
Сели травушку покушать,  
Тишину послушать.  
Молодцы, мои зайчишки!  
**16.**Ветер тихо клен качает,  
Вправо, влево наклоняет.  
Раз – наклон  
И два – наклон,  
Зашумел листвою клен.

**17.**Мы шагаем, мы шагаем  
Руки выше поднимаем,  
Голову не опускаем,  
Дышим ровно, глубоко.  
(Ходьба с подниманием рук.)  
Вдруг мы видим: у куста  
Выпал птенчик из гнезда.  
Тихо птенчика берем  
И назад в дупло кладем,  
(Наклоны вперед, руками коснуться  
пола, выпрямиться, поднять руки вверх.)  
Впереди из-за куста  
Смотрит хитрая лиса.

Тише, тише! Высоко  
Прыгай на носках легко.

**12.**На лужайке, на ромашке  
Жук летал в цветной рубашке.  
Жу-жу-жу, жу-жу-жу,  
Я с ромашками дружу.  
Тихо по ветру качаюсь,  
Низко – низко наклоняюсь.

**13.**На зарядку солнышко поднимает нас,  
Поднимайте руки по команде «раз».  
А над нами весело шелестит листва.  
Опускаем руки мы по команде «два».

**14.**Спал цветок и вдруг проснулся  
(Туловище вправо, влево.)  
Больше спать не захотел.  
(Туловище вперед, назад.)  
Шевельнулся, потянулся,  
(Руки вверх, потянуться.)  
Взвился вверх и полетел.  
(Встали, руки вверх, влево, вправо.)  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружится, вьется.  
(Покружиться.)

**15.**Мы сейчас все дружно встанем,  
Отдохнем мы на привале...  
Вправо, влево повернись!  
Наклонись и поклонись!  
Лапки вверх и лапки вбок  
И на места прыг да скок!  
А теперь бежим вприпрыжку,  
Мы лисицу обхитрим,  
На носочках побежим.  
(Бег на носочках.)  
На поляну мы заходим,  
Много ягод там находим.  
Земляника так душиста,  
Что не лень нам наклониться.  
(Наклоны вперед.)

**18.**Мы листики осенние,  
На ветках мы сидим.  
Дунул ветер – полетели.  
Мы летели, мы летели  
И на землю тихо сели.  
Ветер снова набежал  
И листочки все поднял.  
Закружились, полетели  
И на землю тихо сели.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ**

При работе с детьми дошкольного возраста с целью повышения интереса к упражнениям и качественного выполнения их желательно проводить в игровой форме.

Приведем пример такой гимнастики для глаз **«Поиграем с матрешками»**.

Упражнения выполняются стоя, у каждого ребенка в руках матрешка.

1. «Посмотрите, какая красивая матрешка пришла к вам в гости, какой красивый у нее платочек (2—3 сек).

Посмотрите, какая у меня матрешка (2—3 сек).

А теперь опять посмотрите на свою матрешку (2—3 сек)». Повторить 4 раза.

2. «Матрешки у нас веселые, любят бегать, прыгать. Вы за ними внимательно следите глазами: матрешка подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза.

3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.

4. «Моя матрешка очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 4 раза.

### **Упражнения на улучшение циркуляции крови в органе зрения**

1. Сомкните веки обоих глаз на 3—5 секунд; повторите 6—8 раз.

2. Быстро моргайте глазами в течение 10—15 секунд, затем повторите то же самое 3 раза с интервалами в 7—10 секунд.

3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение 1 минуты.

4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1—3 секунд.

5. Прижмите указательными пальцами брови и закройте глаза, пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба. Повторите 6—8 раз.

### **Упражнения на снятие зрительного утомления**

Упражнения выполняйте через каждые 20—25 минут зрительной работы.

Исходное положение каждого упражнения — стоя или сидя.

1. Совершите 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа — налево, затем слева — направо.

2. Совершите 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх — вниз и вниз — вверх.
3. Совершите 15 круговых вращательных движений глазами слева — направо.
4. То же самое, но справа — налево.
5. Совершите по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны.

### **Общеукрепляющие упражнения для глаз**

1. Закрывать глаза. Поморгать сомкнутыми веками.
2. Закрывать глаза, посмотреть вверх, влево, вниз, вправо и в обратном направлении.
3. Открыть глаза и смотреть в одну точку, не моргая, 2—3 сек., потом прикрыть веки и опять открыть.
4. В течение 5 сек. смотреть обоими глазами на переносицу.
5. Обоими глазами смотреть на кончик носа до появления легкой усталости.

### **Методика проведения упражнений, рекомендуемых для профилактики утомления**

*Упражнения проводятся в течение 2—3 мин.*

1. Исходное положение (и. п.) — сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, выдох. Повторить 5—6 раз.
2. И. п. — сидя, откинувшись на спинку стула. Крепко зажмурить глаза, затем открыть веки. Повторить 4 раза.
3. И. п. — сидя, руки на поясе. Повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки.
4. И. п. — сидя. Посмотреть прямо перед собой на классную доску 2—3 сек., поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 15—20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3—5 сек., затем опустить руку. Повторить 5—6 раз.
5. И.п. — сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы. Руки опустить (выдох).

Повторить

4—5 раз.

\* \* \*

И. п. — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3—5 сек., затем открыть глаза на 3—5 сек.

Повторить 6—8 раз.

И. п. — сидя. Быстрые моргания в течение 1—2 мин.

И.п. — стоя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 сек., затем поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3—5 сек., после чего опустить руки. Повторить 10—12 раз.

И. п. — стоя. Вытянуть руку вперед, посмотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6—8 раз.

И. п. — сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 минуты.

И. п. — стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, смотреть двумя глазами на палец 3—5 сек., затем прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3—5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3—5 сек.

Аналогично повторить, смотря левым глазом на палец вытянутой левой руки. Повторить 5—6 раз.

## **БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ!**

### **Памятка для учащихся, родителей, педагогов**

- Глаз человека устроен таким образом, что хорошо различает как близко, так и далеко расположенные предметы. При выполнении зрительных работ (чтении, письме, рукоделии) происходит напряжение зрения. Если при этом не соблюдаются гигиенические правила, развивается близорукость, которая ведет к ухудшению зрения.
- При близорукости человек видит четко только вблизи, далекие предметы кажутся неясными, расплывчатыми. Она легко и часто развивается в школьном возрасте, когда растущий организм испытывает большие нагрузки. Особенно отмечается рост близорукости в 4-7 классах.
- При работе, вызывающей напряжение зрения, каждые 45-50 минут необходимо делать перерыв минут на 10-30.
- В школе во время перемены ни в коем случае нельзя готовиться к следующему уроку.
- Между школьными и домашними занятиями необходимо сделать продолжительный перерыв.
- Большое значение имеет пребывание на свежем воздухе.
- Только при взгляде вдаль или при закрытых глазах создаются условия для полного отдыха глаз.

- Для отдыха и восстановления сил необходим достаточной продолжительности сон. Ложиться и вставать необходимо в одно и тоже время.
- Очень важно правильно организованное рабочее место школьника. Стол для занятий надо поместить близко к окну, справа от него. Пользоваться лампой мощностью 60 ватт, установленной с левой стороны и защищенной абажуром. Расстояние от глаз до книги должно быть 30-35 см, наклон книги - 30 градусов.
- Стол и стул должны соответствовать росту ученика.
- При просмотре телевизионных программ расстояние от экрана телевизора до глаз должно быть не менее 2-х метров.
- Работа с компьютером 20-40 минут на расстоянии 50-60 см до экрана. Для уменьшения зрительного напряжения рекомендуется:
  - учащимся старших классов смотреть телевизионные передачи 1,5 -2 часа в день;
  - учащимся младших классов - не более 1 часа в день.
- Особенно внимательно нужно следить за выполнением рекомендованных гигиенических советов при различных заболеваниях.
- При обнаружении ухудшения зрения необходимо немедленно обратиться к главному врачу.
- Следует, так же, закаливать организм, делать утром зарядку, обтирание водой, проветривать комнату, соблюдать режим питания.
- Легче сохранить хорошее зрение, чем восстановить его.
- Проверять зрение надо ежегодно.