



## Санкт-Петербургское отделение Ассоциации медицинских сестер России



1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5;

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)).



3. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону;

4. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз.



5. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6.

### ВАША ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ\*

Каждое упражнение повторять 4 - 5 раз.



## СОБЛЮДАЙТЕ ДАННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СМАРТФОНА

- Отрегулируйте яркость, величину шрифта и уберите блики на экране.
- Настройте режим "Защита зрения".
- Соблюдайте расстояние до экрана и правильную осанку.
- Не используйте смартфон в движущем транспорте.
- Выполняйте гимнастику для глаз\*.
- Соблюдайте зрительный режим (через 30 - 40 мин дать отдых глазам).



## ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗУЙТЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО РЕБЕНКА

- Расположение экрана компьютера на расстоянии не менее 70 см, до книги или гаджета не менее 30 см.
- Предпочтительно чтение в положении сидя.
- Настройте автояркость экрана монитора компьютера. Экран должен располагаться таким образом, чтобы ваш взгляд был направлен слегка вниз.
- Обеспечьте достаточное освещение. Предпочтительно солнечное освещение.