

Много этого витамина в молоке, твороге, сыре, яйцах, бородинском, ржаном хлебе. Витамин С способствует повышению сопротивляемости организма заболеваниям. Наиболее богатыми носителями аскорбиновой кислоты являются ягоды, овощи и фрукты, особенно черная смородина, шиповник, красный перец, зеленый лук, томаты, а зимой - апельсины, лимоны, квашеная капуста.



**Черника является самым главным витамином для зрения!**

### **Профилактические рекомендации**

Глаз не настолько прост, чтобы предлагать некие «среднестатистические» рекомендации.



Хотите хорошо видеть — развивайте мозг!



Хотите иметь здоровые глаза — ведите здоровый образ жизни!



Совсем не обязательно заниматься активным спортом, горстями принимать витамины и ходить в горы, чтобы дышать особо свежим воздухом. Достаточно банально соблюдать режим дня.



### **Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»**



## **ЗРЕНИЕ:**

**неожиданно и интересно**

*Составила ученица 9 б класса*

*Егорова Виктория*

*рук. Сидоренко Т.В.*

**Салехард \* 2013 год**

## Что нужно знать о глазах

Зачастую дефекты зрения у детей обнаруживаются слишком поздно, иногда уже в подростковом возрасте. Лечение даётся с трудом, и исправить ситуацию очень сложно. Ребенок редко жалуется на зрение, и зачастую ему не приходит в голову, что у него есть серьезные нарушения. Поэтому, вы должны немедленно обратиться к окулисту, если заметили:

- часто бывают покрасневшие глаза, избегаете смотреть на свет;
- глаза часто слезятся;
- часто жмуритесь и плотно закрываете веки;
- наблюдая за чем – нибудь склоняете голову набок;
- рассматриваете предметы или картинки с очень близкого расстояния;
- часто болит голова;
- при одинаковом освещении по-разному воспринимаете цвета и размер предметов (мелких);
- косоглазие, если оно едва заметно и определяется время от времени.



**Предлагаем несколько упражнений, которые помогут вам самостоятельно произвести энергетическую «подпитку» глаз:**

**Упражнение 1:** массируйте все пальцы рук, особенно указательные, до расслабления - по 1 минуте каждый палец.

**Упражнение 2:** массируйте все пальцы ног до расслабления по 1 минуте, упор надо делать на четвертые пальцы ног. Повторять упражнения 2 раза для каждого пальца.

**Упражнение 3:** сильно нажимайте подушечкой указательного пальца на активную точку «рокю», расположенную около середины линии жизнеспособности на ладони, огибающей тенор (мышечное основание большого пальца руки). Продолжительность процедуры - 50 секунд на каждой ладони по 3 раза.

**Упражнение 4:** дыхательные упражнения, усиливающие приток крови к глазам: открыть окно или выйти на свежий воздух, несколько раз вдохнуть и выдохнуть. Вдохнуть воздух и задержать

дыхание, не выдыхая, согнитесь в талии, согните колени, опустите голову так, чтобы она была ниже уровня сердца. Теперь кровь, обогащенная кислородом, направляется к голове и глазам, кислород способен окислять шлаки и яды, находящиеся в глазах, стойте в таком положении, считая до пяти.

## Роль витаминов в профилактике заболеваний глаз?

Огромная. В ежедневный рацион надо включать продукты, в которых есть витамины А, или каротин, В2 и С. Их дефицит ухудшает зрение, могут даже возникнуть и некоторые заболевания глаз. При недостатке витамина А появляются светобоязнь, иногда и повышенная сухость глаз (ксерофтальмия), снижается зрение при слабом освещении, в сумерках (куриная слепота). Витамина А больше всего в яйцах, молоке, сливочном масле, сыре; а каротин - в моркови, томатах, зелени, абрикосах, облепихе. Недостаток витамина В может привести к воспалению слизистой глаз, слезотечению, снижению остроты зрения.