

Как сберечь зрение



«Как ты сидишь?», «Выпрями спину!», «Не читай в темноте!» Ты думаешь, эти взрослые пристают от нечего делать? Вряд ли... Говорят, что лучше болезнь предупредить, чем лечить. Профилактика осанки и зрения, как показывает практика, в твоём возрасте очень важна.

Полезно знать:

- Очень важным условием для поддержки хорошей осанки и зрения является твой образ жизни: полноценный отдых, занятия физкультурой и спортом, свежий воздух. И, конечно же, питание!
- Для правильного формирования скелета, нужно употреблять рыбные, молочные продукты, овощи и фрукты.
- Продуктами для хорошего зрения считаются жирная рыба, яйца, капуста, черника, орехи.

В школе колоссальная нагрузка на глаза. Неудивительно, что чаще всего близорукость развивается среди школьников. Конечно, плохое зрение может быть наследственной предрасположенностью. Но это не заразная болезнь. Многое зависит от тебя, от того, как ты относишься к собственному здоровью.

Как сберечь зрение?

Первое условие — это режим зрительной работы! Обязательно делай перерывы между чтением. Расстояние между книгой (тетрадкой) и глазами должно быть 35—40 см (это расстояние от локтя до кончиков пальцев). Помни о дополнительном освещении рабочего места в пасмурные дни (свет должен падать слева), вечером, кроме лампы, нужно включать общий свет. Не читай в общественном транспорте! Ограничь дружеское общение с компьютером и телевизором! В общем, все то же, о чем твердят взрослые. И ты это прекрасно знаешь. Остается маленький нюанс: выработать привычку наблюдать за собой.

Осанка — еще одна «горячая точка» на твоём теле. Ты знаешь что-нибудь о сколиозе? Это патологическое искривление позвоночника. Это заболевание (в разной степени) часто наблюдается среди школьников. Оно развивается по многим причинам. От неправильного сидения за партой, в том числе! Профилактика сколиоза — это, прежде всего, правильная осанка. Какая она? Спина ровная, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, живот подтянут, походка от бедра... и с песней по жизни.

Упражнение для королевской осанки. Ты знаешь это упражнения с самого детства. Наверняка пробовала ходить с книгой на голове? Теперь попробуй делать это ежедневно. Итак, выпрями спину, расправь плечи, держи шею ровно. Сначала научись стоять с книгой на голове, затем пробуй ходить, удерживая равновесие так, чтобы книга не сваливалась. Совершенствуй свое мастерство: начни танцевать с книгой на голове. Когда научишься носить один том, можешь увеличивать количество ноши до собрания сочинений Л.Н. Толстого или А. П. Чехова (кто больше нравится).

Гимнастика для глаз

Знаешь, что зрение чаще всего ухудшается из-за излишнего напряжения глазных мышц? Нужно научиться их расслаблять. Вот несколько известных упражнений, которые тебе помогут:

- Закрой глаза и представь, что на кончике носа у тебя ручка. Попробуй написать что-нибудь в воздухе: буквы, цифры или даже любовное послание однокласснику Вовке. А что? Все равно никто не прочтает. Можешь даже что-то нарисовать. Можно также рисовать не ручкой, а тоненькой иголкой. Тогда твои движения будут почти незаметными. Это упражнение прекрасно расслабляет глаза и мышцы шеи. Выполняй упражнение около трех минут.
- Сядь ровно, согни руки в локтях, ладони подними на уровень глаз, растопырь пальцы перед глазами на расстоянии 10—15 см. Делай повороты головы влево-вправо, при этом смотри вдаль, как бы сквозь пальцы. Через какое-то время тебе будет казаться, что твои руки двигаются. Значит, упражнение ты выполняешь правильно. Делай его 20—30 раз.

Полезно знать:

- Известно, что при хорошей осанке внутренние органы располагаются и функционируют правильно.
- Любая одежда будет сидеть отлично на тех, кто умеет держать ровно спину.