

#Прозрение



Волонтеры
медики



М
РНИМУ
имени Н.И. ПИРОГОВА

ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ

мы можем их изменить!

ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ

заложено природой

плохое
освещение



неправильная
осанка
и рабочее
положение



несбаланси-
рованное
питание



нездоровый
образ жизни



работа
с гаджетами
на близком
расстоянии



**Генетическая предрасположенность + внешние факторы =
вероятность близорукости увеличивается в 52 раза!**

иметь хорошее
освещение
рабочей поверхности



правильно
питаться



держат
правильную осанку



**Что я могу
сделать,
чтобы сохранить
зрение?**

держат гаджеты
на безопасном
для глаз расстоянии



соблюдать
режим дня



гулять на свежем
воздухе не менее
1 часа каждый день



быть активным



А ты хочешь сохранить зрение?

ТЕБЕ НУЖНО ВСЕГО ЛИШЬ:

ЕЖЕДНЕВНО ПРОВОДИТЬ ЗАРЯДКУ ДЛЯ ГЛАЗ:

1



3 мин.

2



в каждую сторону

3



в каждую сторону

4



к переносице и вдаль

5



поочередно в каждую сторону

6



каждую фигуру

7



зажмуриться, затем широко
открыть глаза

8



посмотрите на метку
на окне, затем вдаль

9



3 мин.

ВАЖНО ВСЕГДА ПОМНИТЬ О ПРАВИЛЬНОМ РАБОЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ!

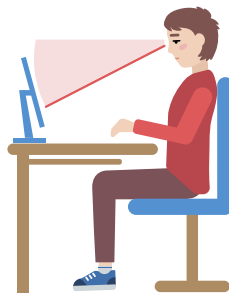
Займите удобное положение

Поставьте ступни на пол
полностью

Убедитесь, что стол хорошо
освещен

Расположите источник света слева
для правой (справа для левой)

**Оптимальное расстояние
для чтения и письма:**



от локтя до кончика указательного
пальца, когда он касается брови