|  |
| --- |
| **Правила гигиены зрения**  ***Памятка***  1.Камфортное рабочее место. Оно должно быть достаточно освещено. Укомплектуйте компьютер хорошим монитором, правильно настройте, используйте качественные программы.  2.Специальное питание для глаз. Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь. В рационе близоруких людей должна присутствовать печень трески и зелень (петрушка, салат, укроп, зеленый лук).  3.Гимнастика для глаз. Существуют компьютерные программы, имитирующие отдых для глаза. Трудно сказать, насколько они эффективны. Лучше 10 минут отдыхать по-настоящему, чем разглядывать экран с имитацией отдыха. |

|  |
| --- |
| **Правила гигиены зрения**  ***Памятка***  1.Камфортное рабочее место. Оно должно быть достаточно освещено. Укомплектуйте компьютер хорошим монитором, правильно настройте, используйте качественные программы.  2.Специальное питание для глаз. Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь. В рационе близоруких людей должна присутствовать печень трески и зелень (петрушка, салат, укроп, зеленый лук).  3.Гимнастика для глаз. Существуют компьютерные программы, имитирующие отдых для глаза. Трудно сказать, насколько они эффективны. Лучше 10 минут отдыхать по-настоящему, чем разглядывать экран с имитацией отдыха. |