Поради лікаря Будьздоровченка

**Як берегти очі?**

Твої очі настільки дорогоцінні, що ти просто зобов'язаний їх берегти. Не дивлячись на те, що очі захищені кістками черепа, повіками та віями, існує немало небезпек для них: і травми, і різноманітні інфекції.

Найголовніше правило по збереженню здорових очей — це дотримання чистоти. Умиваючись, дуже ретельно промивай повіки. Ніколи не три очі, особливо немитими руками. В очі, можуть потрапити бруд, мікроби. Від цього виникає захворювання кон'юнктивіт. При ньому очі дуже сверблять, з'являються різі, сльозовиділення, гній.

Від бруду та застуди інколи «виростає» ячмінь. Ячмінь — це болючий прищ на краю повіки. Він тримається декілька днів і дуже болить, доки не лопне і з нього назовні не вийде гній.

Дуже важкі травми трапляються з очима, коли діти бігають з олівцями, паличками та іншими предметами в руках. Адже ніхто не знає, коли і де він може впасти. Падіння завжди раптове. При цьому око може бути дуже серйозно пошкоджене. Навіть пальцем можна травмувати око під час гри з друзями. Граючись, завжди пам'ятай про обережність!

Берегти очі — це значить не просиджувати цілісінький день біля телевізора чи комп'ютера. Це значить читати при гарному освітленні і так, щоб текст не «прилипав» до очей: на відстані 35—40 см.

Якщо лікар прописав — носи окуляри.

***Щоб не зіпсувати зір***, треба знати і дотримуватись правил охорони зору, або інакше — гігієни читання і письма.

1.Не схиляй низько голову над зошитом, книгою.

2. Не лягай животом і грудьми на парту.

3. Не читай лежачи.

4. Не читай в автобусі чи тролейбусі.

5. Не сиди близько біля телевізора.

6. Світло повинно падати на зошит з лівого боку.

7. Книга чи зошит мають бути від очей на відстані 30 см і під кутом 45°.

8. Після 25-хвилинного навчання роби п'ятихвилинну гімнастику для очей.

Для самоперевірки правильної відстані від очей до книги можна виконати такі вправи:

— Постав лікоть на парту, вказівним і середнім пальцями доторкнись до виска — це і є відстань 25—30 см та кут 45°.

— Сядь так, щоб між краєм парти і грудною кліткою проходила долоня з притиснутим всередину великим пальцем.

***Вправи сидячої фізкультхвилинки для очей.*** Під час цієї фізкультхвилинки очі відпочивають і відновлюють працездатність.

1. Швидко заплющуй і розплющуй очі (10 секунд).

2. Повертай очі вправо, вліво, вгору, вниз.

3. Заплющ очі. Злегка натисни пальцями на повіки, промасажуй скроні біля очей.

4. Стеж очима за наближенням пальців правої руки до кінчика носа і за відведенням від носа.

5. Подивись у далину неба (30 сек.).

6. Заплющ очі, роби колові оберти очними яблуками вліво-вправо.

**Як зберегти чудовий зір?**

***Сідаючи до комп'ютера, пам'ятай:***

1. Не можна водночас працювати на комп'ютері і робити уроки!

2. Для доброго зору необхідне свіже повітря — відчини хоча б кватирку!

3. Коли працюєш, не задирай і не нахиляй голову — дивися тільки прямо.

4. Не дивися в одну точку, нехай очі рухаються по екрану.

5. Частіше кліпай очима і не затамовуй подих, якою б захоплюючою не була гра.

6. Зроби зарядку нашвидку.

**Цікаво знати!**

Як з'явились окуляри.

Давні греки, щоб краще бачити, використовували відшліфовані кульки гірського кришталю. 900 років тому арабський вчений Ібн-аль-Хайсам описав дивовижну здатність збільшувального скла покращувати зір. Але такі скельця з'явились лише в XIII столітті. Винахідники ніяк не могли вигадати, як же скельця прикріпити до очей. З'явились лорнети, моноклі, лінзи яких прикріплювались до капелюхів. Так тривало 500 років! Лінзи прив'язували мотузками до голови та вух, доки не здогадались зробити дужки, які зручно тримались за вухами і не давали змоги скельцям з'їжджати з носа. Спочатку люди окулярів не прийняли, навіть казали, що це «вигадка сатани» і магічні скельця можуть висмоктати очі. У Франції до XVII ст. носити окуляри було дуже непристойно. В нашу країну окуляри потрапили з Німеччини в XVII столітті.