



Очень важно помнить, что на глаза ни в коем случае нельзя давить и создавать напряжения, а свет не должен проникать сквозь пальцы. Очень эффективно выполнять пальминг для глаз при выключенном свете. Во время пальминга старайтесь дышать чаще или глубже, чтобы нервные клетки глаз получали больше живительного для них кислорода. Особенно несколько раз сделайте глубокие вдохи и выдохи перед снятием рук с лица.

Многие при выполнении этого упражнения поначалу видят большое количество ярких точек, вспышек, бликов, полосок. Как правило, вспышки являются последствием явного напряжения органов зрения. Все это можно воспринимать, как тревожный сигнал о том, что необходимо расслабиться. После нескольких минут выполнения упражнения, пятна рассеиваются.

Для удачного выполнения упражнения необходимо создать себе внутренний полный комфорт. Очень хорошо помогают приятные воспоминания. Попробуйте нарисовать мысленно приятную картину – морской пейзаж, лес, горы, цветущие поле.

По мере возможности на время выполнения упражнения выключите звук мобильного устройства, а также желательно, чтобы вас никто не беспокоил.

Идеальное время упражнения пять минут. Пальминг необходимо выполнять 4-5 раз в день.

Перед тем как закончить пальминг, снимите ладони с лица, не открывая глаза несколько секунд. Несколько раз поверните голову в правую и левую сторону, после чего быстро-быстро поморгайте.

***Следуйте этим
простым советам
и Вы сохраните
своё зрение
на долгие годы!***



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗАЩИТЫ И ОХРАНЫ
ЗДРАВЬЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ



**Как сохранить
свое зрение**

При подготовке брошюры использовались материалы
<http://www.greatvision.ru>

БУ ХМАО-Югры «Центр медицинской профилактики»
www.cmphmao.ru

Отпечатано в ООО «Издательско-полиграфический центр «Экспресс»
г. Тюмень, ул. Минская, д. 3Г, корпус 3
тел./факс (3452) 41-99-30, www.express72.ru
Заказ № 23168, тираж 50000 экз.

Ханты-Мансийск – 2013

ГЛАЗА – это тот инструмент, с помощью которого мы видим наш мир, накапливаем информацию, осмысливаем и осознаём окружающую обстановку.

ЗРЕНИЕ – это подарок природы, который надо беречь.

Как сохранить зрение?

ПРАВИЛЬНО ОБУСТРОЙТЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО.

- при работе с компьютером освещение в комнате должно быть ярче экрана
 - расстояние от экрана (книги) до глаза должно составлять не менее 70 см.
 - экран (книга) должны находиться на уровне или чуть ниже глаз.
- Не читайте лежа и в транспорте.

ДАВАЙТЕ ОТДЫХ ГЛАЗАМ

Время непрерывной работы за компьютером должно составлять не более 1,5-2 часа.

- во время работы на компьютере делайте перерывы каждый час по 5-10 мин., во время которых следует сделать несколько упражнений для глаз;
- при работе, требующей концентрации внимания, переводите взгляд на удаленный предмет на 30 сек., меняя тем самым фокусировку глаз;
- совершайте различные движения глазами (вверх, вниз, по диагонали и др.);
- часто и интенсивно моргайте глазами в течение нескольких секунд, придерживая наружные уголки глаз;

- выполняйте пальминг (о нем мы расскажем ниже).

ПРИБОЩАЙТЕ ГЛАЗА К ВОДНЫМ ПРОЦЕДУРАМ

Полезно раз в день устраивать глазам душ. Для этого наберите в ладони воду и поморгайте в ней глазами.

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Включите в меню достаточное количество зелени, листовые овощи, желто-оранжевые фрукты, темно-зеленые овощи, растительные масла, орехи и рыбные блюда. В напитках предпочтение отдавайте зеленому чаю. Кушайте чернику, принимайте мультивитамины.

ЗАЩИЩАЙТЕ ГЛАЗА ОТ УЛЬТРАФИОЛЕТА

В летние месяцы носите очки с надежным UV-фильтром или любые стеклянные. Носить очки с затемненными линзами, но без UV-защиты нельзя!

БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!

От курения повышается внутриглазное давление, что вызывает различные заболевания.

ЧАЩЕ ГУЛЯЙТЕ

Прогулки на свежем воздухе плодотворно влияют на весь организм.

КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ ВАШЕГО КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ

Многие болезни глаз напрямую связаны с повышенным артериальным давлением.

ПАЛЬМИНГ — это эффективный метод упражнения для глаз, направленный на восстановление зрения, который придумал знаменитый ученый У.Бейтс. Метод основан на упражнениях американских индейцев, которые славились своим соколиным зрением. «Пальминг» (от англ. palm – «ладонь»).

Упражнение в первую очередь направлено на расслабление глазных мышц, весьма эффективно снимает напряжение глаз после долгой работы за компьютером и чтением.

Как выполняется пальминг?

Пальминг необходимо выполнять без очков и контактных линз.

Чаще всего данное упражнение выполняется в положении сидя, упираясь локтями на твердую поверхность или мягкую подставку, которая находится на коленях. Поза в пальминге играет очень важную роль. Расслабление глазных мышц и организма в целом зависит исключительно от выбранной Вами позы.

Также можно выполнять упражнение в лежащем положении. Помните, что напряжение всего тела может сделать упражнение полностью безуспешным.

Итак, хорошенько потрите ладони друг о друга, чтобы ощутить характерное тепло. В народе пальминг еще называют природным прогреванием глаз. Глаза необходимо закрыть теплыми ладонями так, чтобы края ладоней охватывали нос, а плотно сомкнутые пальцы перекрещивались между собой. Ладони должны быть похожи на маленькие лодочки, для того чтобы они не соприкасались с глазами. В таком положении необходимо находится не меньше четырех минут.