

# Акция «Береги зрение, чтобы видеть мир!»



## Всемирный день зрения - 8 октября 2020 г.

*По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 1 миллиард человек в мире страдают нарушением зрения, которое можно предотвратить или которое ещё предстоит решить.*

*Большинство людей с нарушениями зрения старше 50 лет; однако с потерей зрения могут столкнуться люди любого возраста.*

**Берегите зрение, второго не будет!**

**Бережь глаз как алмаз!**  
За глазами надо ухаживать, чтобы дольше не было проблем со зрением.

**Для этого надо:**

- 1** **Правильно и полноценно питаться.** насыщая рацион продуктами, богатыми витаминами А и D, а также С, Е и В2, цинком, каротиноидами.
- 2** **Умело работать за компьютером:** монитор располагать на расстоянии вытянутой руки, каждые 40 минут делать перерывы, выполнять простые упражнения, часто моргать, чтобы снять напряжение.
- 3** **Помнить о гигиене чтения:** источник света должен находиться позади и немного сверху, освещение умеренно яркое, не читать в движущемся транспорте, при чтении не приближать книгу к глазам ближе чем на 30 см.
- 4** **Давать отдых глазам каждые 40 минут,** если вы играете на компьютере или смотрите телевизор.
- 5** **Выбрать для себя специальные упражнения для глаз.**
- 6** **Бережь глаза от травм, инфекций и повреждений.**
- 7** **Не реже 1 раза в год посещать офтальмолога.**
- 8** **Людям, целый день сидящим за компьютером,** надо избавляться от усталости, слезливости и покраснения глаз, делайте маски для глаз из ромашки, чая, огурца.

С 7 по 9 октября 2020 года дети, сотрудники и родители МДОУ № 7 приняли активное участие в городской акции «Береги зрение, чтобы видеть мир!».

В рамках акции было проведено 24 познавательных беседы и занятия по данной проблеме, 145 детей ежедневно делали гимнастику для глаз, выучили новый комплекс гимнастики. Во всех 12 группах в ВК для родителей были выложены рекомендации, памятки и консультации о бережном отношении к своим глазам и советы как сохранить зрению.

С педагогами 7 октября на педагогическом часе была проведена беседа о профилактике заболеваний глаз, 29 педагогов прошли тест Амслера и самоанализ «Как я забочусь о своих глазах», который выявил что 100% педагогов бережно относятся к своим глазам.

