**Ни для кого не секрет, что мы, педагоги**  много времени проводим перед мониторами и книгами, то есть заставляем глаза фокусироваться на близких объектах. Также зрение может страдать от чтения при искусственном освещении и чтения с экрана телефона. Это влияет на близорукость и астигматизм.

Предлагаю вашему вниманию эффективные советы, как  сохранить и восстановить здоровье глаз.

**1.Наблюдаться у окулиста**

**2. Отдых для глаз**  
Возьмите за привычку ненадолго закрывать глаза на протяжении дня. Двух минут будет достаточно для отдыха глазной мышцы и регенерации зрения! Закрывай глаза на 2 минуты каждый час на протяжении рабочего дня — и ты сотворишь чудо не только со зрением, но и с нервной системой.

**3.Массаж глаз**Массируйте глаза хотя бы 1 раз в день. Благодаря массажу глаз улучшается кровообращение, глаза полноценно отдыхают, в результате зрение становится острее.

**4.Гулять на улице час в день**

На улице постоянно приходится переключаться от дальних объектов к близким, так тренируется зрение. Кроме того, на сетчатку попадает больше солнечного света, чем в помещении — это стимулирует синтез допамина и тормозит рост глазного яблока. Чтобы эти эффекты работали, гулять нужно не меньше часа в день.

**5. Создать правильное освещение**

Освещение должно быть слева, мощность лампы должна быть не меньше 60 Вт, до книг или монитора должно быть расстояние от глаз 35 сантиметров.

**6.Теплые компрессы для глаз**Если глаза устали, сделай теплый компресс из ватных тампонов. Это средство помогает не только от усталости и сухости глаз, оно эффективно даже при головной боли.

**7.Тренировать зрение** при помощи гимнастики для глаз и офтальмотренажеров.

Хочу предложить вашему вниманию тренажер для глаз Владимира Филипповича Базарного…..

Правила……

Практика – Включаем презентацию

Данную гимнастику мы можем использовать сами и применять в работе с детьми.

**Используя данные советы их вы сразу заметите результаты : глаза перестанут сильно уставать, уменьшаться головные боли, перестанет снижаться зрение,  вы будете чувствовать бодрее.**