

Памятка для улучшения зрения ребенка



Потягивайтесь



Закройте глаза и, используя нос, как ручку, пишите им что-либо в воздухе. Держите глаза во время «*письма носом*» мягко закрытыми. После зрение покажется вам яснее.



Первый закон зрения - это движение!

Чаще моргайте, чтобы глазные яблочки не пересохли



Смотрите вдаль



Моргайте сомкнутыми веками

Больше гуляйте, занимайтесь спортом!



Поднесите палец близко к носу и сфокусируйте на нем взгляд на 5 с. так, чтобы различить фактуру кожи, потом быстро переведите на какой-нибудь предмет на столе, чтобы различить подробности. (Повторить 5 раз)



Чаще отрывайте взгляд от компьютера



«Удивление»

Поднимите брови до ощущения приподнятости ушей. Тренируйтесь до тех пор, пока вы не сможете создать такое же ощущение, не поднимая брови.

