

## 10 октября – Всемирный день зрения

Зрение – один из великих даров природы, который нужно беречь и заботиться о его здоровье. К сожалению, в повседневной суете мы совсем не помним об этом. В результате – 70% людей разных возрастов рано или поздно сталкиваются с нарушениями зрения. Иногда – уже необратимыми. Об этом призван напоминать Всемирный день зрения, который установлен ВОЗ на второй четверг октября.

Этот день напоминает о том, что в 80% случаев проблемы, возникшие со зрением можно исправить при помощи современных медицинских методик. Но еще лучше – не допускать глазных болезней, заниматься их профилактикой.

Организм ребёнка очень восприимчив к различным видам воздействия. Поэтому именно в детском возрасте зрению необходимо уделять особое внимание. Следить, чтобы в рационе всегда были продукты, укрепляющие зрение: морковь, черника, черная смородина, печень трески, настой шиповника, клюква, зелень (петрушка, салат, укроп, зелёный лук). Принимать специальные витамины для укрепления зрения. И не забывать про гимнастику для глаз.

Народная мудрость гласит: «Лучше один раз увидеть, чем 100 раз услышать». Берегите зрение: и своё, и ваших детей!!!

### Тренажеры для глаз



Гимнастика для глаз  
«Цветок здоровья»  
(авторская разработка)

