

Памятки для обучающихся по формированию привычки к здоровому образу жизни

Памятка №1

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

- ✓ Вставай всегда в одно и то же время!
- ✓ Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
- ✓ Утром и вечером тщательно чисти зубы!
- ✓ Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом!
- ✓ Совершай длительные прогулки!
- ✓ Одевайся по погоде!
- ✓ Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
- ✓ Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!
- ✓ Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

Памятка № 2

С каждым годом растет количество людей, потерявших зрение. К ним относятся как взрослые, так и дети. Человек должен бережно относиться к бесценному дару природы - зрению и беречь его. Эти правила помогут вам.

- ✓ Читайте и пишите при хорошем освещении!
- ✓ При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки!
- ✓ Не проводите много времени у компьютера и телевизора!
- ✓ Берегите свои глаза от ударов и различных травм!
- ✓ При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делайте гимнастику для глаз!

На заметку!

Упражнения на укрепление наружных мышц глаза.

1. В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить! 0-12 раз).
2. Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4-6 раз).
3. Частое моргание в течение 20 секунд.

Упражнения для улучшения циркуляции крови в органе зрения.

1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд. Повторите 6-8 раз.
2. Быстро моргайте глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3 раза с интервалом 7-10 секунд.
3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение 1 минуты.
4. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение 1 минуты.

5. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд.
6. Прижмите указательными пальцами брови и закройте глаза, пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба. Повторите 6-8 раз.

Зрительная гимнастика в стихах.

Раз - налево, два - направо,
Три - наверх, четыре - вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше
Тренируя мышцы глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле наших глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в «тыщу» раз!