Наши глаза — зеркало здоровья

Глаза — это один из самых важных органов человека. Благодаря им мы получаем большую часть информации об окружающем мире. Повышенная зрительная нагрузка приводит к ухудшению зрения ребенка. Всевозможные современные гаджеты, компьютер, занятия в школе, домашние уроки — все это требует напряженной работы глаз. В этой связи очень важно заботиться о здоровье глаз смолоду.

В целях профилактики нарушений зрения, поддержания зрения у детей - получателей социальных услуг отделения помощи семье и детям Урмарского комплексного центра социального обслуживания населения Минтруда Чувашии социальный работник Ирина Левская научила детей делать комплекс упражнений для глаз.

Гимнастика для глаз предупреждает утомление, укрепляет глазные мышцы, снимает напряжение, оздоравливая зрительный аппарат. «Важно не только научить детей выполнять такую гимнастику, но и понять необходимость заботы о своем зрении и здоровье в целом», - подытожила Ирина Даниловна.