

## П'ять вправ, щоб уберегти зір дитини

### ЗВЕДЕННЯ ОЧЕЙ

**1** Звести очі до кінчика носа і затримати погляд на декілька секунд. Повернутися в початкове положення і заплющити очі

### ПОГЛЯД У МІЖБРІВ'Я

**2** Подивитися у міжбрів'я і затримати очі на декілька секунд. Повернутися в початкове положення, на декілька секунд заплющити очі

### ПО ДІАГОНАЛІ

**3** Не повертаючи голови, подивитися праворуч і вгору, повернутися в початкове положення. Потім подивитися ліворуч і вниз, знову повернутися в початкове положення. Закрити очі на декілька секунд. Повторити вправу, спочатку — ліворуч і вгору, потім — праворуч і вниз

### ПРАВОРУЧ-ЛІВОРУЧ

**4** Не повертаючи голови, відвести очі максимально праворуч, повернутися в початкове положення. Так само відвести очі максимально ліворуч, потім повернутися в початкове положення

### ЦИФЕРБЛАТ

**5** Уявити, що очі — годинникова стрілка. Не повертаючи голови, подивитися максимально вниз, повільно повертати очі за годинниковою стрілкою, на «12» зупинитися, потім продовжувати за годинниковою стрілкою вниз. Зробити два кола, потім заплющити очі на декілька секунд. Повторити вправу, повертаючи очі проти годинникової стрілки



Примітка. Подано за даними Центру громадського здоров'я МОЗ — [phc.org.ua](http://phc.org.ua).