

***Урок здоровья***  
***«Береги зрение»***

# Загадка №1

*"Сам далеко, а круглые,  
черные уже добежали."*



*Человек и глаза*

## Загадка №2

*Брат с братом через дорогу живут,  
а один другого не видит*



*Глаза*

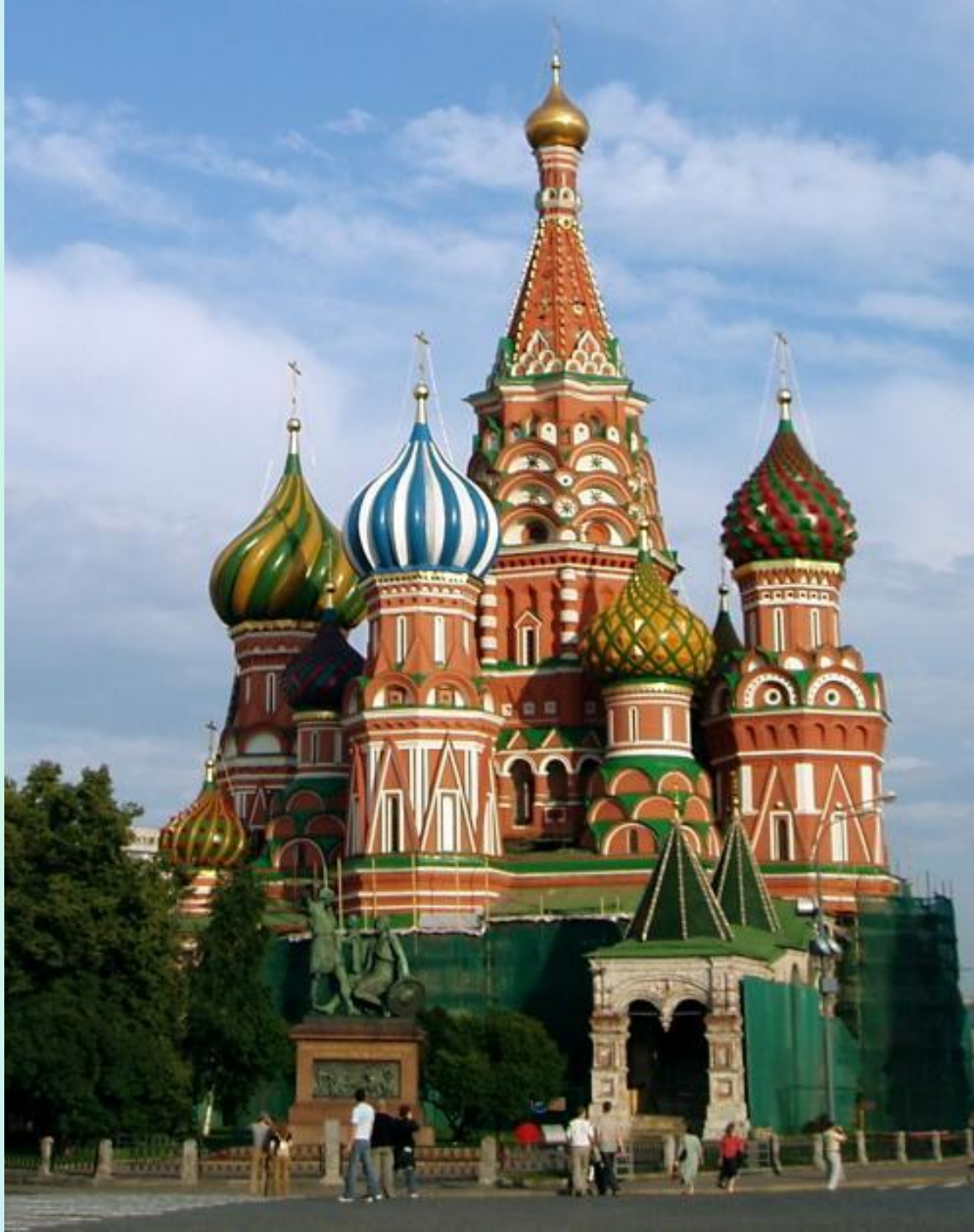
*Тема урока:*

**"БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ!"**

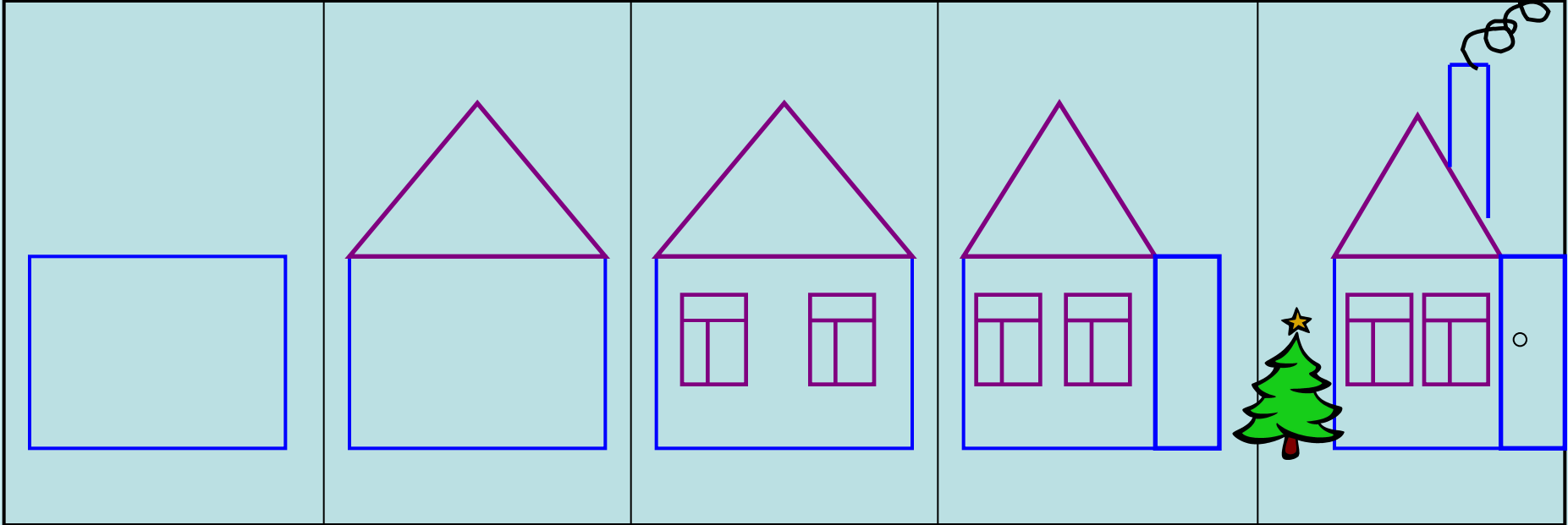
- 1. Для чего нужны глаза?**
- 2. Как природа позаботилась о глазах?**
- 3. Как сохранить хорошее зрение?**

*Свой глаз лучше родного брата.*





Архитекторы:  
Барма,  
Постник.





**Употребляйте в пищу продукты, в которых содержится много витамина А.**

**(Морковь, лук зеленый, молочные продукты, рябину, сливы, абрикос)**

## Гимнастика для глаз:

- 1) Сидя, крепко зажмурить глаза и считать медленно до 7. Затем открыть глаза на такое же время (8 раз)
- 2) Быстро моргать 20-30 секунд.
- 3) Стоя, смотреть перед собой 2-3 с.. Затем переместить взгляд на указательный палец правой руки, который находится на расстоянии 25-30 см (8 раз)
- 4) Стоя. Вытянуть руку вперед. Смотреть на конец пальца вытянутой руки. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз. (8 раз)
- 5) Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа на лево, при неподвижной голове следить глазами за пальцем.

Затем в другую сторону

*Во время письма свет должен падать с левой стороны.*

*Расстояние от парты  
до глаз  
во время чтения  
и письма должно быть  
равно высоте локтя,  
при этом глаза  
должны быть  
на уровне  
большого пальца руки.*

Через каждые 15-20 минут письма,  
чтения, надо делать небольшой  
перерыв, чтобы дать глазам отдых.

**Нельзя читать лежа! И нельзя  
читать в движущемся  
транспорте!**



**Надо соблюдать правила безопасности при обращении с острыми инструментами.**

**А) не размахивайте вилкой во время еды**

**Б) ножницы передавайте в сомкнутом виде, кольцами вперед**

**В) при работе с иглой, острие иглы прикрывайте указательным пальцем.**

**А если соринка попала в глаз:**

- 1) Вымыть руки мылом и водой**
- 2) Чистым носовым платком вести от края глаза к переносице, выметывая соринку.**

**А если поранили глаз, наложить  
чистую повязку и обратиться к  
врачу.**

**Нельзя долго смотреть телевизор.**

**Не стесняйтесь носить очки, если их вам прописал врач.**