

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**



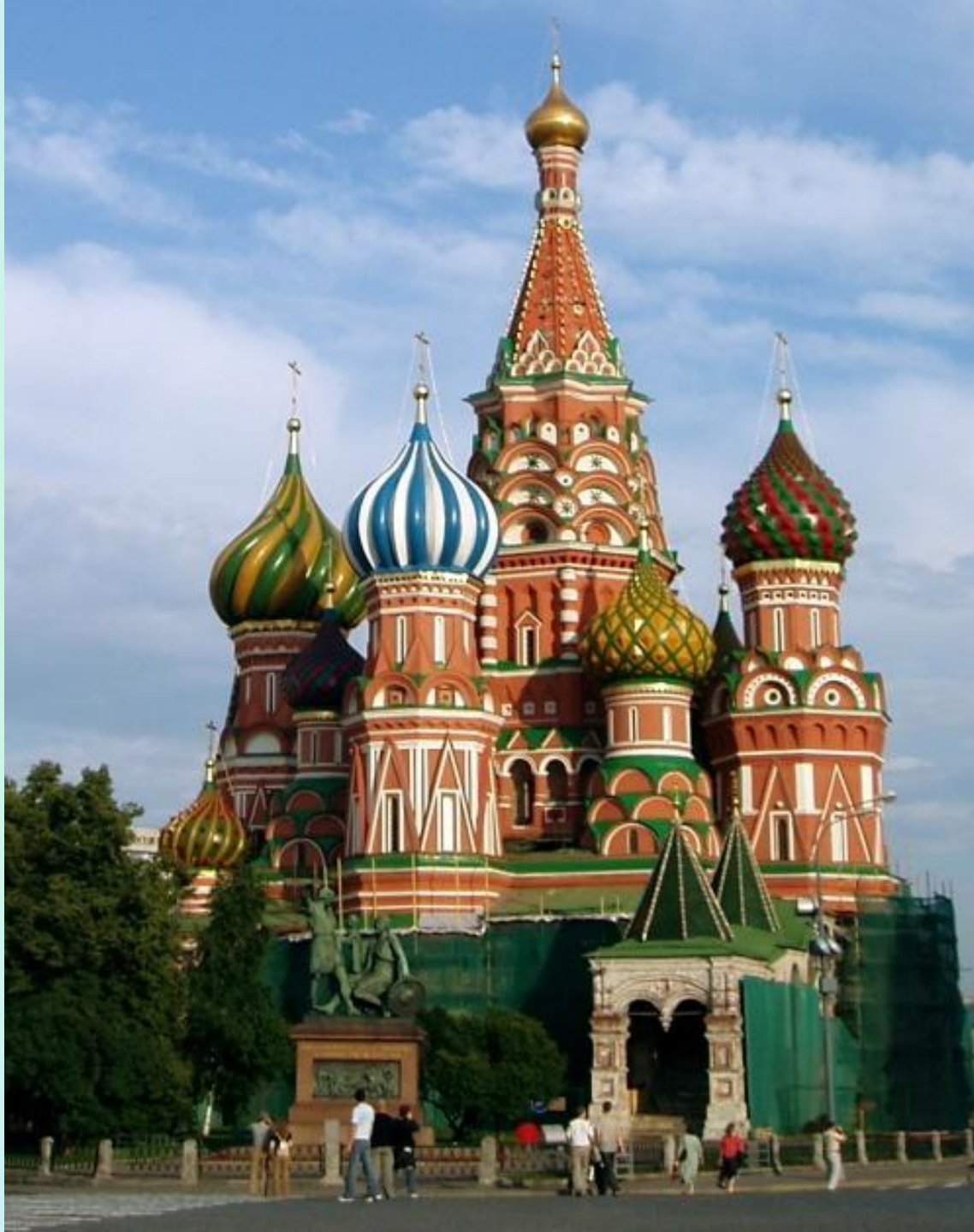
Глаза

Тема урока:

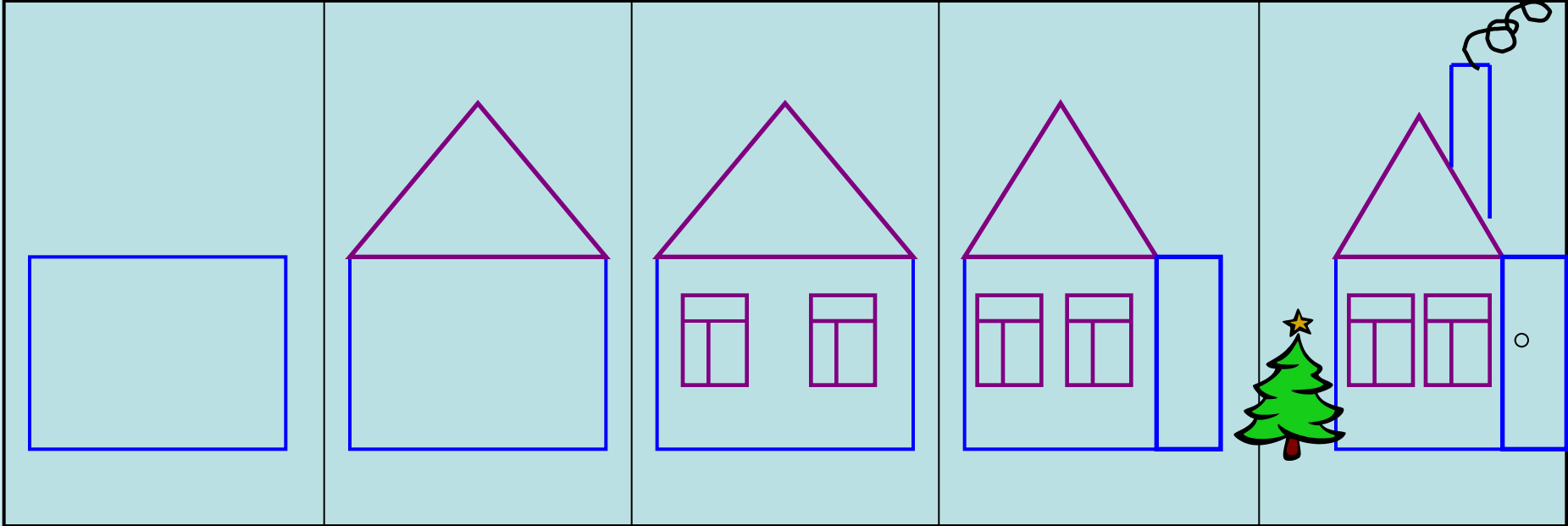
"БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ!"

- 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.