

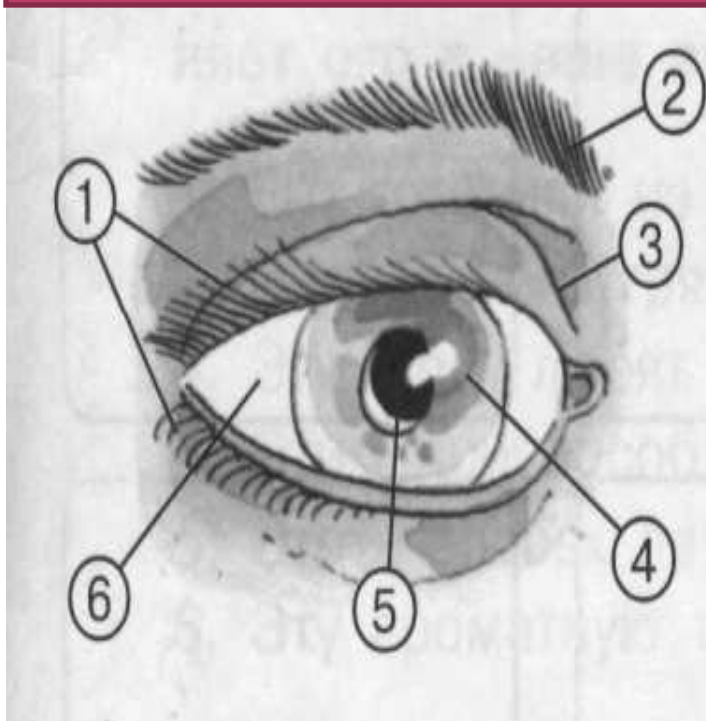
# ГЛАЗА - ПОМОЩНИКИ ЧЕЛОВЕКА



- Глаза помогают видеть все, что есть вокруг. Различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину



# ЧАСТИ ГЛАЗА



1. ресницы
2. брови
3. веки
4. радужная оболочка
5. зрачок
6. роговица



# КАК СБЕРЕЧЬ ЗРЕНИЕ?

*Береги глаза, когда стираешь белье или выводишь пятна*

*Не три глаза грязным носовым платком, варежкой, концом шарфа*

*Не читай лежа на диване или кровати*

*Нельзя читать в движущемся транспорте (в вагоне, в автобусе и т.д.)*

*Читай сидя за столом, чтобы освещение было с левой стороны*

*Не носи чужие очки*

*Смотри телевизор, сидя и не больше 40 минут подряд*

*Делай гимнастику для глаз*

*Лампу ставь слева.*

*Надевай защитные очки при малейшей вероятности нанесения вреда глазам (работа в огороде, во время строительства, домашней уборке, попадание пыли и т.д.)*

*Сиди за столом прямо.*

*Будь осторожным и внимательным во время работы с острыми предметами (ножницами, иглой, булавкой, спицами и др.)*



# ИГРА «ЗАПРЕЩАЕТСЯ – РАЗРЕШАЕТСЯ»

- Смотреть долго телепередачи
- Играть длительное время за компьютером
- Делать зарядку для глаз
- Одевать очки при хорошем зрении
- Лежа читать
- Заниматься в темном помещении
- Чтобы освещение было с левой стороны
- Читать в общественном транспорте
- Посещать окулиста
- Больше кушать моркови и яблок



## ВОПРОСЫ НА ПОВТОРЕНИЕ

1. С какой стороны должен быть свет во время рассматривания картинок или чтения книги?
2. Сколько времени можно смотреть телевизор?
3. О чем нужно помнить во время работы с ножницами, клеем?
4. Почему нельзя протирать глаза руками, ватной палочкой, грязным носовым платком?
5. Что ты будешь делать, если тебе в глаз попала соринка?
6. У тебя слезятся глаза, что ты предпримешь?



# ДИДАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Отгадайте, какие предметы

□ помогают глазам лучше видеть

(очки, бинокль, лупа )

□ лечат глаза и берегут зрение

(очки, зубная щетка, козырек от панамы,  
ботинок, витамины, морковь, карандаш)

