

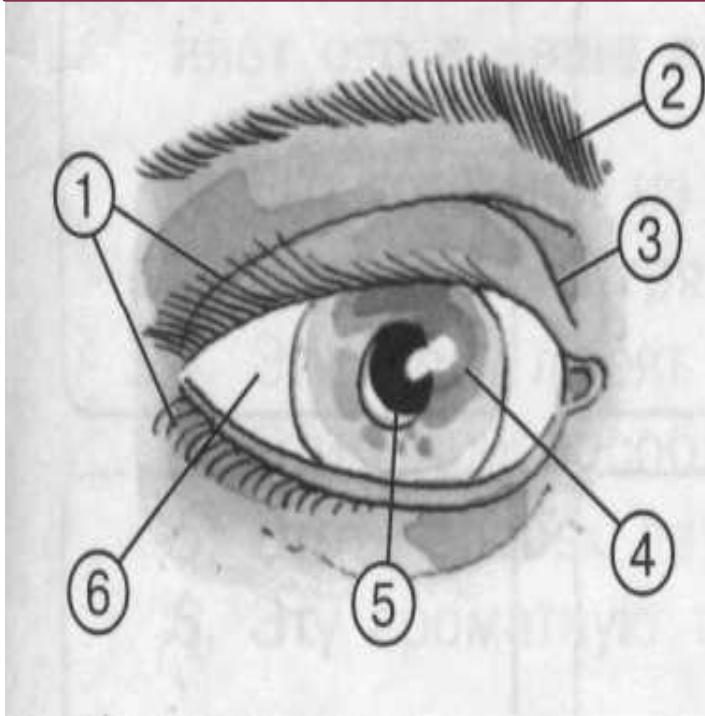
ГЛАЗА - ПОМОЩНИКИ ЧЕЛОВЕКА



- 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 трети 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, иголкой, 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)

