

# ОКНА В ОКРУЖАЮЩИЙ МИР

Работа учениц 1А класса  
*Петровой Екатерины*  
*Черевко Анастасии*

Научный руководитель *Вылегжанина Л.А.*

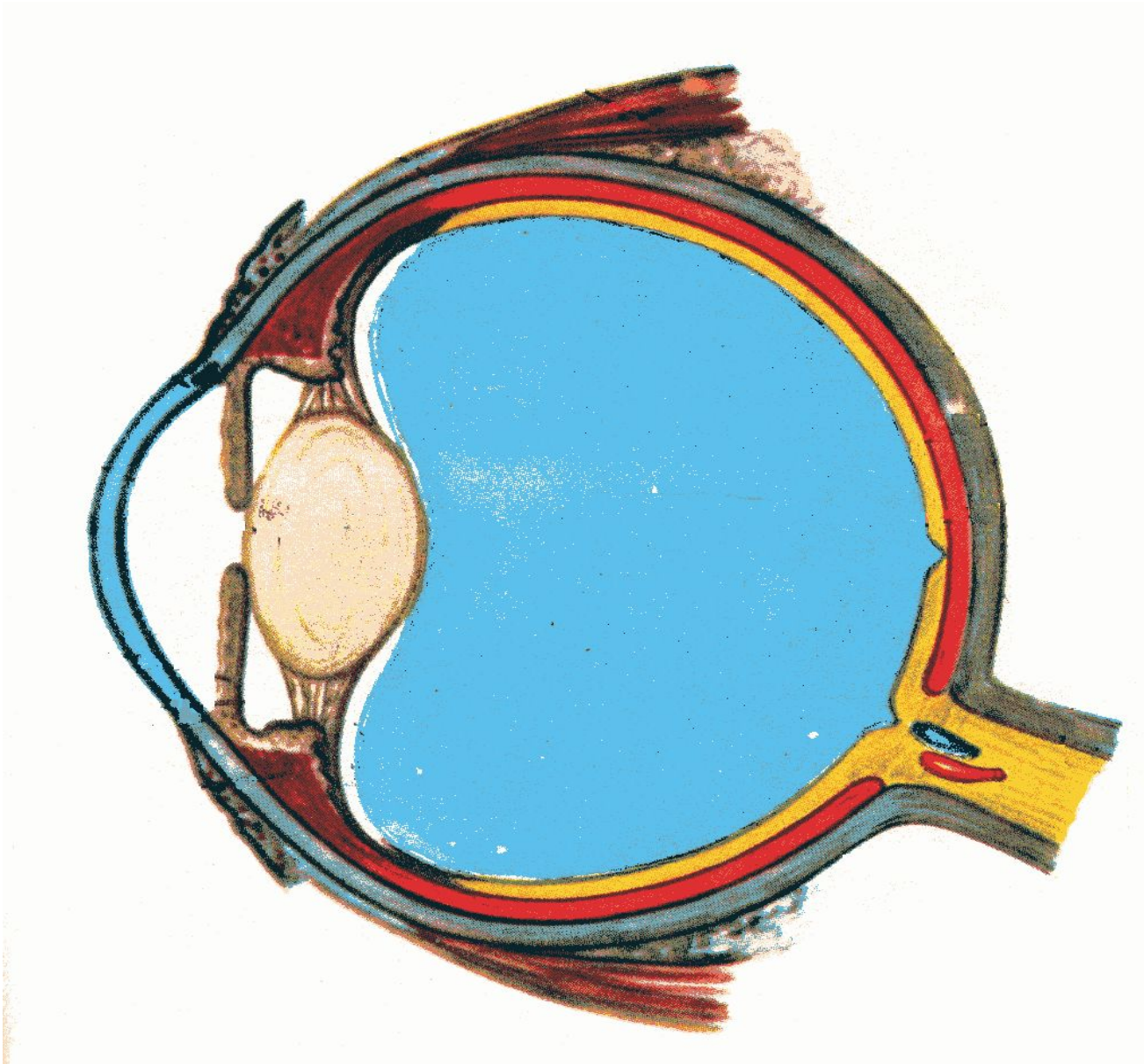
*г.Норильск*  
*2009 г.*

ЦЕЛЬЮ НАШЕЙ РАБОТЫ  
ЯВЛЯЕТСЯ РАССМОТРЕНИЕ  
ПРИЧИН СНИЖЕНИЯ ЗРЕНИЯ У  
ШКОЛЬНИКОВ И МЕТОДЫ ЕГО  
ПРОФИЛАКТИКИ





# КАК УСТРОЕН НАШ ГЛАЗ



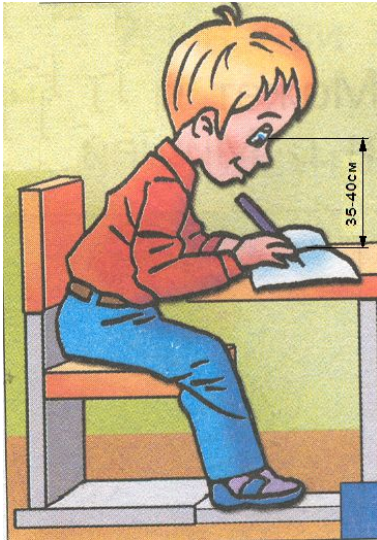
# Сейчас ведем мы речь, как глаза свои сберечь

**НЕ**

- **Пиши при плохом освещении**
- **Наклоняйся низко при чтении и письме**
- **Три глаза руками**
- **Засоряй глаза**
- **Размахивай острыми предметами перед глазами**
- **Смотри долго телевизор**
- **Бросай в костёр бытовой мусор**

# Выполнение условий для сохранения зрения

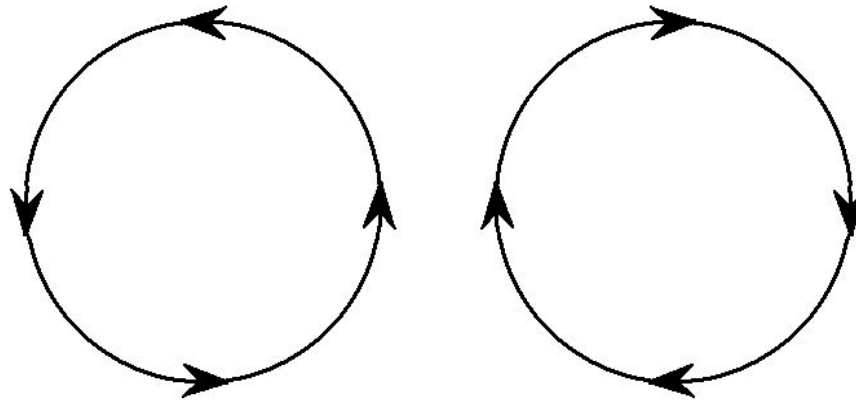
1. Правильно освещено рабочее место.
2. Правильная посадка за столом.



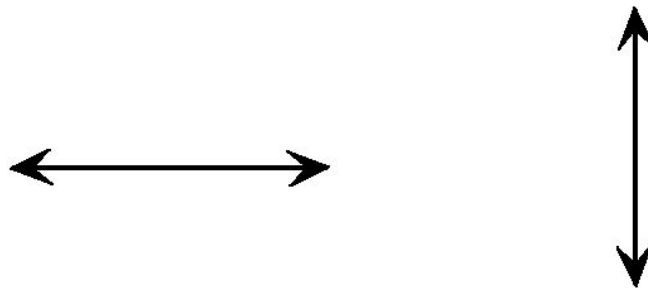
3. Соблюдение правильного режима зрительных нагрузок.



4. Выполнение упражнений:

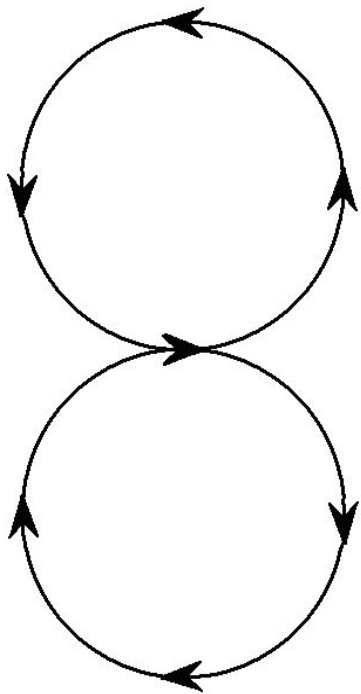


Посмотреть вверх, сделать глазами круговое движение по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки, повторить 4-5 раз



Не поворачивая головы, посмотреть глазами вверх, затем вниз, потом влево и вправо, повторить 4-5 раз





Вытянув вперед правую руку, чертить в воздухе указательным пальцем воображаемую «восьмерку», следя при этом глазами за кончиком пальца, повторить несколько раз



Упражнение с меткой на стекле. Нужно прикрепить к оконному стеклу пластилиновый шарик размером с горошину, встать у окна так, чтобы расстояние от наших глаз до этой метки было 30-40 сантиметров. Затем в течение 5-7 секунд фиксировать взгляд на метке, после этого перевести взгляд на любой удалённый предмет за окном и рассматривать его тоже 5-7 секунд. Повторить упражнение 4-5 раз.



