

A close-up, black and white photograph of a young child's face. The child has light-colored, possibly blue, eyes and is looking upwards and slightly to the right. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the shape of the eyes. The text is overlaid on the image in a bold, blue, sans-serif font.

Тема: "Сохранение зрения

младших школьников

в современных условиях -

это залог полноценного развития!"

Почему?

Не три глаза
руками!

Не читай
лежа!

?

Не сиди
близко к
телевизору!

Не склоняйся
низко, когда
пишешь!

YES.MID

Задачи:

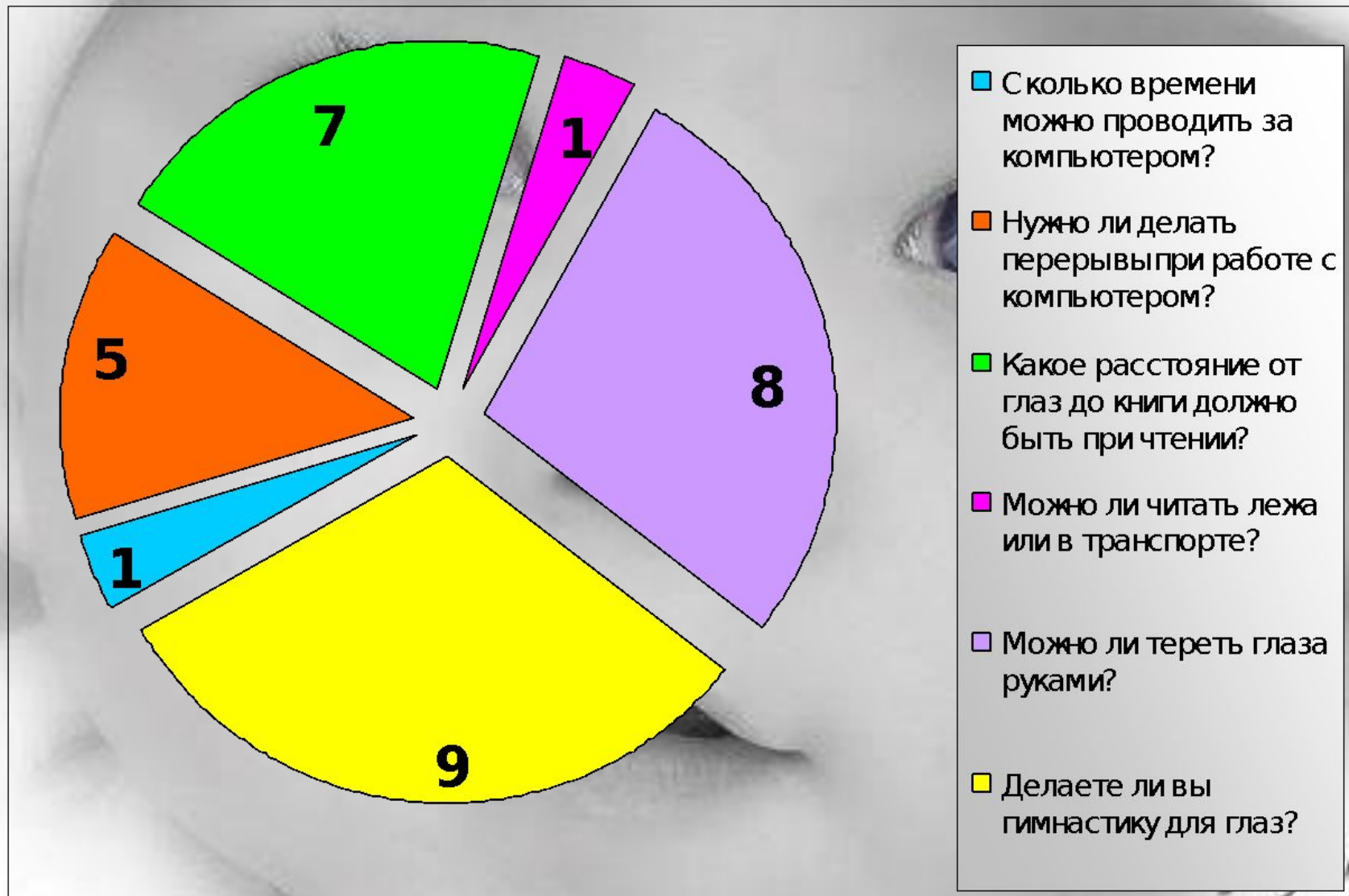
1. Провести исследование в виде анкеты, чтобы выяснить берегут ли своё зрение ребята моего класса.
2. Научить одноклассников делать гимнастику для глаз.
3. Выяснить стали ли ребята бережнее относиться к своему зрению.



Результаты анкеты

Бережно ли вы относитесь к своему зрению?

(цифрами указано количество неправильных ответов)



Гимнастика для глаз.

1. Зажмурь изо всех сил глаза, а потом открой их. Повтори это 4-6 раз.

2. Поглаживай в течение 1 минуты веки кончиками (подушечками) пальцев).

3. Делай круговые движения глазами: налево-вверх-направо-вниз-направо-вверх-налево-вниз. Повтори упражнение 10 раз.

4. Вытяни вперёд руку. Следи взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно. Повтори упражнение 5 раз.

5. Посмотри в окно, найди самую дальнюю точку и задержи на ней взгляд в течение 1 минуты.





Результаты анкеты

Научились ли вы беречь свое зрение?



Берегите свои глаза!!!

Прислушайся! Когда хотят,
Чтоб вещь служила нам без срока,
Недаром люди говорят:

«Храните как зеницу ока!»

И чтоб глаза твои, дружок,
Могли надолго сохраниться,
Запомни два десятка строк
На заключительной странице:

Глаз поранить очень просто —
Не играй предметом острым!

Глаза не три, не засоряй,
Лежа книгу не читай;
На яркий свет смотреть
нельзя — тоже портятся глаза.

Телевизор в доме есть —
Упрекать не стану,
Но, пожалуйста, не лезь
К самому экрану.

И смотри не все подряд,
А передачи для ребят.

Не пиши, склонившись низко,
Не держи учебник близко,

И над книгой каждый раз
Не сгибайся, как от ветра,
От стола до самых глаз
Должно быть тридцать сантиметров!

**Я ХОЧУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ:
НУЖНО ВСЕМ ГЛАЗА БЕРЕЧЬ!**