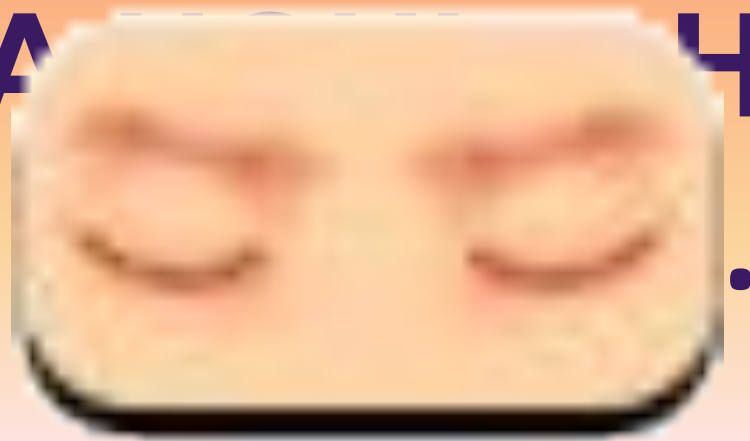


Охрана зрения.

**ДВА СОСЕДА
НЕПОСЕДЫ.
ДЕНЬ – НА
РАБОТЕ,
А В ЧА**



«Защитники»

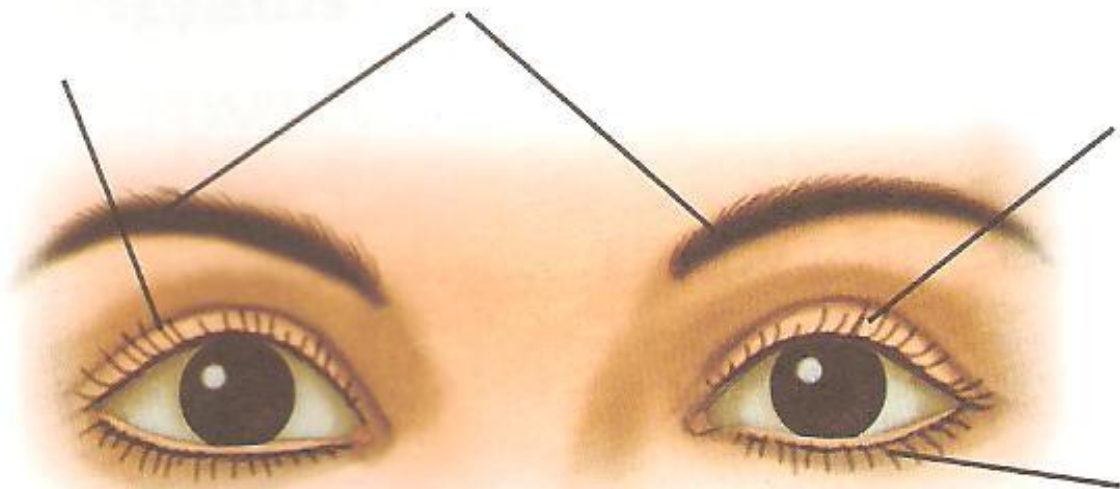
глаз

верхнее веко

брови

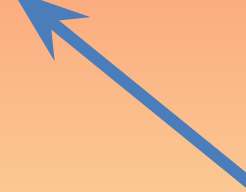
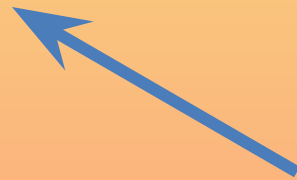
ресницы

нижнее веко

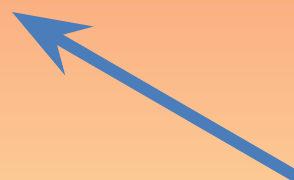
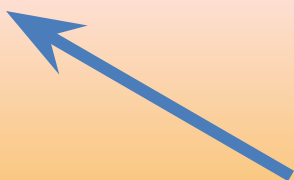


**Кто читает книжку лёжа,
Постоянно веки трёт,
Скоро без очков не сможет
Прочитать ни строчки тот.
Кто глядит на яркий свет,
Носом водит по тетрадке –
У того надежды нет
Зренье сохранить в
порядке!**





**БЛИЗОРУКОС
ТЬ**



**ДАЛЬНОЗОРКО
СТЬ**

ПРАВИЛА БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗРЕНИЮ



УМЫВАТЬ
СЯ
ПО УТРАМ

Не три глаза грязными руками



Смотреть телевизор не более 1 – 1,5 часов в день. Сидеть к нему не ближе 3-х метров.



Играть на компьютере не более 15 минут



Расстояние от глаз до книги 30 – 35 см.

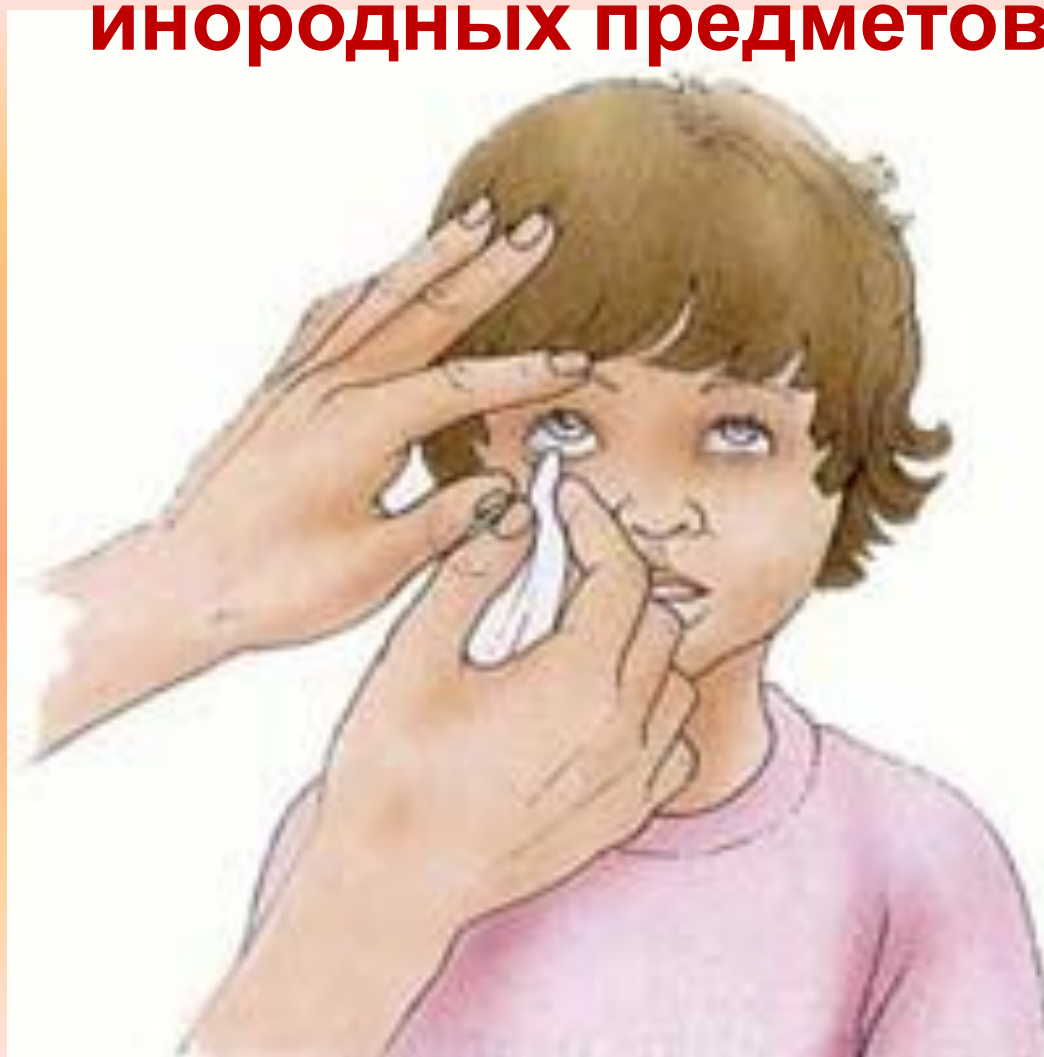


**Нельзя
лѣжѣть
въ
транспорте.**



**Оберегать глаза от попаданий в
НИХ**

инородных предметов



**Употреблять в
пищу**

**ОВОЩИ И
ФРУКТЫ.**

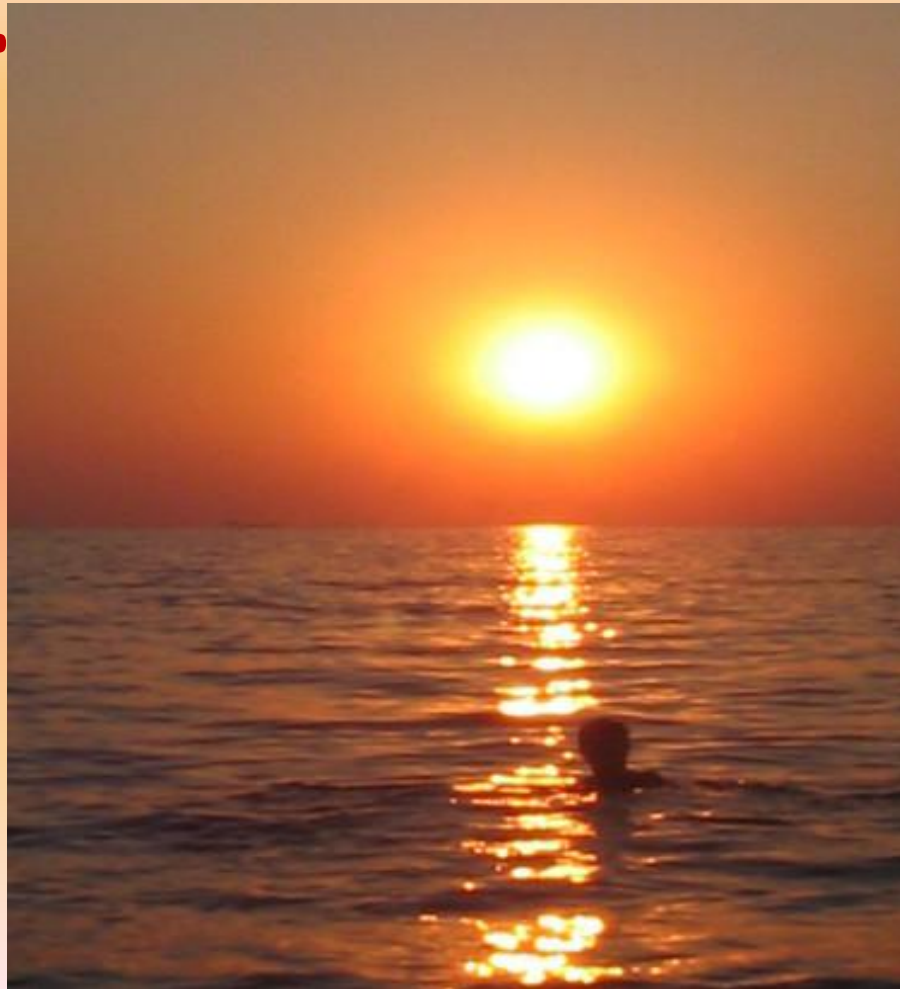


**При чтении и письме
свет**

**должен падать
слева.**



**Укрепляют глаза, глядя на
восходящее (заходящее)
солнце.**



**Делать гимнастику для
глаз.**



Берегите зрение

Гимнастика
для глаз

Вращение



Не двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону. По 10 раз туда и обратно. А теперь то же самое, только с закрытыми глазами.

Во все стороны



Не поворачивая
головы, двигайте
глазами вверх – вниз,
вправо – влево.
По 10 – 15 раз.

Пальчик



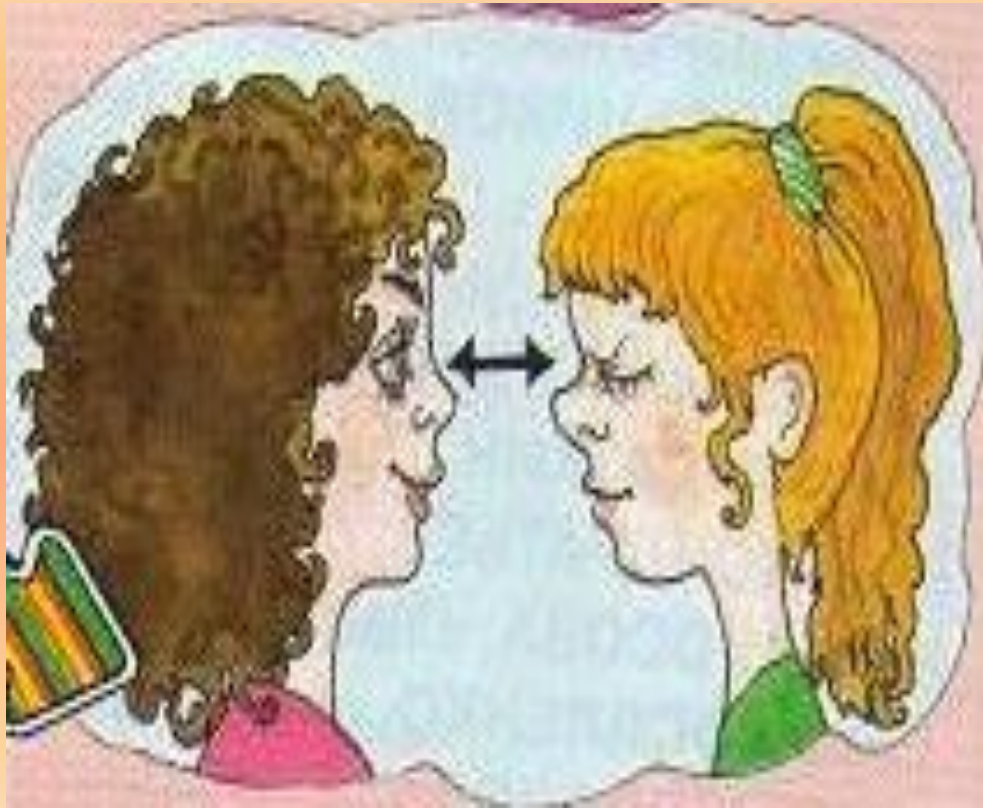
Прижмите палец к переносице и посмотрите на него. Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами. Повторите это упражнение несколько раз.

Кто там?



Зажмурьтесь
посильнее, а затем
широко откройте
глаза, словно вы
чему-то очень
удивились. Повторите
это еще раз.

Моргание



Поморгай, быстро и сильно сжимая веки. Как можно больше и быстрее.

Сон



А теперь закройте глаза
и расслабьтесь, будто
собираетесь спать.
Подумайте о чем-
нибудь
очень приятном.

Тест «Полезно – вредно»

2. ~~Л~~ожаться на яркий свет.
3. ~~С~~мотреть близко телевизор.
4. ~~О~~берегать глаз от яркого света.
5. ~~У~~даривать по утрам глаза.
6. Тереть глаза грязными руками.
7. ~~У~~жидать при хорошем освещении.
8. ~~У~~страшивать в пищу овощи и фрукты.



Ребята, берегите зрение!

