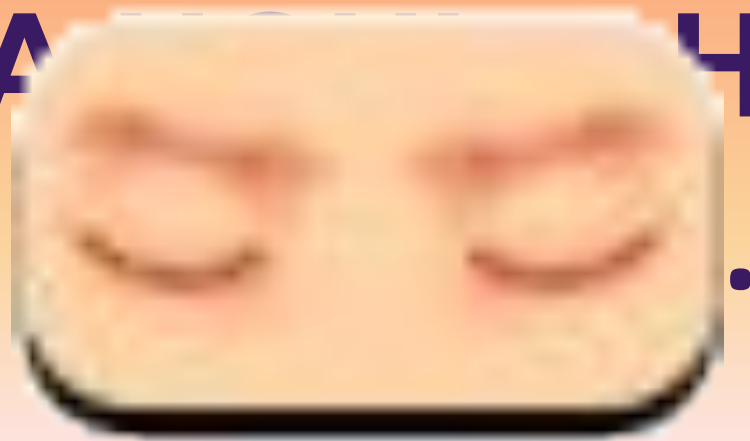


**Охрана зрения.**

**ДВА СОСЕДА  
НЕПОСЕДЫ.  
ДЕНЬ – НА  
РАБОТЕ,  
А ВЕЧЕРА**



# «Защитники»

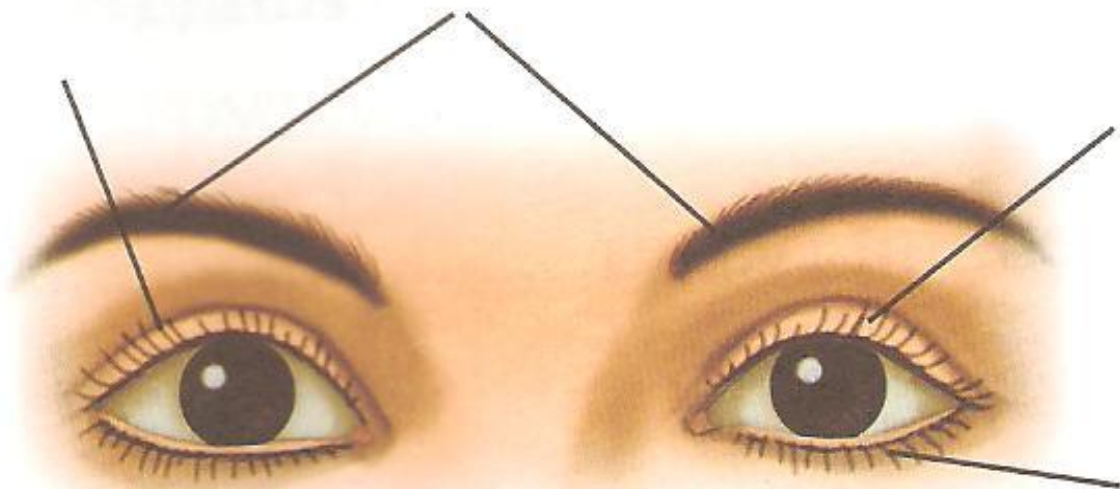
## глаз

верхнее веко

брови

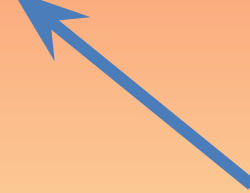
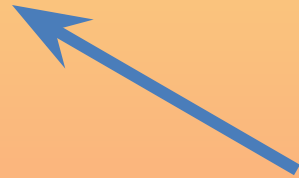
ресницы

нижнее веко

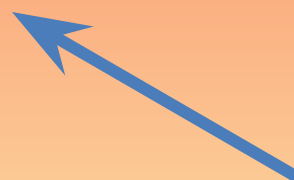
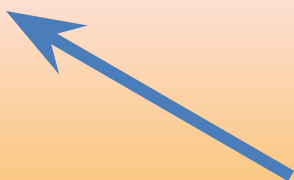


**Кто читает книжку лёжа,  
Постоянно веки трёт,  
Скоро без очков не сможет  
Прочитать ни строчки тот.  
Кто глядит на яркий свет,  
Носом водит по тетрадке –  
У того надежды нет  
Зренье сохранить в  
порядке!**





**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.**



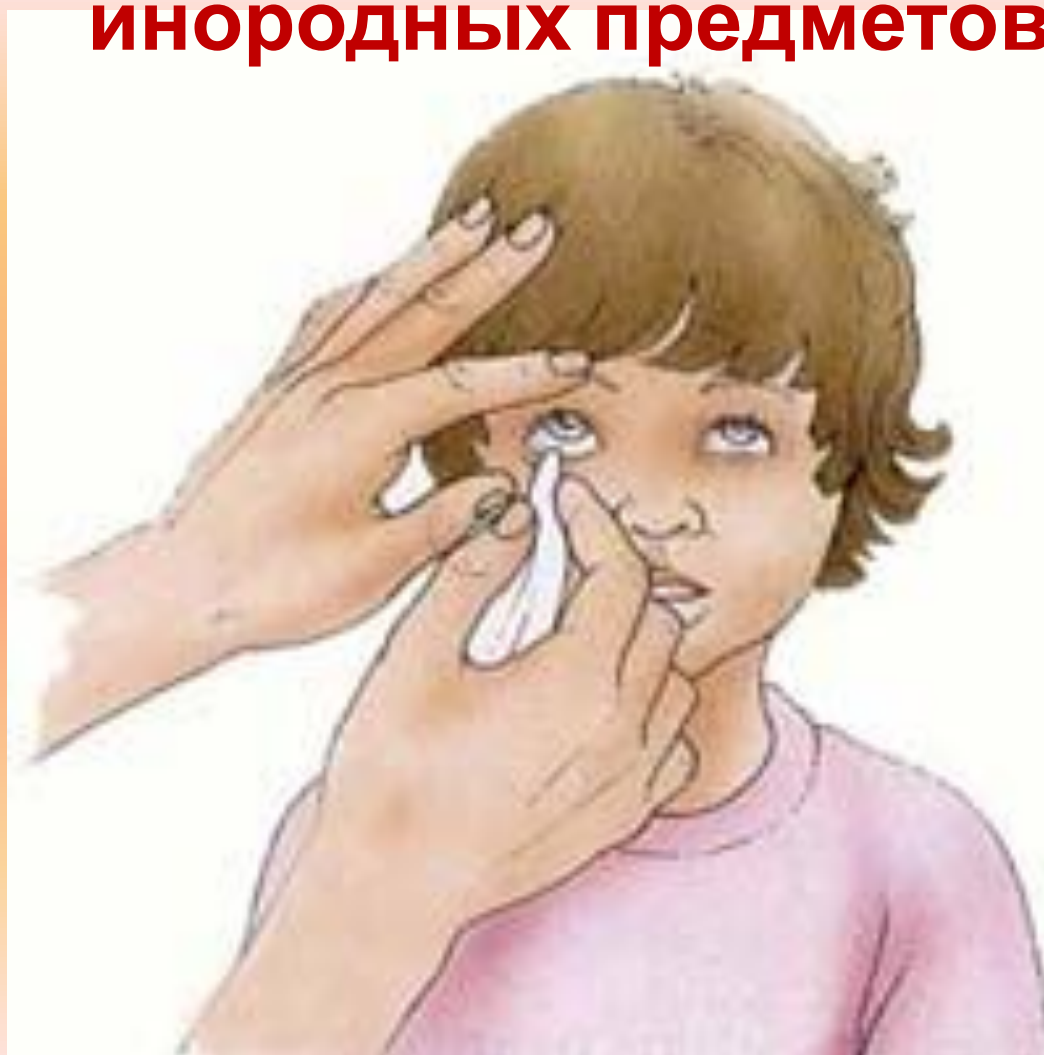
**Нельзя  
лѣжѣть  
въ  
транспорте.**





**Оберегать глаза от попаданий в  
НИХ**

**инородных предметов**



**Употреблять в  
пищу**

**ОВОЩИ И  
ФРУКТЫ.**



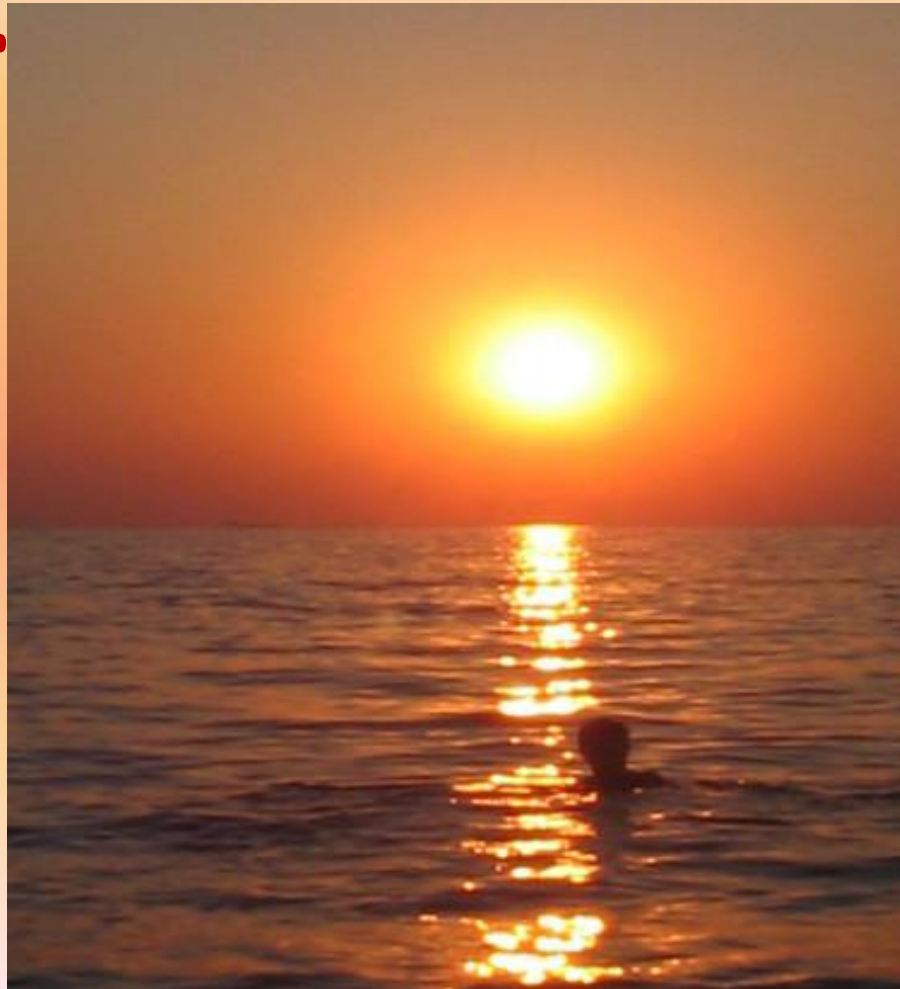
**При чтении и письме  
свет**

**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.



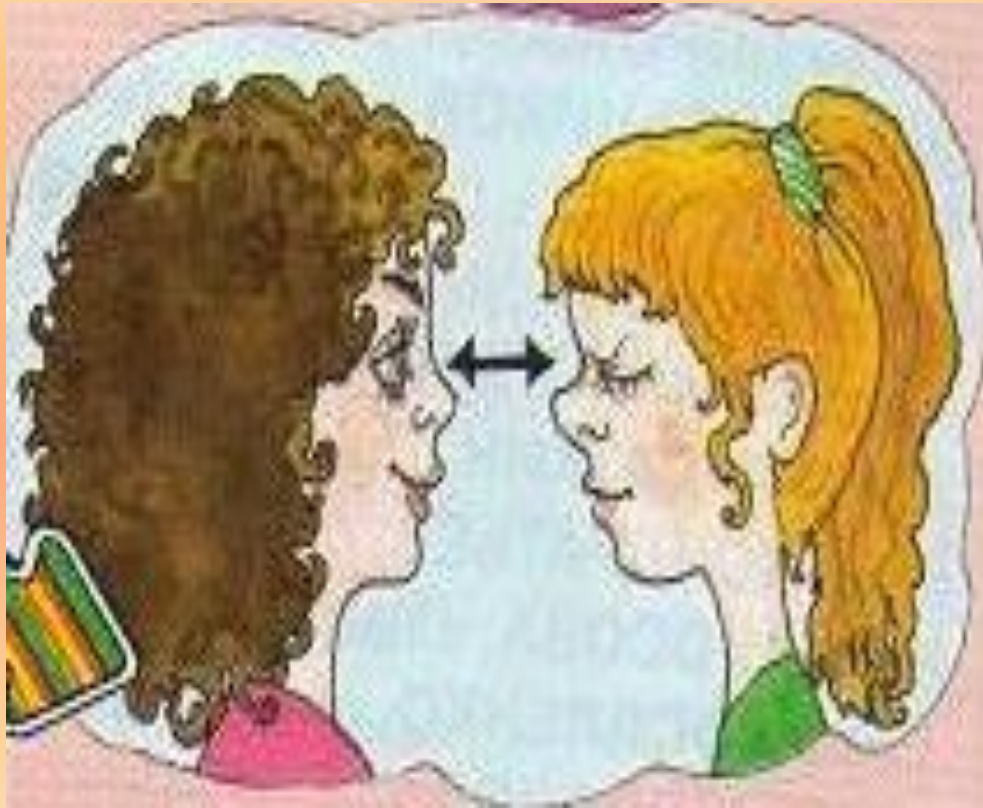
# Кто там?



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~~ожать на яркий
3. ~~С~~мотреть близко
4. ~~О~~близать глаз от телевизора.
5. ~~У~~даривать по утрам глаза.
6. Тереть глаза грязными руками.
7. ~~У~~жидать при хорошем освещении.
8. ~~У~~страивать в пищу овощи и фрукты.



Ребята, берегите зрение!

