

Наши глаза

**Составила Попова С. В.,
учитель начальных классов**

Загадка

- Два братца через дорожку живут,
а друг друга не видят



Что нужно знать о глазах

1. Зачем нужны глаза.

Что знаем? Что хотим узнать?

Где найти информацию?

2. Легко ли жить без глаз?

Как живут люди с плохим зрением?

Какие краски мы увидим закрыв глаза?

Какие звуки услышим закрыв глаза?

3. Как сохранить наши глаза здоровыми?

Правила безопасности.

Гимнастика для глаз.

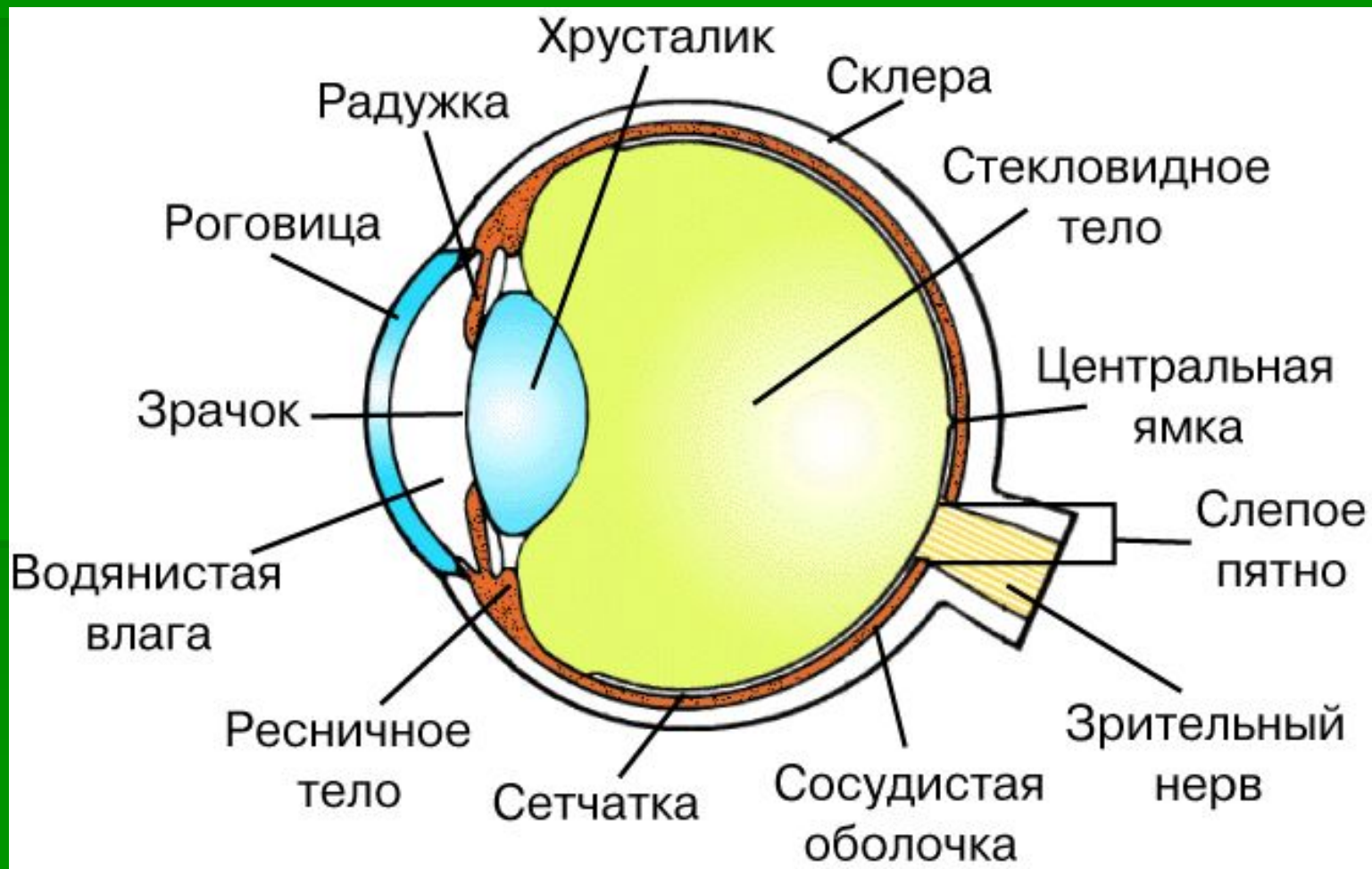
Гигиена и профилактика.

Наши глаза






- Каким бывает цвет глаз?
 - Какие по размеру бывают глаза?
 - Что оберегает глаза от пыли, ветра и пота?
-
- Внимательно рассмотрите свой глаз в зеркало



Строение глаза



Почему устают глаза

-  Зрительно переутомление (телевизор, компьютер, планшет и т.д.)
-  Нехватка витаминов
-  Неправильно подобранные очки или линзы
-  Воспалительные процессы
-  Грипп, гайморит, менингит – эти инфекционные заболевания провоцируют болезни глаз

Правила первой помощи при попадании инородного тела в глаз

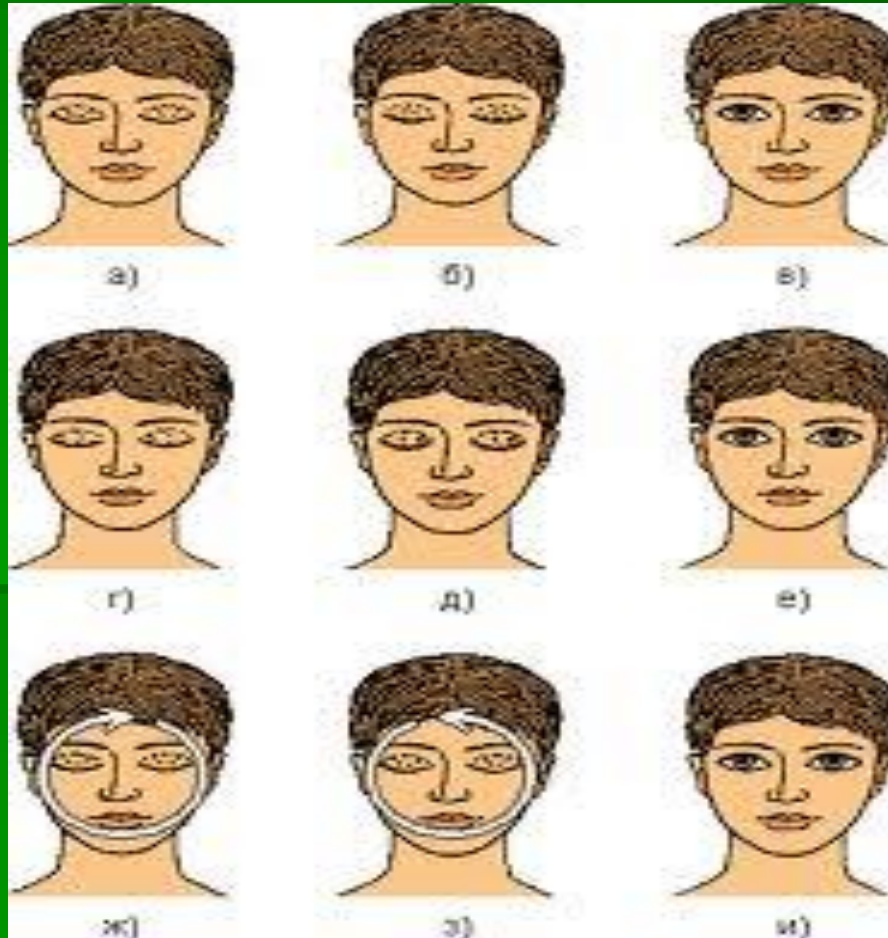
1. Посадить пострадавшего лицом к свету, разомкнуть веки и осмотреть глаз.
2. Удалить соринку влажным концом чистого платка или промыть глаз водой.
3. Попросить поморгать, обильные слёзы помогут вымыть соринку из глаз.

Игра «Да – нет»

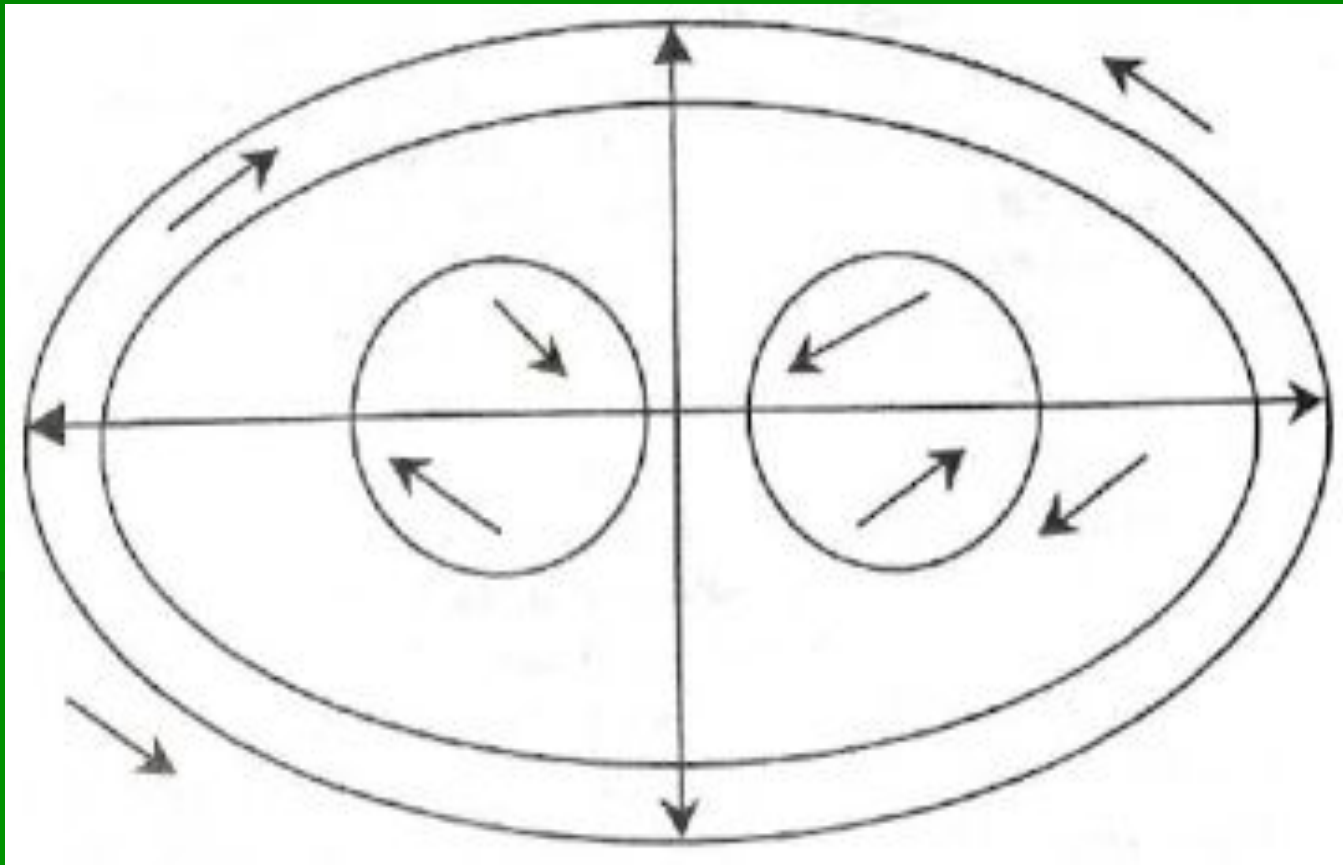
- Умываться по утрам.
- Не читать лёжа или в транспорте, в сумерках.
- Смотреть телевизор, сидя близко к нему.
- Следить, чтобы при чтении и письме свет освещал страницу.
- Смотреть на яркий свет.

- **Делать гимнастику для глаз.**
- **Оберегать глаза от ударов.**
- **Тереть глаза грязными руками.**
- **Обращаться к врачу-окулисту.**

Гимнастика для глаз



Гимнастика для глаз



Гимнастика для глаз



Гимнастика для глаз



