

**УРОК ЗДОРОВЬЯ
ГЛАЗА – ГЛАВНЫЕ
ПОМОЩНИКИ ЧЕЛОВЕКА**

Два братца через дорогу живут,
Друг друга не видят.



Г Л А З А



ГЛАЗА – ГЛАВНЫЕ ПОМОЩНИКИ ЧЕЛОВЕКА



КТО САМЫЙ ЗОРКИЙ?



**ЖУРАВ
ЛЬ**

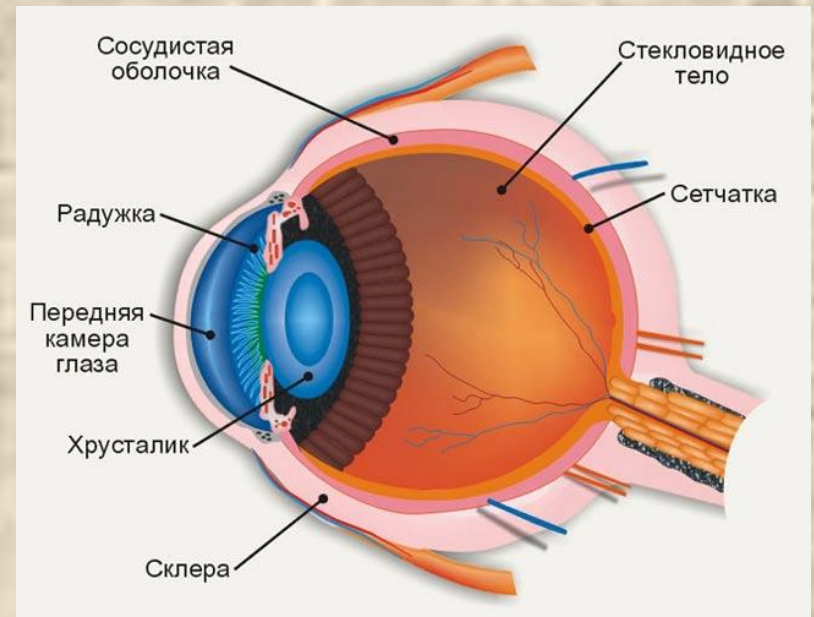


**ОРЁ
Л**



**СОВ
А**

СТРОЕНИЕ ГЛАЗА




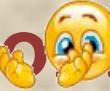





ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.
- Делайте круговые движения глазами: налево –вверх-направо-вниз-направо-вверх-налево-вниз. Повторим 10 раз.
- Вытяните руку вперёд. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторим 5 раз.
- Посмотрите в окно вдаль. 1 мин.



ВРЕДНО-ПОЛЕЗНО

- Читать лёжа. 
- Смотреть на яркий свет 
- Смотреть близко телевизор 
- Оберегать глаза от ударов 
- Промывать глаза по утрам 
- Тереть глаза грязными руками 
- Читать при хорошем освещении 

Правила бережного отношения к зрению.

- Умываться по утрам.



- **Смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день.**
- **Сидеть не ближе 3 м от телевизора.**



- **Играть на компьютере можно не более 15 мин.**



- Не читать лёжа.
- Не читать в транспорте.



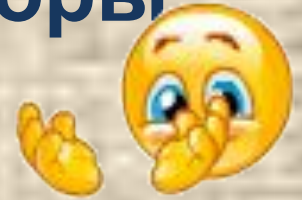
- **Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.**

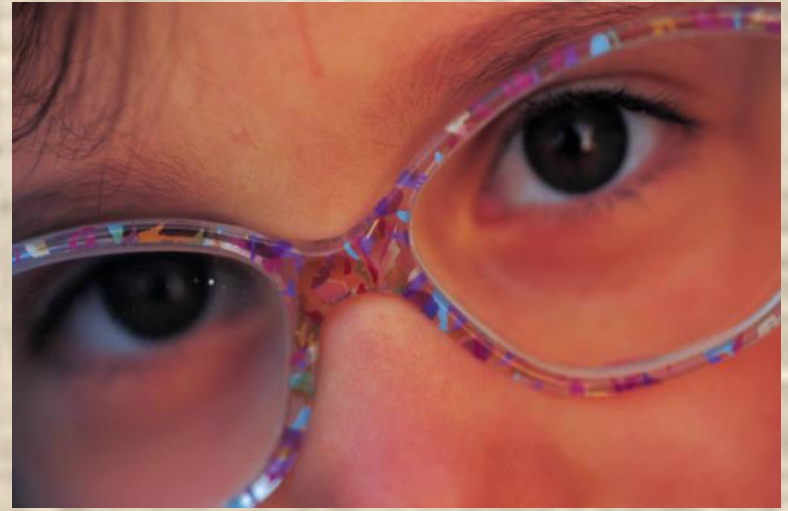


- При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
- Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см.



- Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий перец и др.)
- Делать гимнастику для глаз.







БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ!

