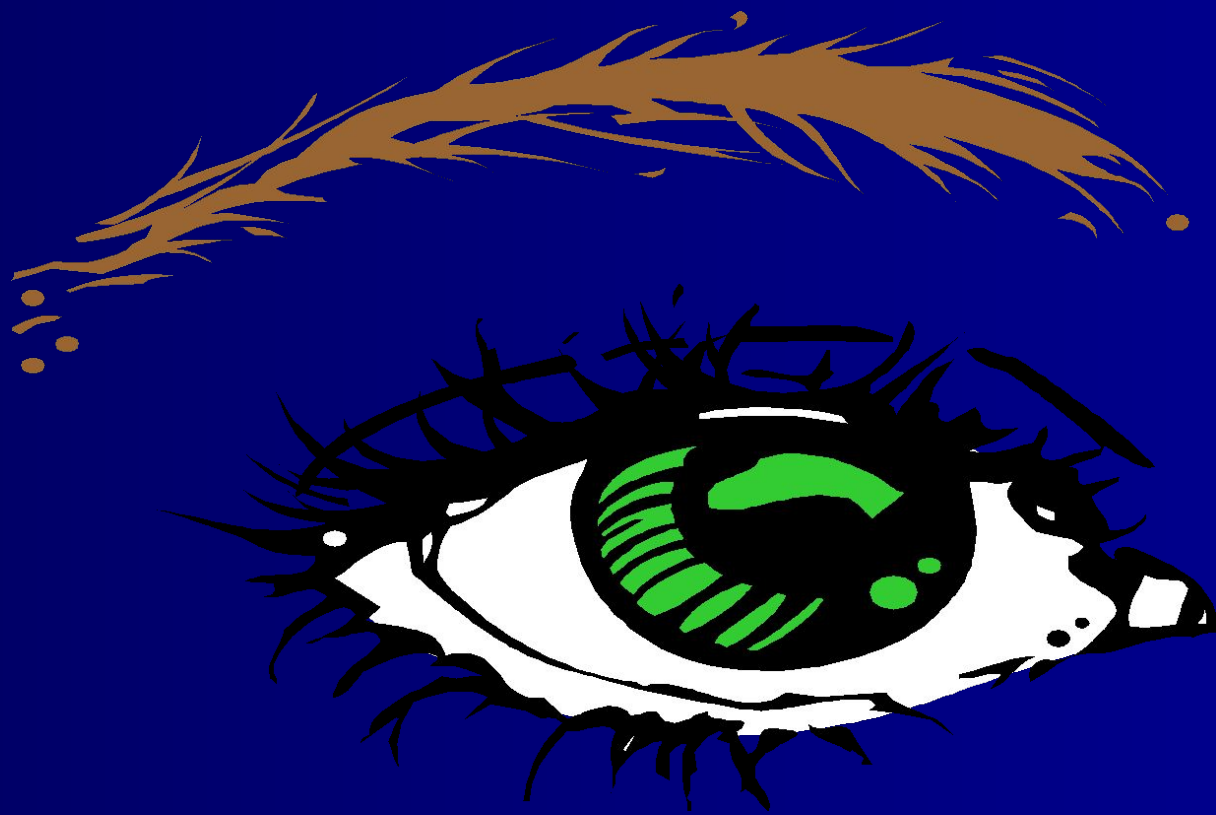


# ЗАСЕДАНИЕ КЛУБА «МЫ И ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»

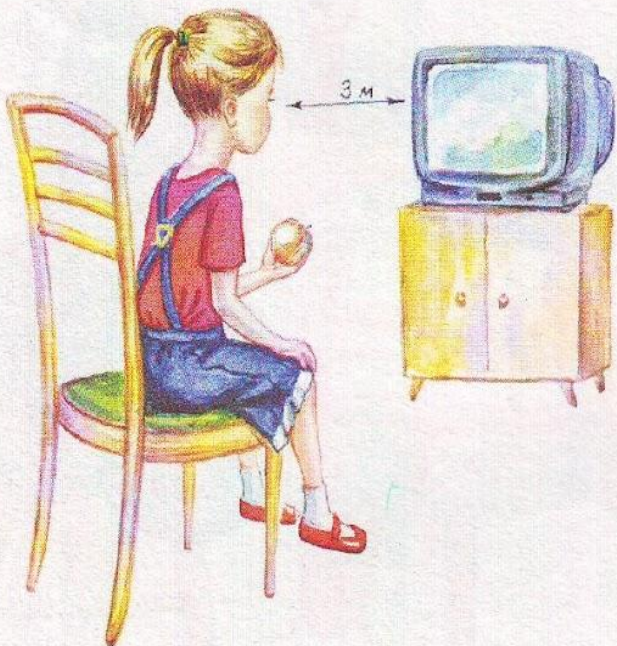
*СОВЕТЫ ШКОЛЬНОГО ВРАЧА*

4 КЛАСС

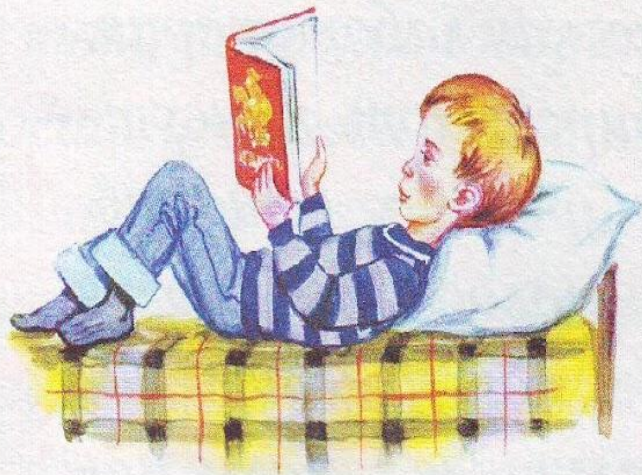
Глаза - наши помощники.



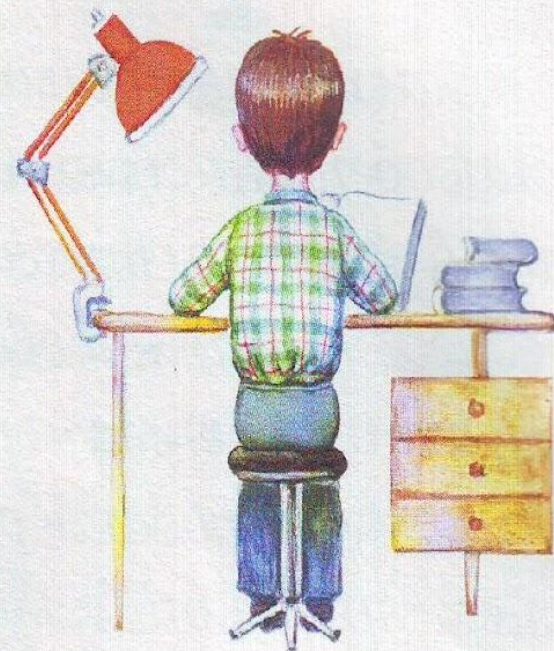
# Советы доктора Градусника



*Не смотри телевизор  
более часа в день.  
Находишься от телевизора  
на расстоянии  
не менее 3 метров.*



*Не читай лёжа и при  
слабом освещении.*



*При работе за письменным  
столом свет должен  
падать слева.*



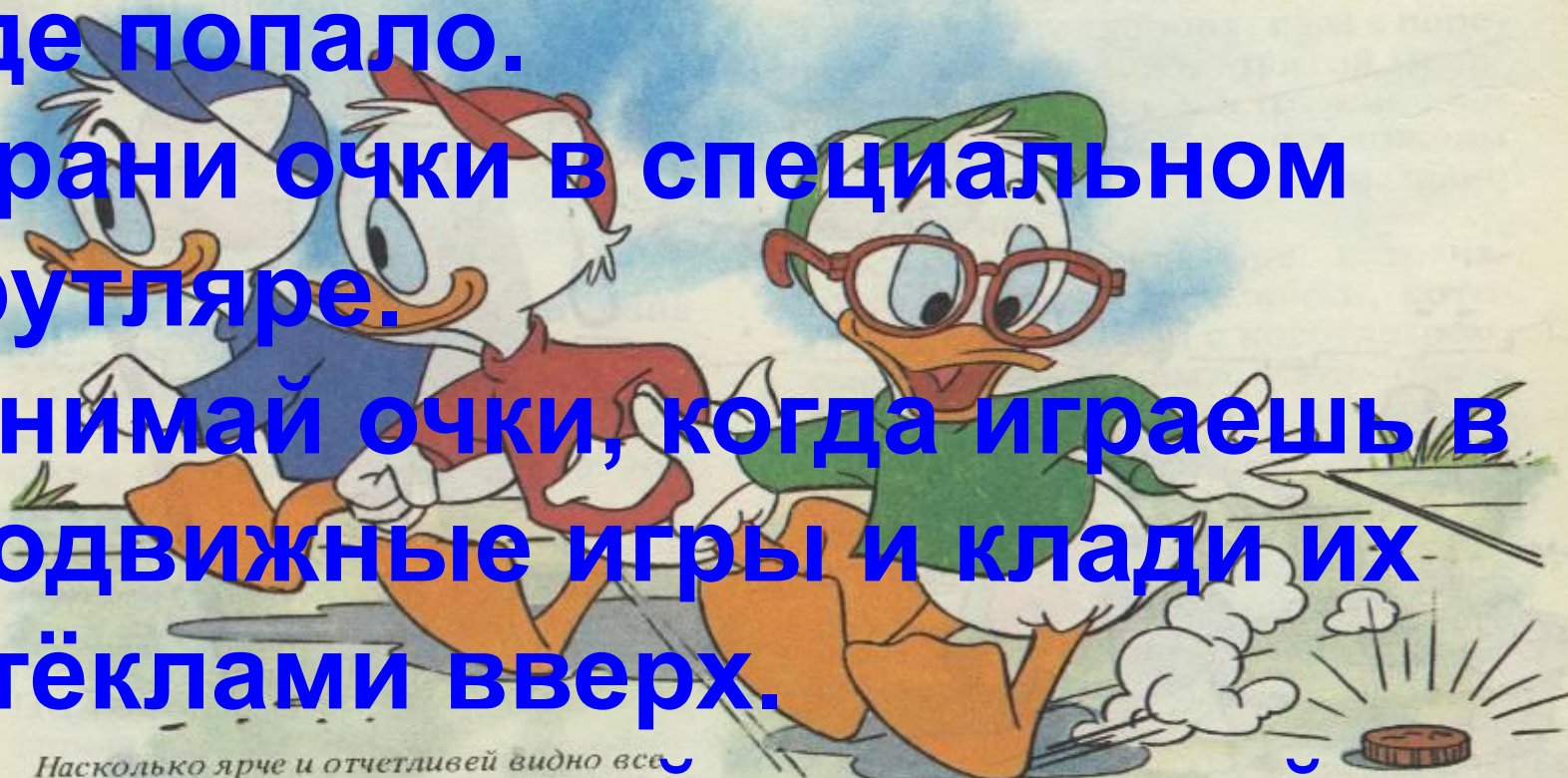
# Если ты носишь очки

■ Не роняй очки и не оставляй их где попало.

Храни очки в специальном футляре.

Снимай очки, когда играешь в подвижные игры и клади их стёклами вверх.

Регулярно мой очки водой с мылом.



*Насколько ярче и отчетливей видно все вокруг, когда ты носишь очки. Поэтому об этом, и ты будешь помнить, и не забудешь их.*

## Выбери, что полезно нашим глазам

- Читать лёжа, при неярком свете.
- Кушать морковь, чернику, творог.
- Смотреть близко телевизор.
- Носить летом солнцезащитные очки.
- Смотреть телевизор на расстояние не менее 3 метров.
- Читать в движущемся транспорте.
- Читать сидя, при хорошем освещении, располагая текст на расстоянии 35 сантиметров.
- Раз в год проверять глаза у врача-окулиста.





# КТО КАК ВИДИТ



У орла самый зоркий глаз.



Сова хорошо видит ночью.



У змеи зрачок – узкая щель.



У козы зрачок прямоугольный.

**Ухо - это орган слуха**



# Уши надо беречь

От слишком громких звуков устаёшь: они мешают думать, мешают другим людям.



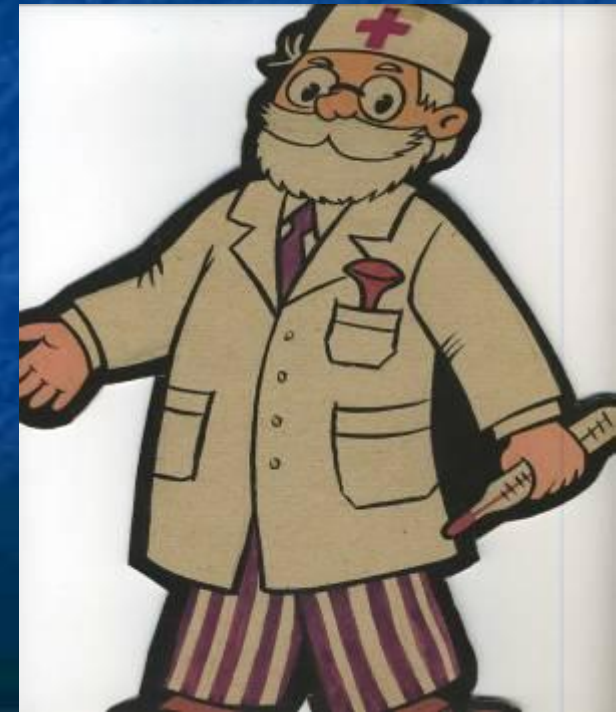


Доктор, доктор, как нам быть?  
Уши мыть или не мыть?

Часто мыть, то как нам быть?  
Часто мыть или пореже?

Отвечает доктор: «Еже!» -

Отвечает доктор гневно: - Еже –  
еже- ежедневно!!



Если заболело ухо, если в горле стало сухо,  
Не волнуйся и не плачь – ведь тебе поможет врач!

*Лисенок в больницу однажды пришел:*

*Было Лисенку нехорошо.*

*Без шапки ходил он, советов не слушал,*

*И вот простудил свои рыжие уши.*

*Как называется доктор, ребята,*

*Тот, кто лечил ваши ушки когда-то?*

*Плачет Лисенок, не знает, к кому*

*Нужно теперь обратиться ему?*

*Попал на прием и запомнил с тех пор,*

*Что уши больные лечил доктор ЛОР*





ЛОР – особый врач,  
который лечит уши, горло, нос.

Не волнуйтесь и не бойтесь, дети, ЛОРа  
посещать.

Если рот открыть попросит, надо шире открывать.

Ушки ЛОР проверить может, хорошо ли слышат?

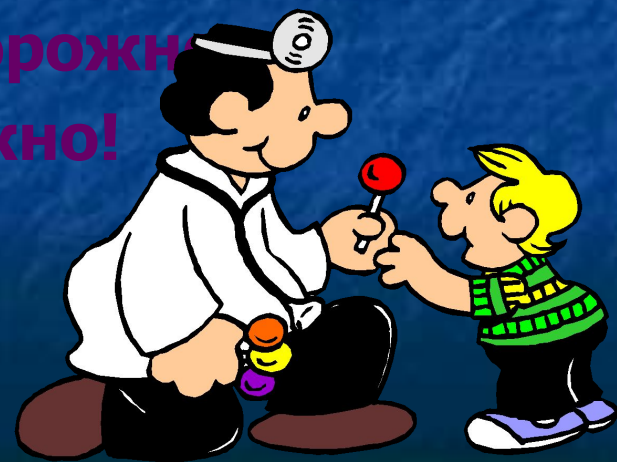
Носик ЛОР посмотрит тоже – хорошо ли дышит?

Инструментов у врача очень много разных.

Вы не бойтесь их, друзья, - это безопасно.

И не больно. Ими ЛОР смотрит осторожно.

Очень помогает он там, где это можно!



# Полезные советы.

- Не ковыряй в ушах.
- Защищай уши от сильного ветра.
- Не слушай громкую музыку.
- Очень сильно не сморкайся.
- Не допускай попадания в уши воды.

