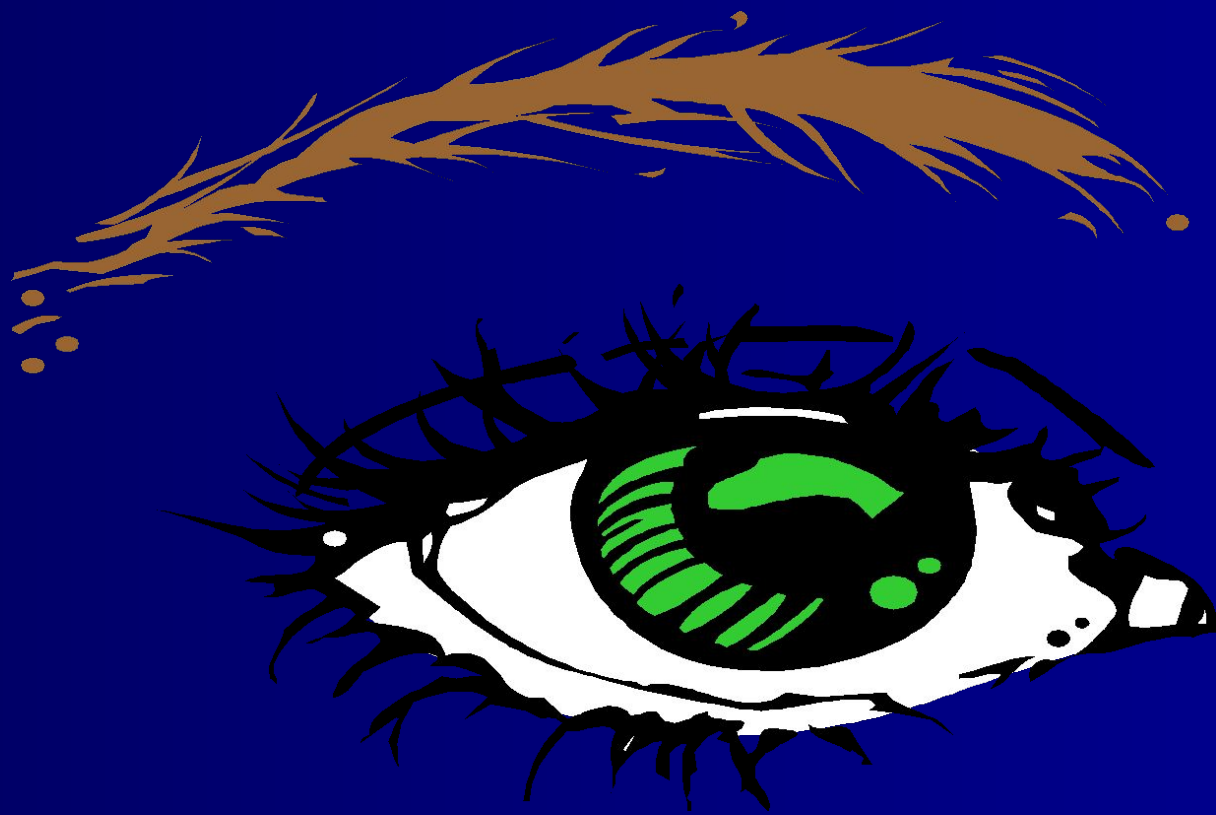


ЗАСЕДАНИЕ КЛУБА «МЫ И ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»

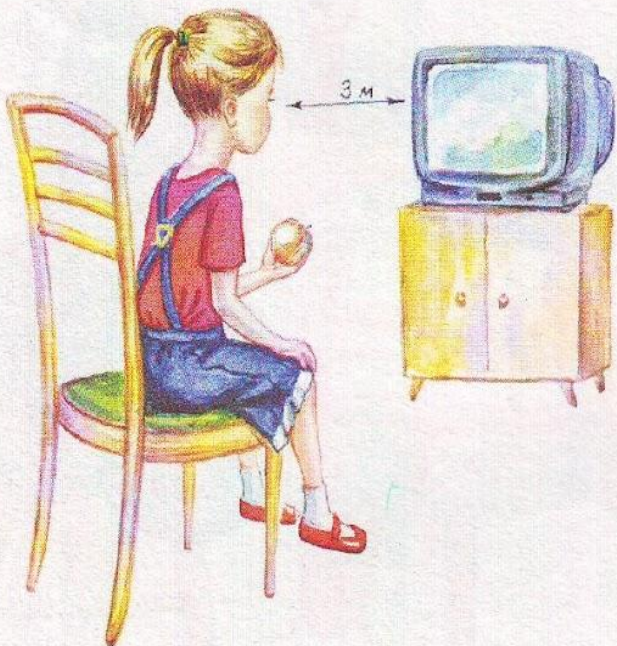
СОВЕТЫ ШКОЛЬНОГО ВРАЧА

4 КЛАСС

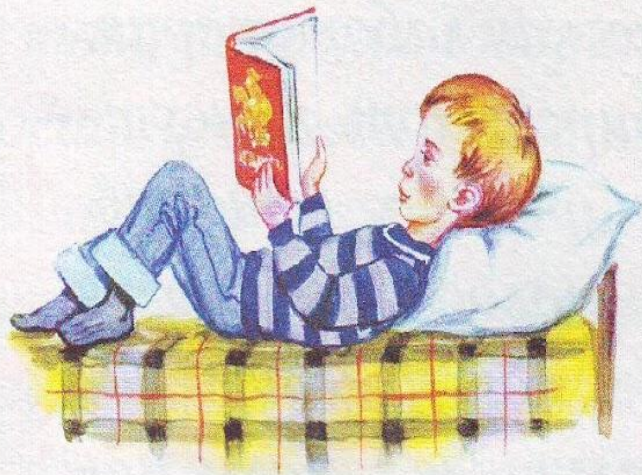
Глаза - наши помощники.



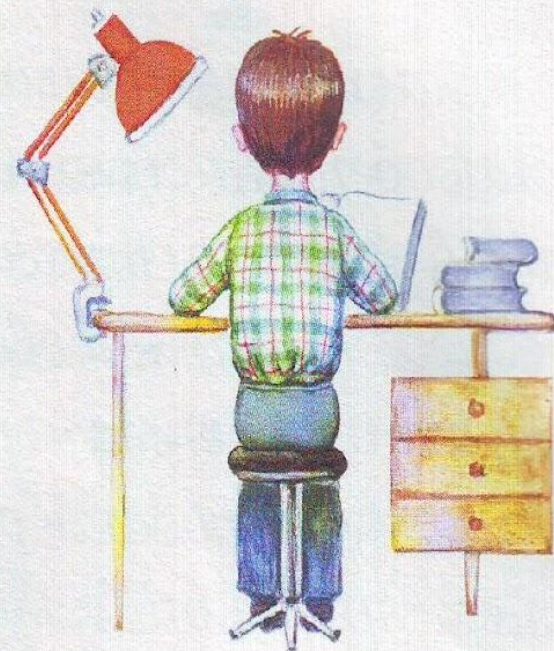
Советы доктора Градусника



*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.*

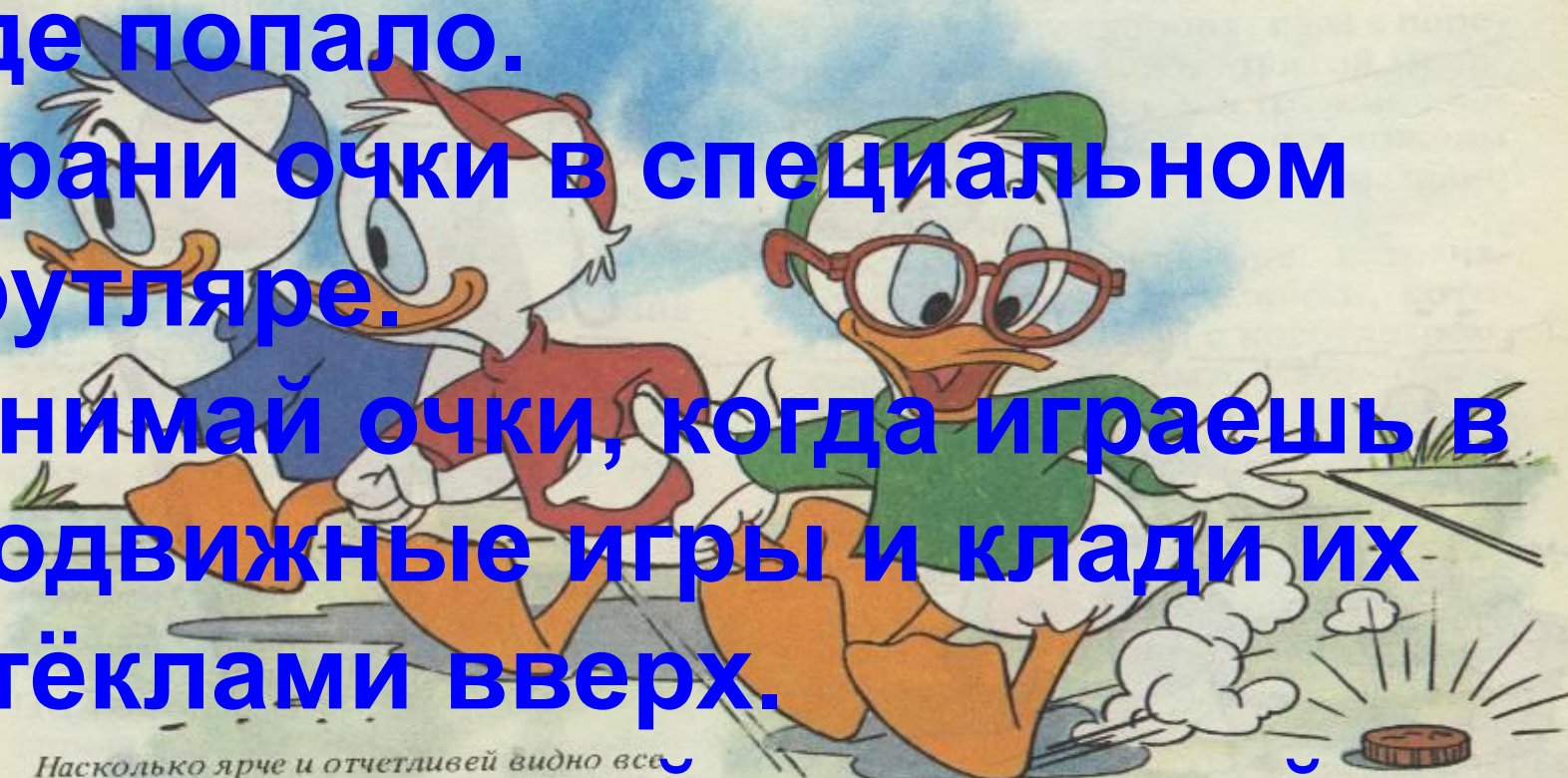
Если ты носишь очки

■ 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.

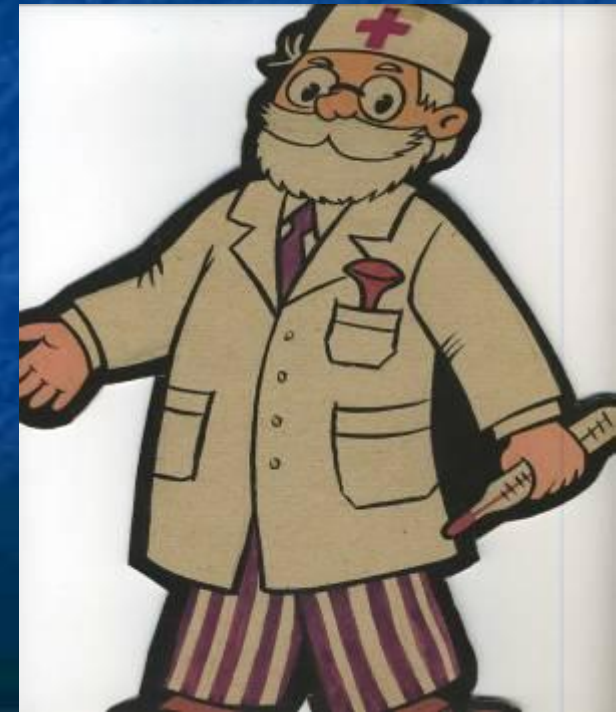


Доктор, доктор, как нам быть?
Уши мыть или не мыть?

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?

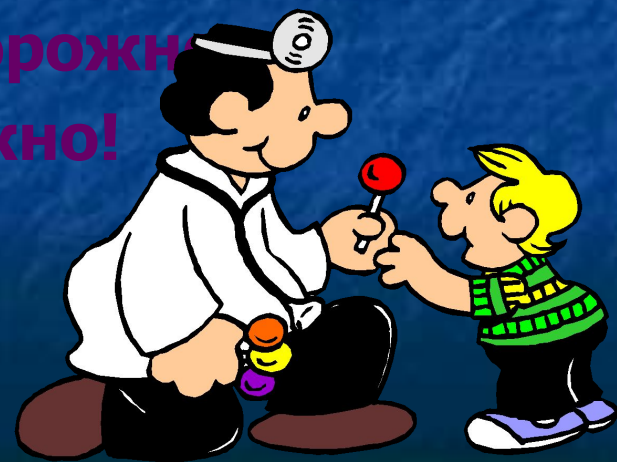
Носик ЛОР посмотрит тоже – хорошо ли дышит?

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.

