

Глаза - главные помощники человека

Носова Ольга Михайловна
учитель начальных классов МОУ СОШ № 11
Курского района Ставропольского края

Как правильно мыть руки и лицо?



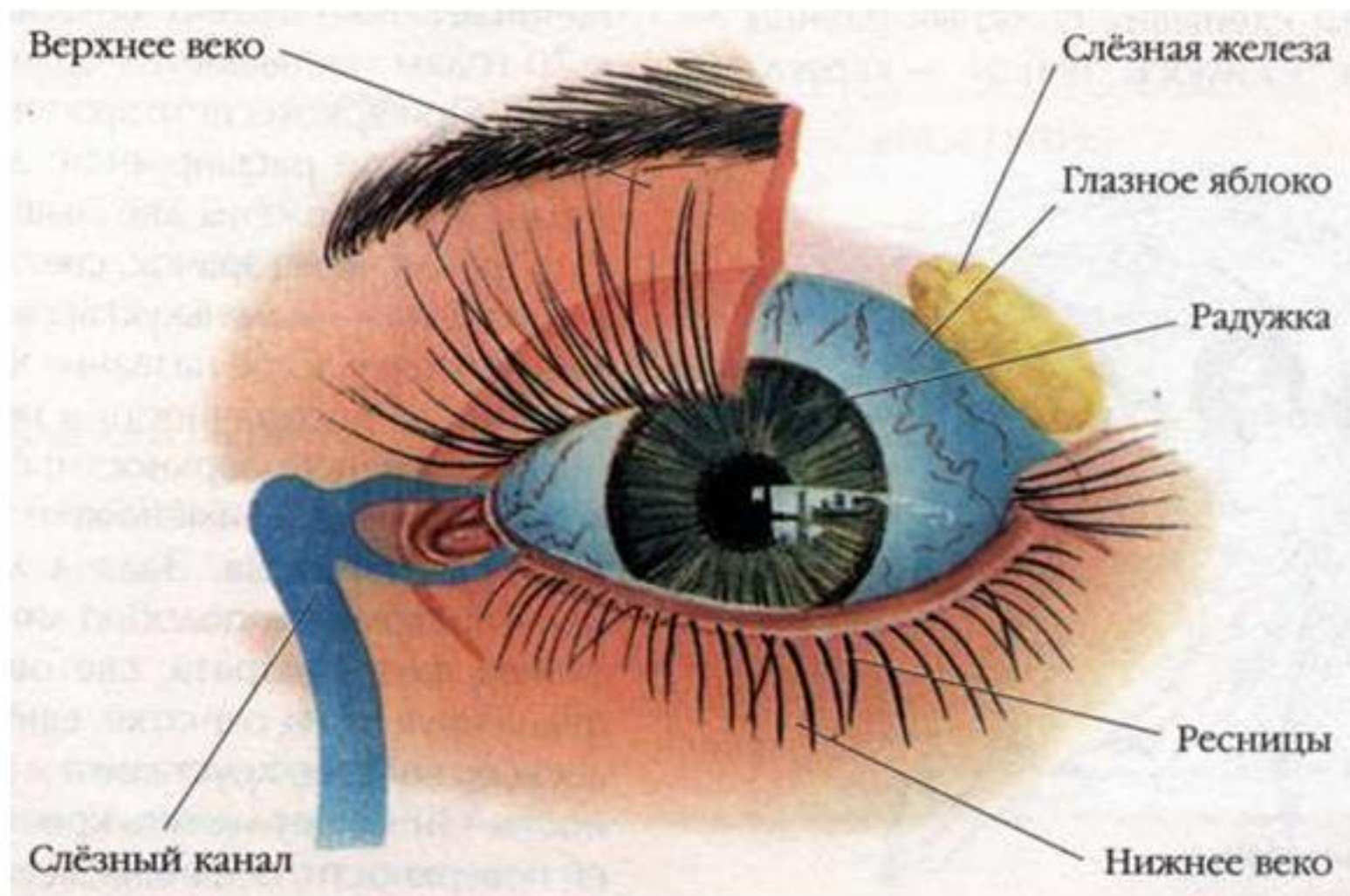
Как человек общается с окружающей средой?



Как говорят о глазах, чтобы
передать их красоту?



строение глаза



Игра «Полезно - вредно»



Правила бережного отношения к зрению

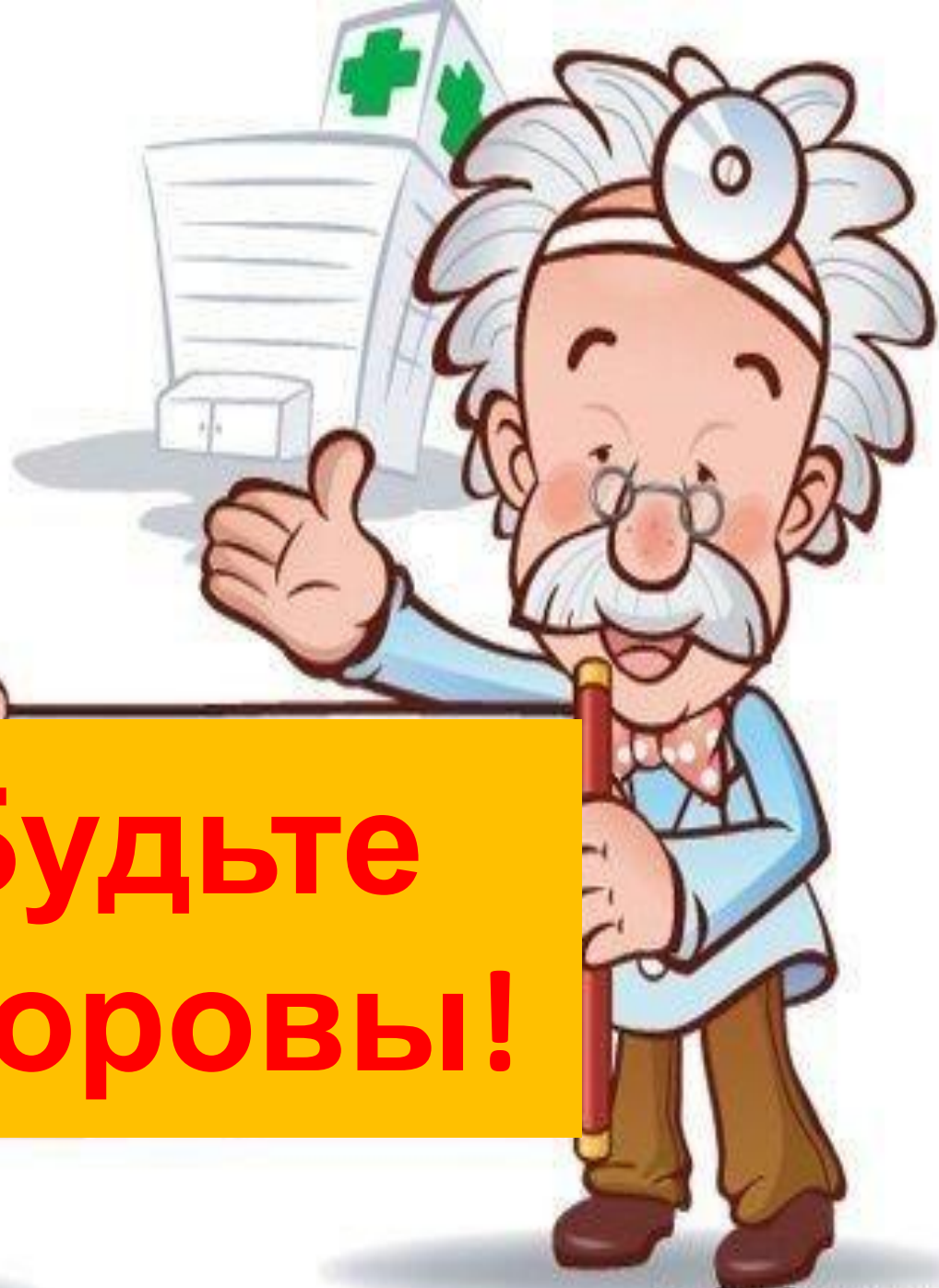
- Умываться по утрам.
- Смотреть телевизор не более 1—1,5 часов в день.
- Сидеть не ближе 3 м от телевизора.
- Не читать лежа.
- Не читать в транспорте.
- Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.

- 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 красный перец).
- Делать гимнастику для глаз.
- Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.

Если вы носите очки

- Не горюйте, со временем с помощью очков зрение может улучшиться.
- Берегите свои «вторые» глаза
- Храните их в футляре.
- Не кладите стеклами вниз
- Регулярно мойте теплой водой с мылом.
- Снимайте во время занятий спортом.





**Будьте
здоровы!**

ИСТОЧНИКИ

- <http://www.pptbackgrounds.net/uploads/wave-green-background-backgrounds-wallpapers.jpg>
- http://www.girlytwitter.com/source/Nature_clip_art_free.jpg
- http://www.qbebe.ro/uploads/articole_cms/Qbebe/2012.01.14/qbebe.2012.01.14.4.jpg
- <http://super-praktika2010.narod.ru/images/scorpionz.jpg>
- <http://www.potolok-spb.ru/art/images/flower/flower12.jpg>
- http://elegantwoman.ru/wp-content/uploads/2011/03/495_1896-272x300.jpg
- <http://www.purmist.com/images/side-lemon.jpg>
- <http://www.motto.net.ua/mini/201210/40476.jpg>
- http://900igr.net/datas/chelovek/_Kletki-kosti-myshtsy.files/0015-015-Stroenie-glaza.jpg
- <http://www.apotheken-umschau.de/multimedia/289/293/54/10251763729.jpg>
- http://loadinfo.ru/uploads/posts/2013-04/1366387117_uchit-lezha.png
- <http://www.stihi.ru/pics/2008/12/01/2686.jpg>
- <http://mama.ua/wp-content/uploads/2011/10/Kogda-smotrit-televizor-saditsya-blizko.jpg>
- http://bigbord.net/lib/photo/t658_1.jpg
- <http://0.tqn.com/d/lesbianlife/1/0/p/e/facewashing.jpg>
- http://www.mamadaika.ru/abakan/images/articles/editor/3157_big.jpg
- [http://us.123rf.com/400wm/400/400/nyul/nyul1006/nyul100600207/7217417-n---n----n--n-
----n-----nf-----n--n--n-noe-----nf----n-n.jpg](http://us.123rf.com/400wm/400/400/nyul/nyul1006/nyul100600207/7217417-n---n----n--n-
----n-----nf-----n--n--n-noe-----nf----n-n.jpg)