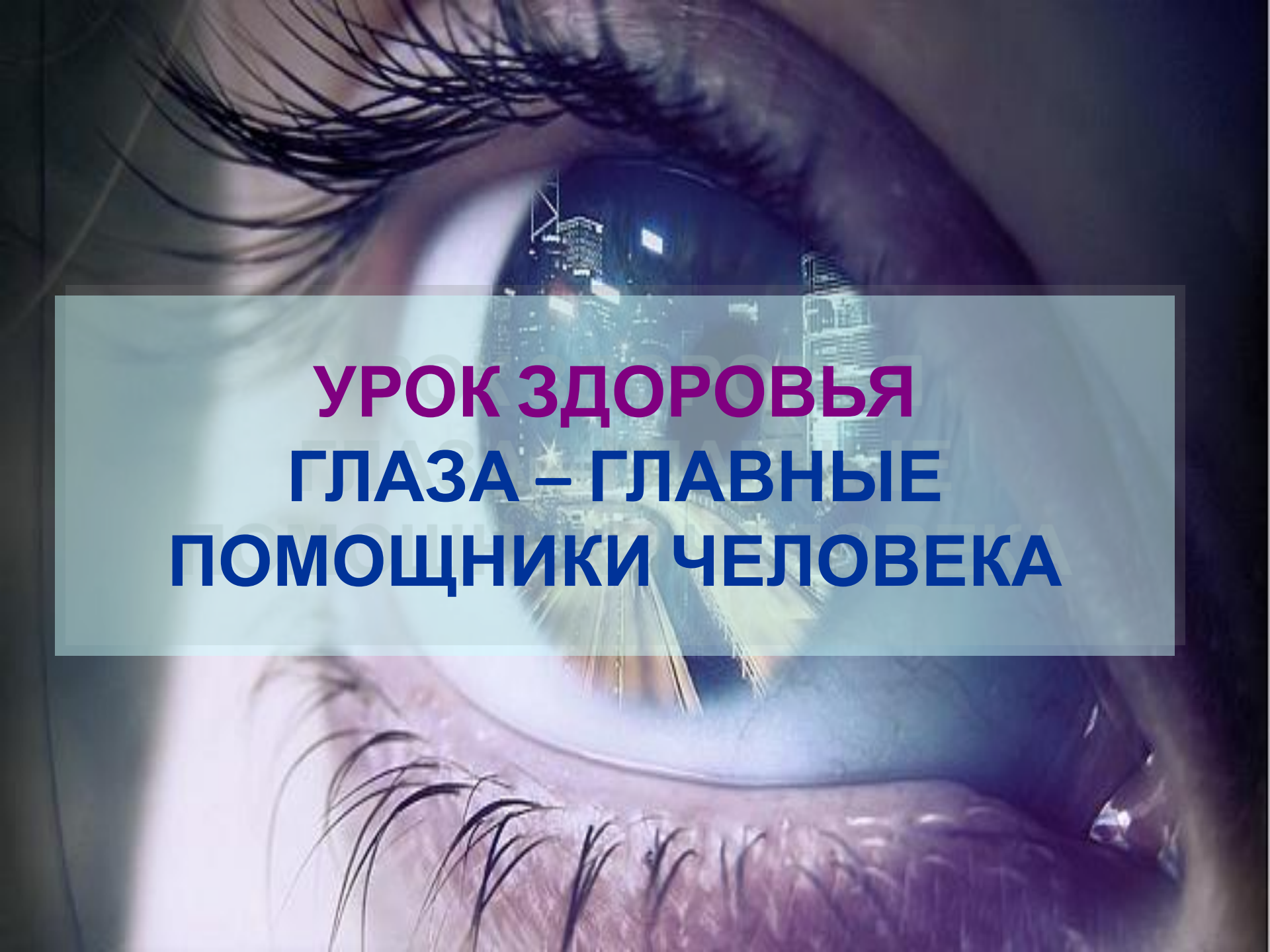


A close-up of a human eye, looking directly at the viewer. The iris is a light blue color, and within it, a vibrant cityscape at night is reflected. The city lights are bright and colorful, with a mix of yellow, orange, and blue hues. The eyelashes are dark and long, framing the eye. The overall image has a soft, ethereal quality with a slight purple tint.

УРОК ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗА – ГЛАВНЫЕ ПОМОЩНИКИ ЧЕЛОВЕКА

Органы чувств

Органы зрения.

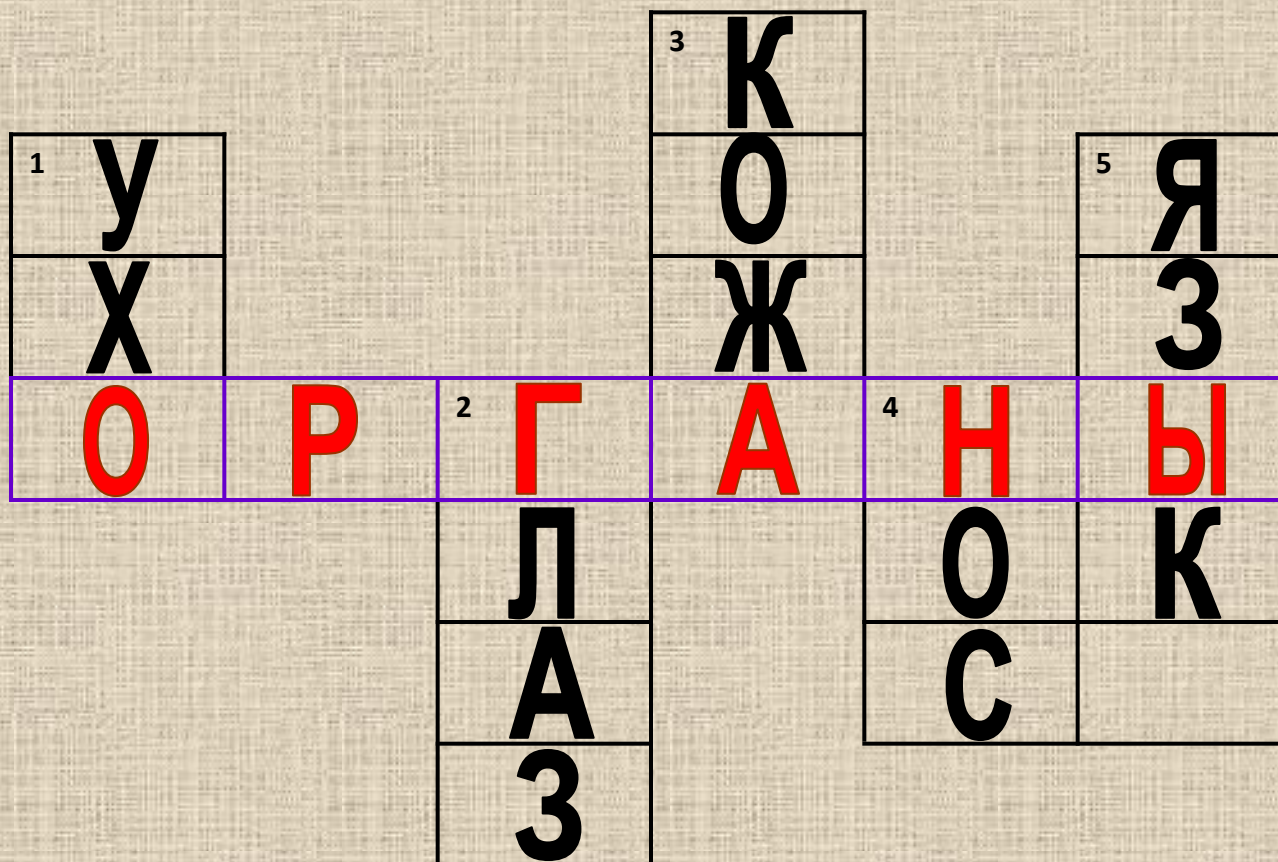
Органы слуха.

Органы осязания.

Органы обоняния.

Органы вкуса.





Органы чувств

Проверь себя:

1. У человека есть органы . **чувств.**
2. Глаза – это орган . **зрения.**
3. Уши – это орган . **слуха.**
4. Нос – это орган . **обоняния.**
5. Кожа – это орган . **осязания.**
6. Органы чувств нужно . **беречь.**
7. Всеми органами чувств руководит
ГОЛОВНОЙ МОЗГ.

Два брата 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**

КТО КАК ВИДИТ



У орла самый зоркий глаз.



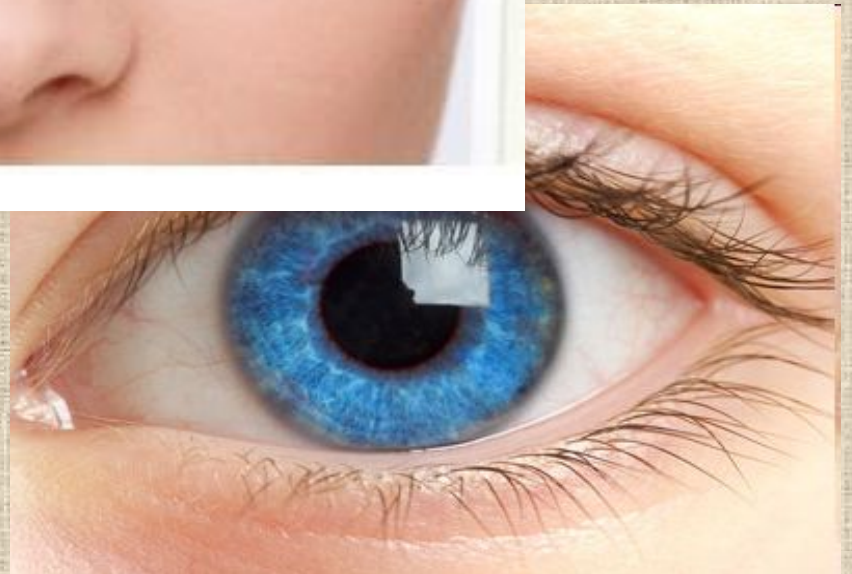
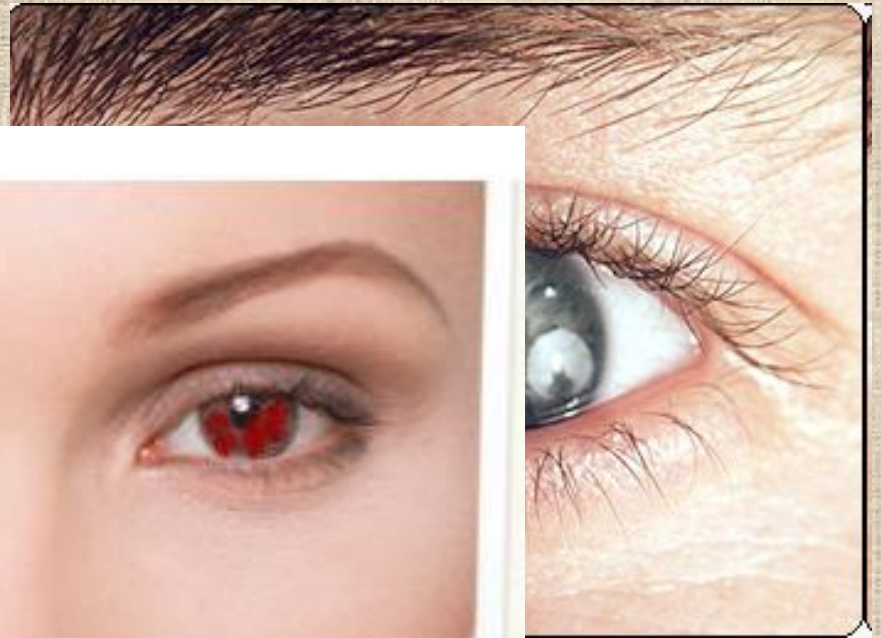
Сова хорошо видит ночью.



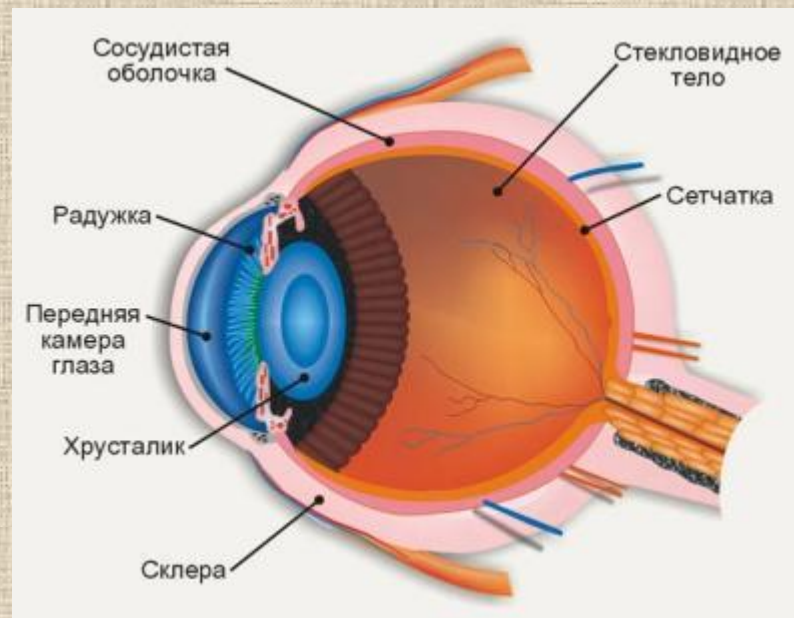
У змеи зрачок – узкая щель.



У козы зрачок прямоугольный.



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.



Основные болезни глаз



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.**



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



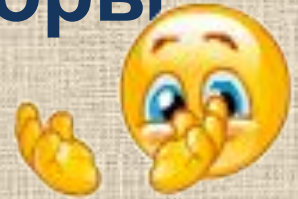
- Не читать лёжа.
- Не читать в транспорте.



- 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.





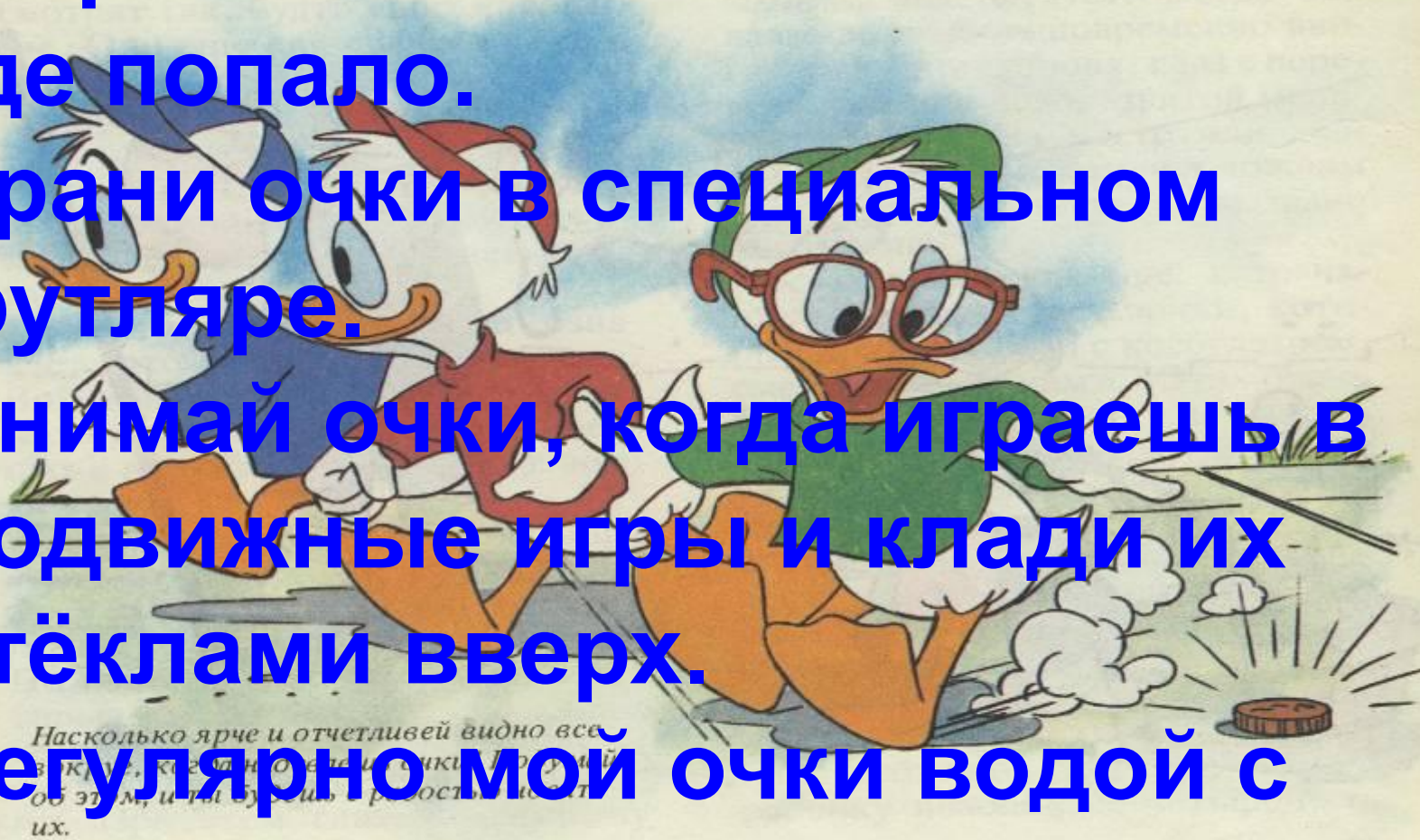
Если ты носишь очки.

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.



Проверь себя!



1. Как называется орган зрения

а) глаз

в) ухо

с) язык

2. Как называется самая важная часть глаза

а) хрусталик

в) веко

с) сетчатка

3. Какие продукты особенно полезны для глаз

а) конфеты

в) черника

с) морковь



1 а

2 с

3 в, с





БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ!





Потянуться



Движения головой



Взмах руками



Прыгать

