

# ГЛАЗА - ГЛАВНЫЕ ПОМОЩНИКИ ЧЕЛОВЕКА

Выполнила воспитатель  
Уткина Наталья Анатольевна  
1 квалификационная категория  
2018

ДВА БРАТЦА ЧЕРЕЗ ДОРОГУ  
ЖИВУТ,  
ДРУГ ДРУГА НЕ ВИДЯТ.



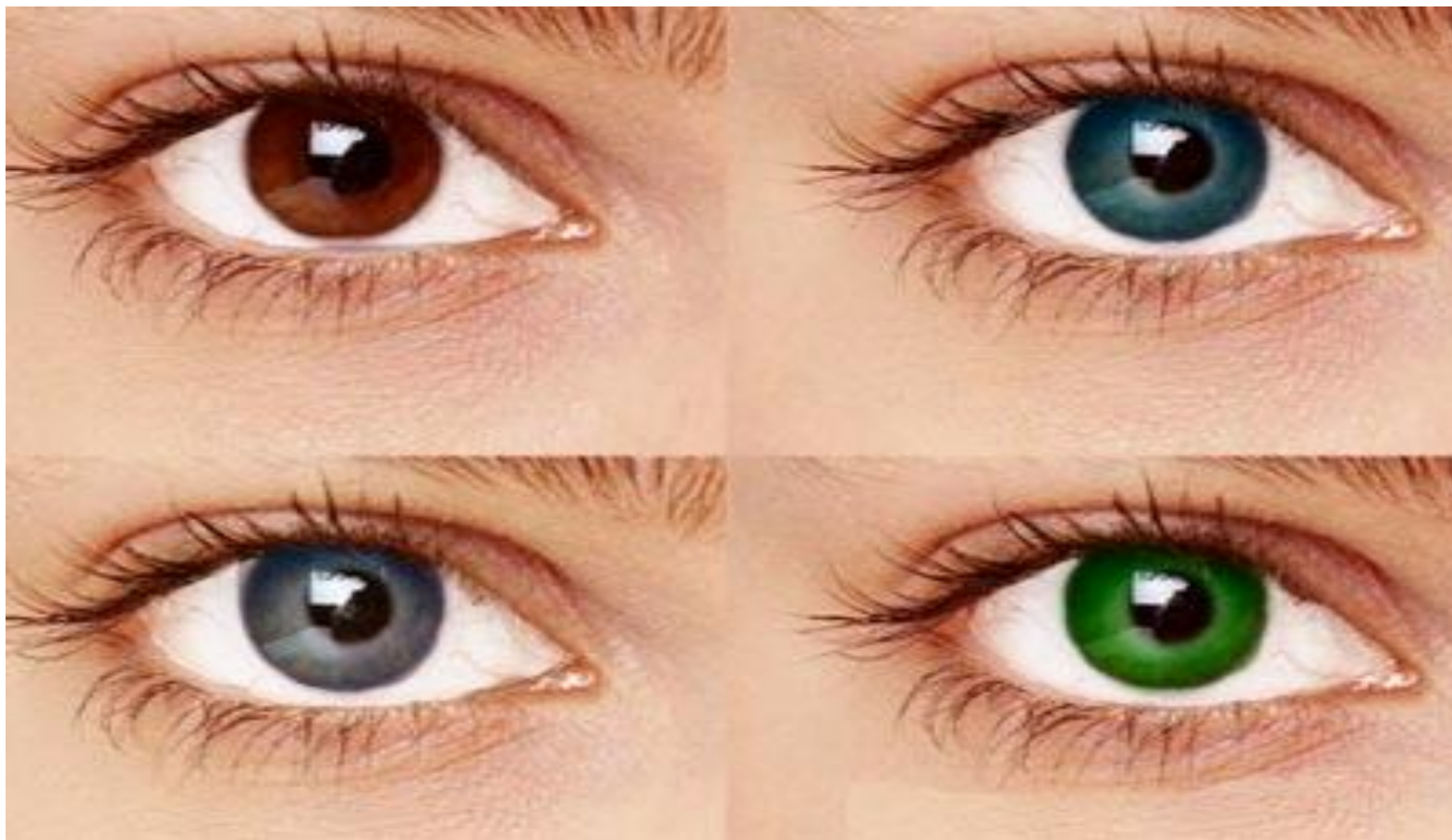
Г Л А З А

# СТРОЕНИЕ ГЛАЗА



# ЦВЕТА ГЛАЗ

- Глаза бывают разного цвета.









# 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.

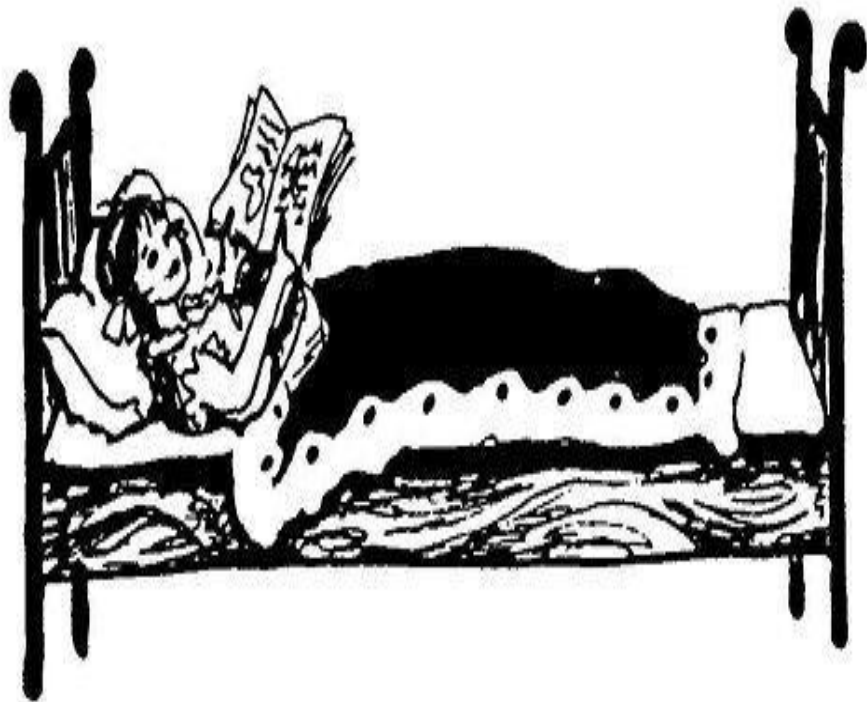


◎ Играть на компьютере можно не более 15 мин.



⦿ Не читать лёжа.

⦿ Не читать в транспорте.



◎ Оберегать глаза от попаданий в них  
иностраных 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.



### 1. «Вращение»

Не двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону.

По 10 раз туда и обратно.

Получается?

А теперь то же самое, только с закрытыми глазами.



### 2. «Во все стороны»

Не поворачивая головы, двигайте глазами вверх-вниз, вправо-влево. По 10-15 раз.



### 3. «Пальчик»

Прижмите палец к переносице и посмотрите на него.

Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами.

Повторите это упражнение несколько раз.



### 4. «Кто там?»

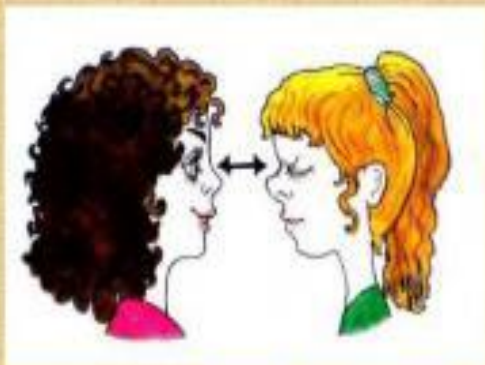
Зажмурьтесь посильнее, а затем широко откройте глаза, словно вы чему-то очень удивились. Повторите ещё раз.



## 5. «Моргание»

Поморгайте, быстро и сильно сжимая веки.

Как можно больше и быстрее.



PPT4WEB.RU

## 6. «Сон»

А теперь закройте глаза и расслабьтесь, будто собираетесь спать.

Подумайте о чём-нибудь очень приятном.



PPT4WEB.RU



# ПРИ НАРУШЕНИИ ЗРЕНИЯ ОКУЛИСТ НАЗНАЧАЕТ ОЧКИ



ДРУЗЬЯ, БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!  
И ТОГДА ВЫ СМОЖЕТЕ МНОГО  
ЧИТАТЬ И УЗНАВАТЬ ОБО ВСЁМ НА  
СВЕТЕ



