

# Школа здоровья

## Занятие 2

Тема: «Глаза – главные помощники человека»

Автор: Горчакова Ольга Николаевна

МБОУ Кудиновская сош № 35

Два брата через дорогу живут,  
друг друга не видят.



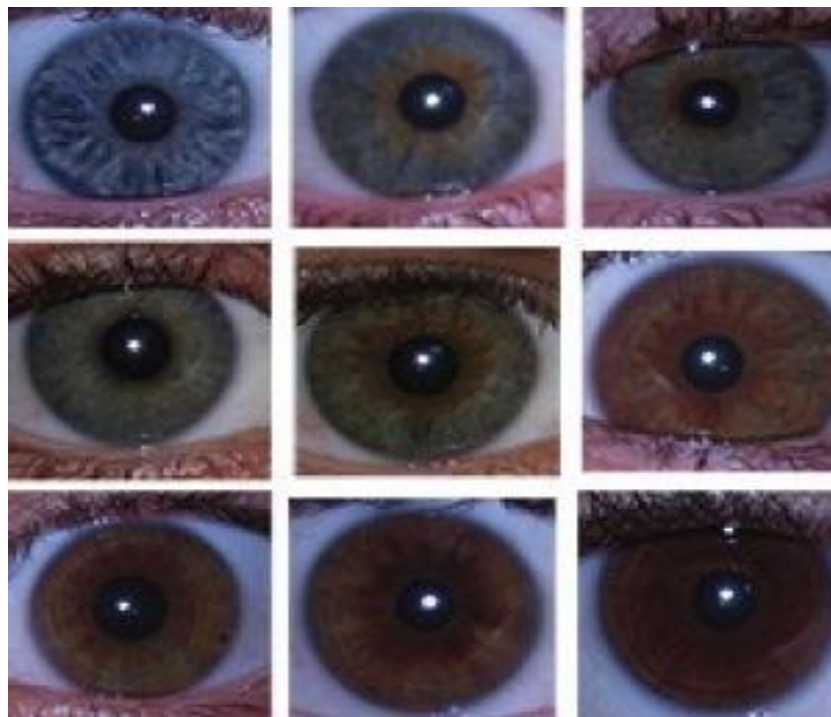
# ОРЁЛ

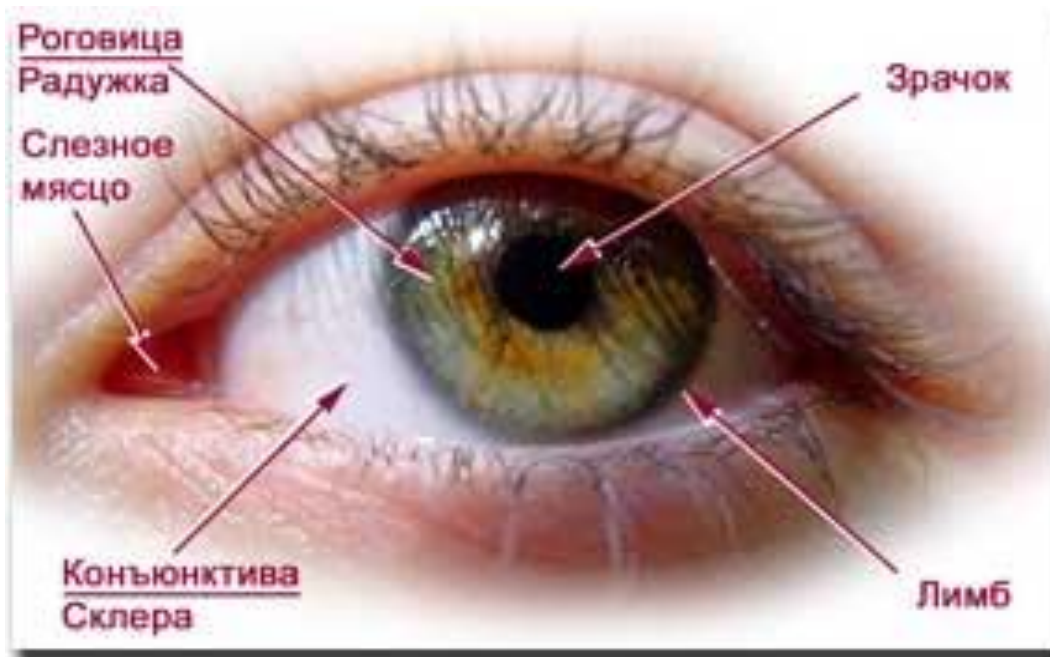


# COBA

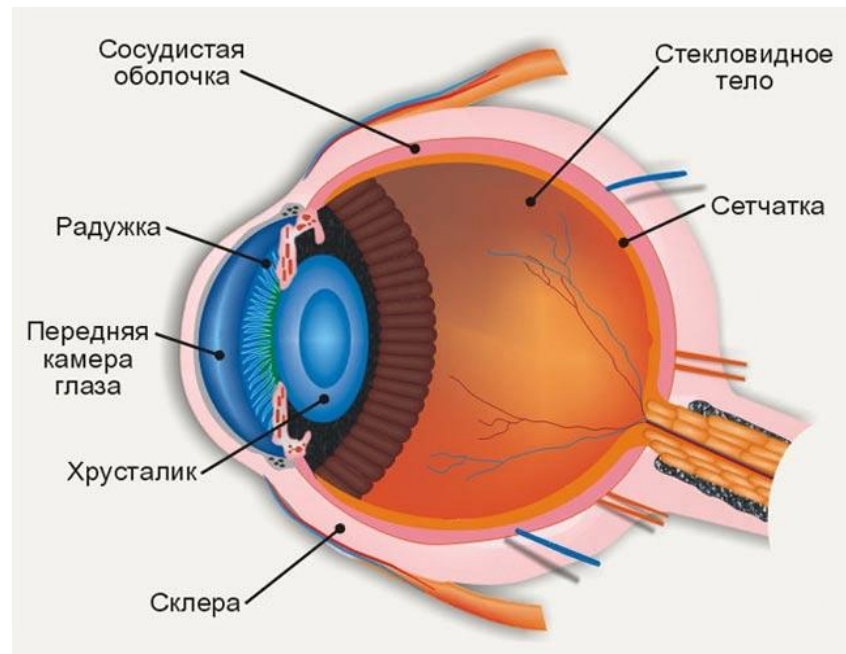


# Цвет глаз





# Опыт со светом



Под мостом – мостищем, под  
соболем - соболищем два  
соболька разыгрались.





# Для чего нужны слёзы?



# Гимнастика для глаз



# Игра «Полезно вредно»

# Правила бережного отношения к зрению.

Мойте глаза каждый день.



# Правила бережного отношения к зрению

Смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день



# Правила бережного отношения к зрению

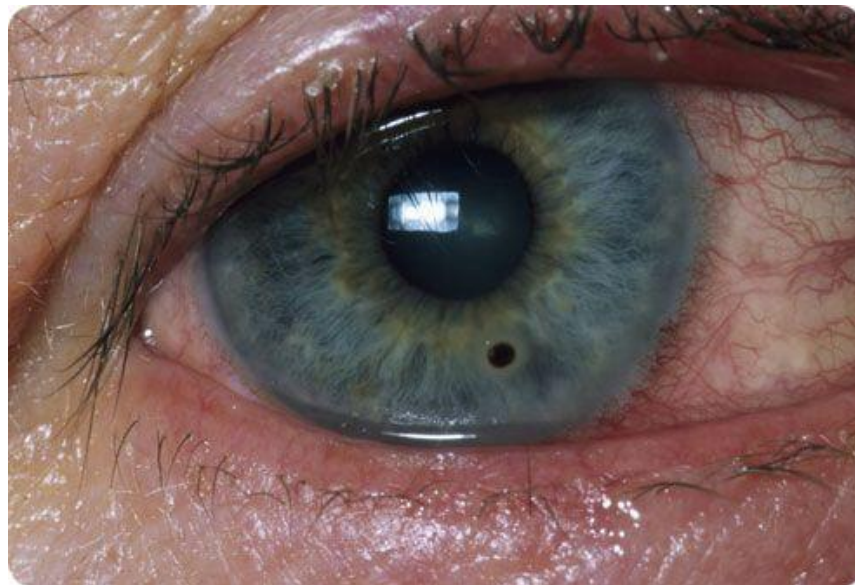
Не читайте лёжа.



Не читайте в транспорте.



Оберегайте глаза от попадания в них  
инородных предметов.

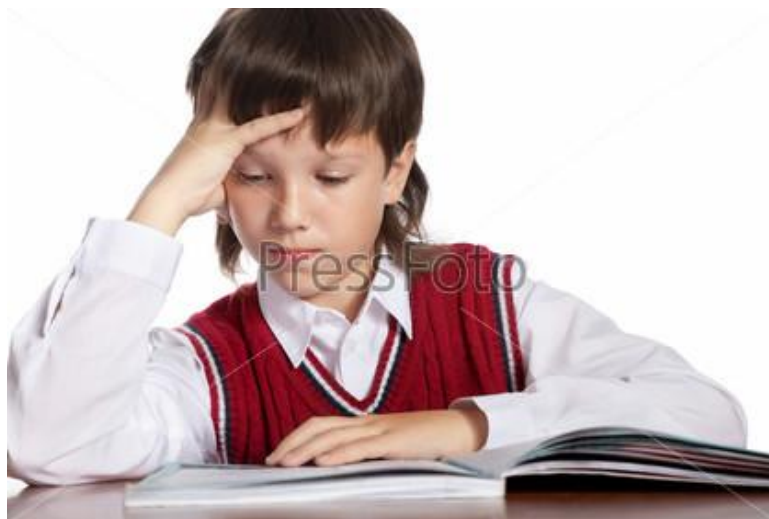




При чтении и письме свет должен освещать  
страницу слева.



Расстояние от глаз до текста должно быть 30-35 см.



Употребляйте в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий перец).



- \* <http://proglaza.ru/articles-menu/63-eyecolors.html>
- \* <http://www.life3000.ru/articles/kak-tsvet-glaz-vliyaet-na-karakter.html>
- \* <http://www.diary.ru/~n-a-n-k-a/p76387528.htm>
- \* <http://foto.mail.ru/mail/alenta-valenta/3766/#>
- \* <http://www.sunhome.ru/image/15504>
- \* <http://www.symbolsbook.ru/Article.aspx?id=448>
- \* <http://cheberry.com/semya/248-tak-li-ugh-vreden-televizor-detyam>
- \* <http://www.tyrimpex.ru/?p=56>
- \* <http://maksim-perm.livejournal.com/399803.html>
- \* [http://www.pressfoto.ru/photo.html?p\\_id=881358](http://www.pressfoto.ru/photo.html?p_id=881358)
- \* <http://www.mebel-mania.ru/catalog/item-3120>
- \* [http://www.pressfoto.ru/photo.html?p\\_id=2094](http://www.pressfoto.ru/photo.html?p_id=2094) <http://domhozain.ru/polza-i-v-red-ovoshhej/>