

ОХРАНА ЗРЕНИЯ

**ДВА СОСЕДА
НЕПОСЕДЫ.
ДЕНЬ – НА РАБОТЕ,
А НОЧЬ – НА ОТДЫХЕ.**



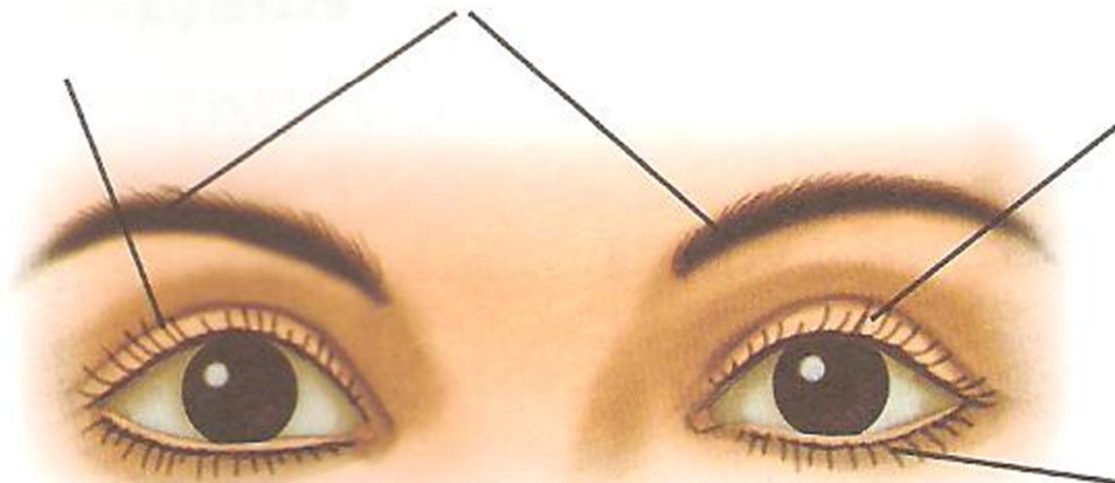
«Защитники» глаз

верхнее веко

брови

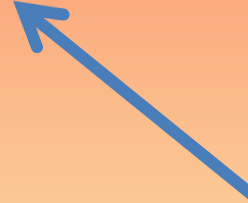
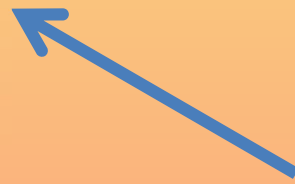
ресницы

нижнее веко

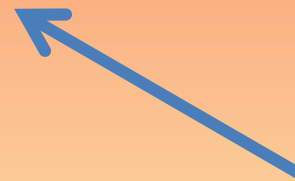
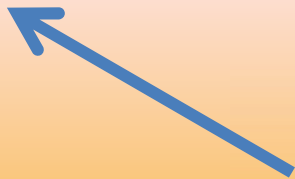


**Кто читает книжку лёжа,
Постоянно веки трёт,
Скоро без очков не сможет
Прочитать ни строчки тот.
Кто глядит на яркий свет,
Носом водит по тетрадке –
У того надежды нет
Зренье сохранить в порядке!**





БЛИЗОРУКОСТЬ



ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ

ПРАВИЛА БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗРЕНИЮ

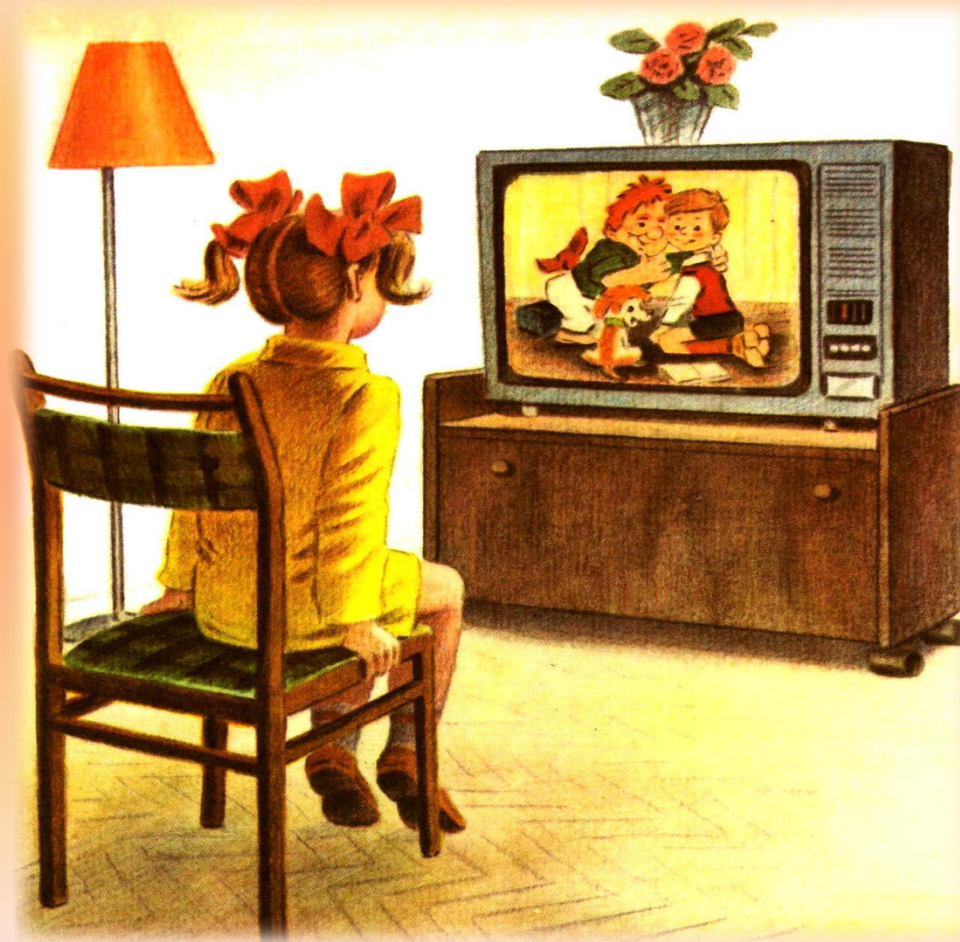


УМЫВАТЬСЯ
ПО УТРАМ

Не три глаза грязными руками



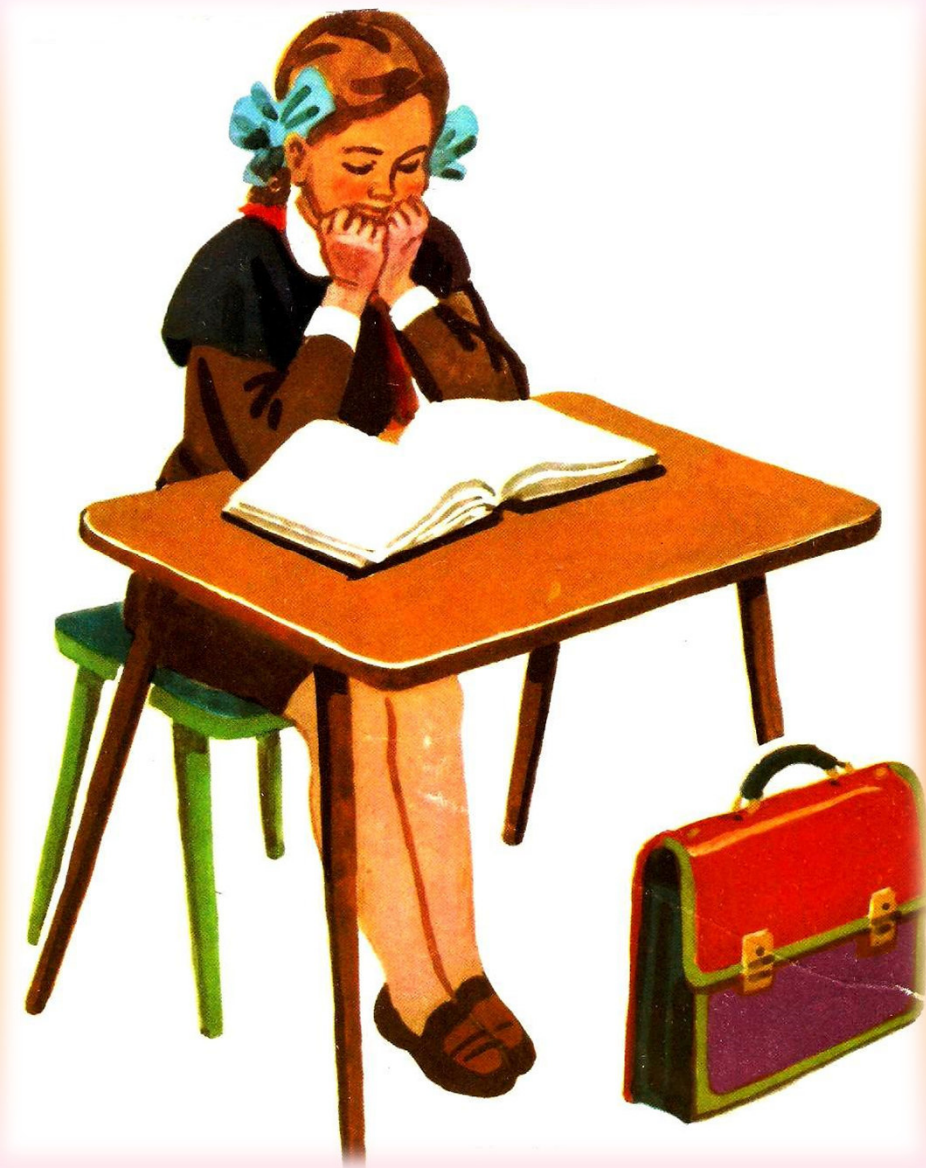
Смотреть телевизор не более 1 – 1,5 часов в день. Сидеть к нему не ближе 3-х метров.



Играть на компьютере не более 15 минут



Расстояние от глаз до книги 30 – 35 см.



Нельзя читать лёжа и в транспорте.



**Оберегать глаза от попаданий в них
иностраных предметов**



**Употреблять в пищу
овощи и фрукты.**



**При чтении и письме свет
должен падать слева.**



**Укреплять глаза, глядя на
восходящее (заходящее) солнце.**



Делать гимнастику для глаз.



Берегите зрение

Гимнастика
для глаз

Вращение



Не двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону. По 10 раз туда и обратно. А теперь то же самое, только с закрытыми глазами.

Во все стороны



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

Пальчик



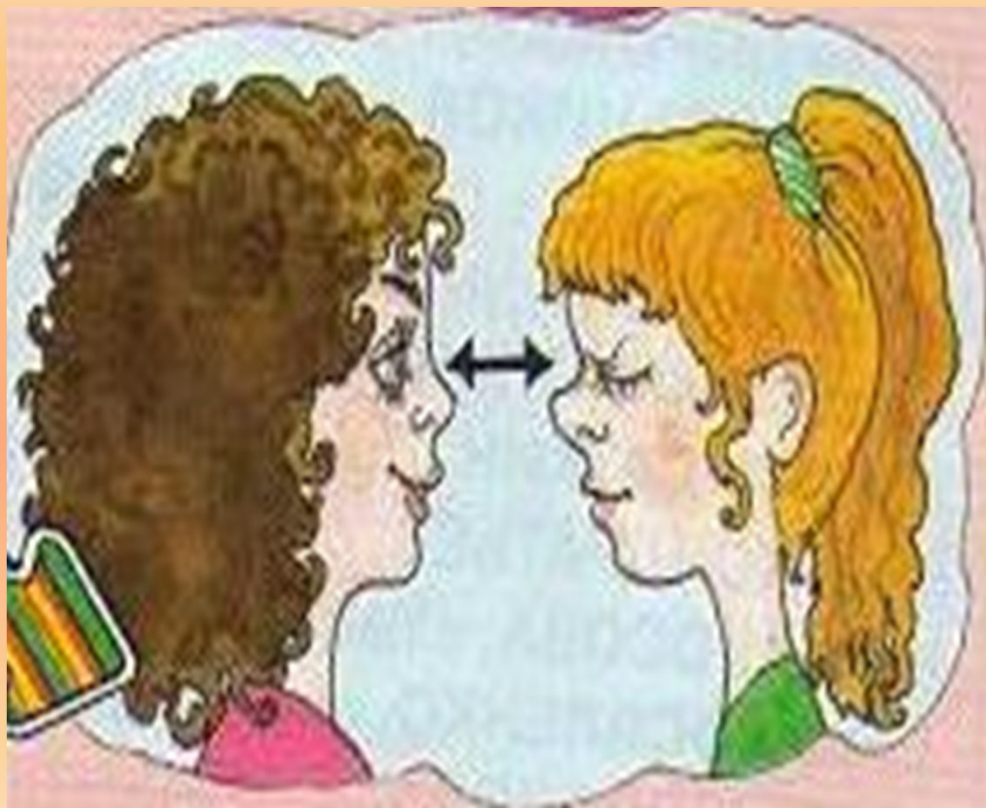
Прижмите палец к переносице и посмотрите на него. Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами. Повторите это упражнение несколько раз.

Кто там?



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

Моргание



Поморгай, быстро и сильно сжимая веки. Как можно больше и быстрее.

Сон



А теперь закройте глаза
и расслабьтесь, будто
собираетесь спать.
Подумайте о чем-нибудь
очень приятном.

Тест «Полезно – вредно»

- 1. Читать лёжа.**
- 2. Смотреть на яркий свет.**
- 3. Смотреть близко телевизор.**
- 4. Оберегать глаз от ударов.**
- 5. Промывать по утрам глаза.**
- 6. Тереть глаза грязными руками.**
- 7. Читать при хорошем освещении**
- 8. Употреблять в пищу овощи и фрукты.**



Ребята, берегите зрение!

