

Глаза-главные помощники человека.

Подготовила учитель начальных классов
МБОУ «Шуруповская ОШ»
Пронина В. И.

**Два брата через дорогу живут,
Друг друга не видят.**



Г Л А З А



ГЛАЗА – ГЛАВНЫЕ ПОМОЩНИКИ ЧЕЛОВЕКА



КТО САМЫЙ ЗОРКИЙ?



ЖУРАВ
ЛЬ

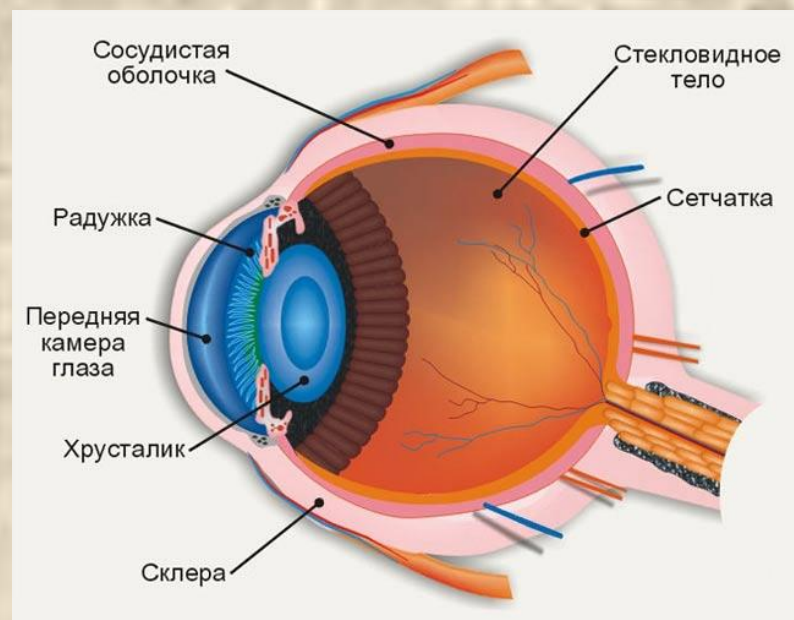


ОРЁ
Л



СОВ
А

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.

Береги свои глаза!
Не наклоняйся низко при письме.



Береги свои глаза!
Не читай лежа. Не читай в
темноте.



Береги свои глаза.

Удаляй сразу соринки из глаз. Не
три глаза руками.



Береги свои глаза.
Не кидайся песком.

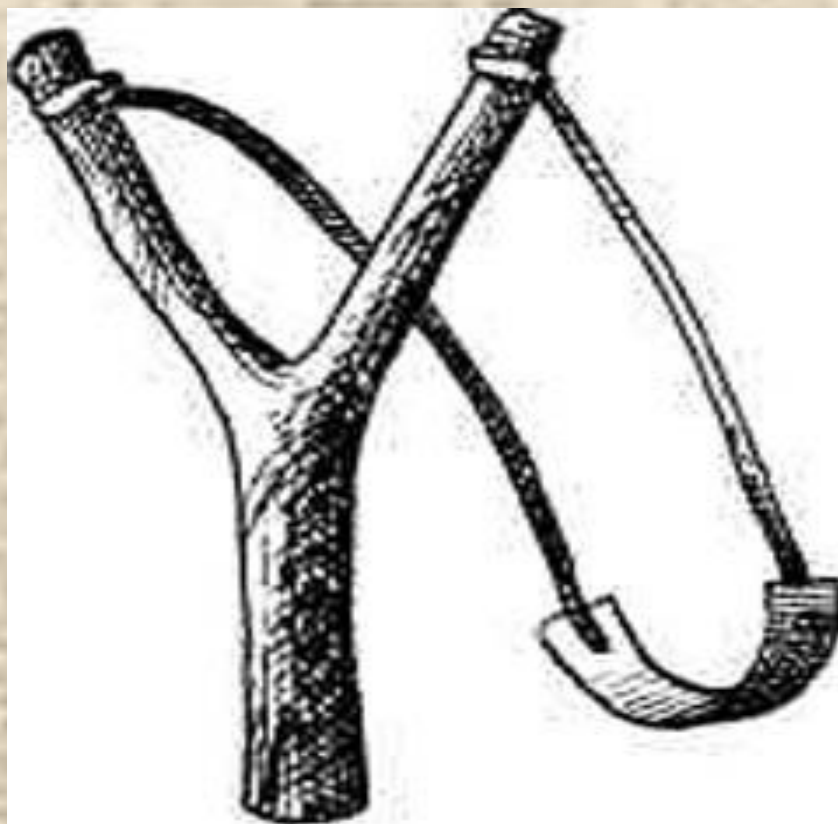


Береги свои глаза!
Не размахивай острыми
предметами перед глазами.



Береги свои глаза!

Не стреляй из рогатки.



мельница



боксер



дровосек

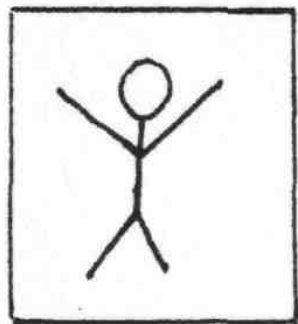


Игра «ВРЕДНО-ПОЛЕЗНО»

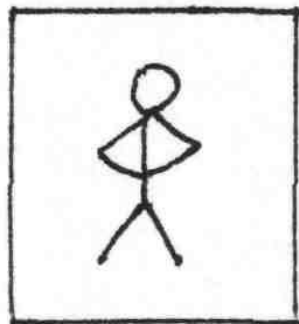
- Читать лёжа. 
- Смотреть на яркий свет 
- Смотреть близко телевизор 
- Оберегать глаза от ударов 
- Промывать глаза по утрам 
- Тереть глаза грязными руками 
- Читать при хорошем освещении 

Игра «Я зоркий»

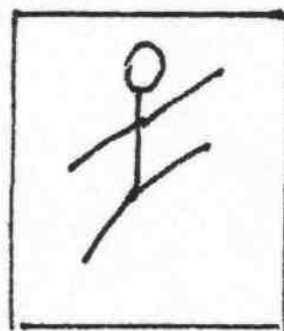
1



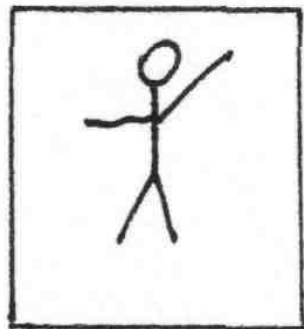
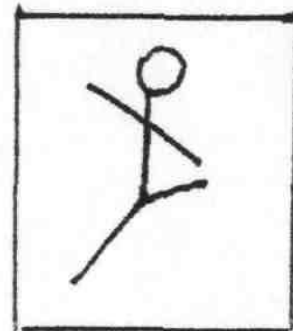
2



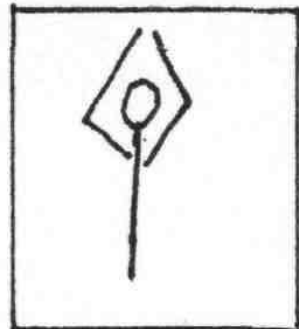
3



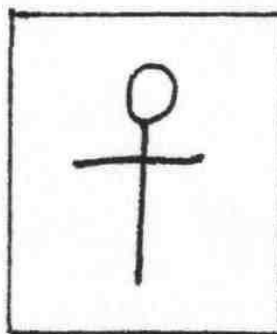
4



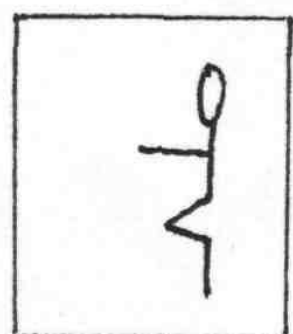
5



6



7



8

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.



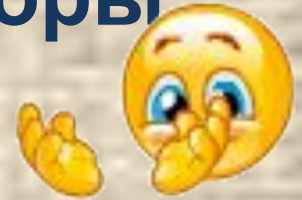
- **Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.**



- 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 перец и др.)
- Делать гимнастику для глаз.







БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ!

