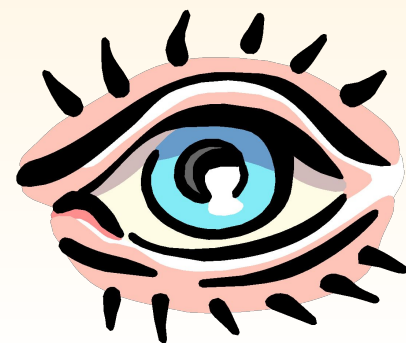
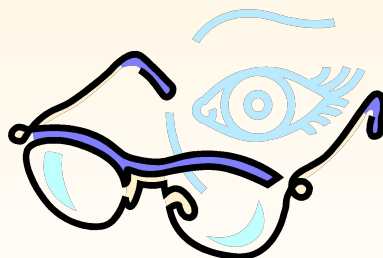
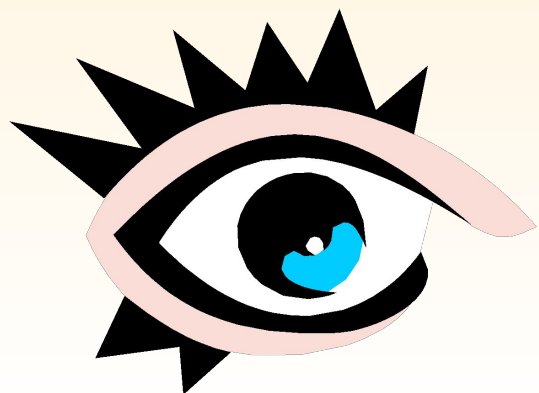


ГЛАЗА



*Два соседа - непоседы,
День на работе,
Ночь на отдыхе.*

ГЛАЗА





Закрой глаза и попробуй пройти несколько шагов или взять какой-либо предмет с закрытыми глазами – не так то просто это сделать, правда?



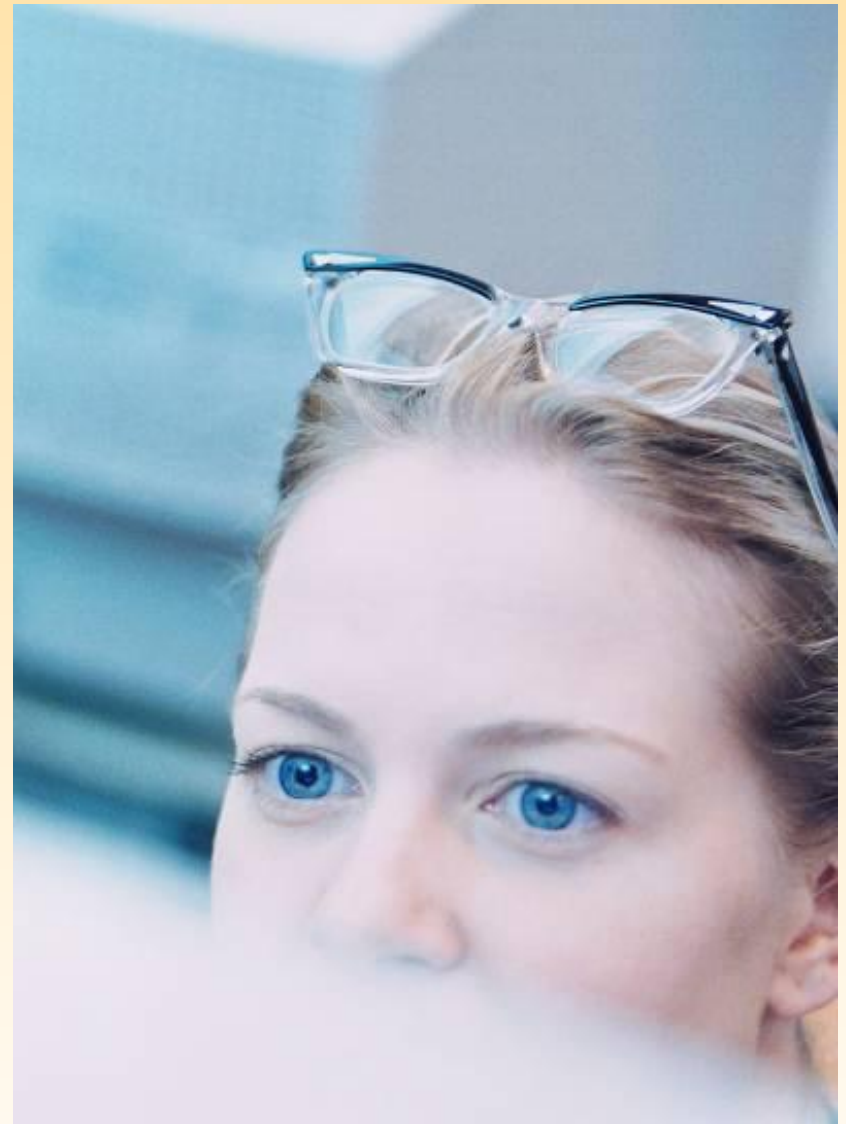
Глаза - один из ценнейших органов чувств человека. Благодаря глазам мы получаем почти всю информацию об окружающем мире.



С помощью глаз человек видит предметы, их цвета, размеры, форму, перемещение предметов. Глаза помогают человеку передвигаться в нужном направлении, ориентироваться в пространстве и во времени.



Про глаза говорят, что это зеркало души, потому что они могут многое рассказать о характере человека – добрый он или злой, хитрый или простодушный, правду он говорит или нет.



Глаза у человека бывают разные по цвету – карие, голубые, зеленые, но строение глаз у всех одинаковое.



Брови и ресницы нужны человеку не только для красоты, но и для удобства. Потечет пот со лба, его остановят брови. Ресницы защищают глаза от солнечного света, ветра и пыли.



Веки тоже защищают глаза. Если в опасной близости от глаза появится какой-нибудь предмет, веки захлопнутся раньше, чем мы об этом подумаем.



Несмотря на то, что глаза способны сами себя защищать, о них нужно все равно заботиться.



Чтобы глазки всегда хорошо видели и не болели, нужно есть продукты, содержащие полезные витамины для зрения – морковь, черника, лук, петрушка, помидоры, красный перец, шиповник и т.д.



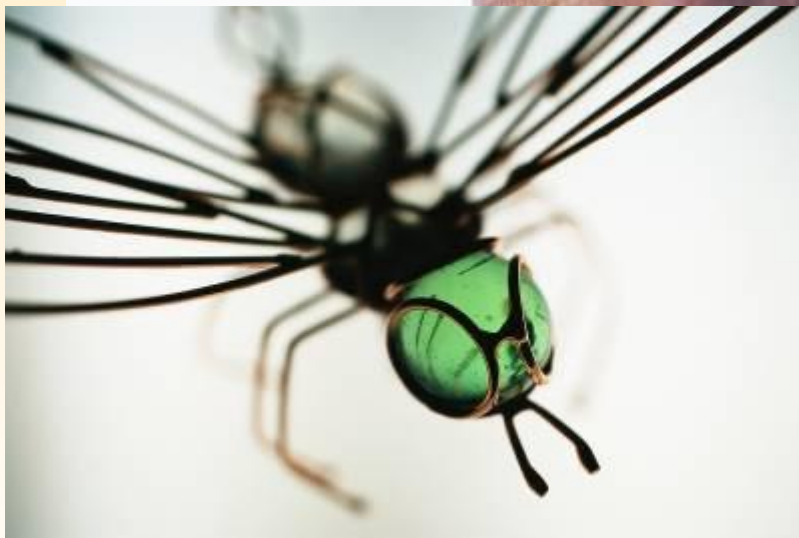
Глазам днем все время работают – смотрят, поэтому ночью им нужно отдыхать, хороший сон помогает глазам восстановиться.



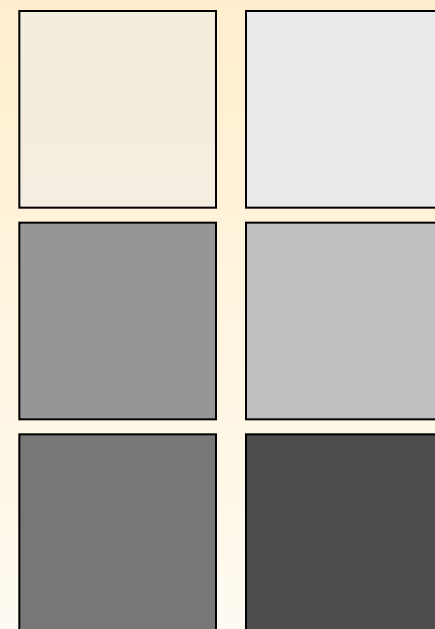
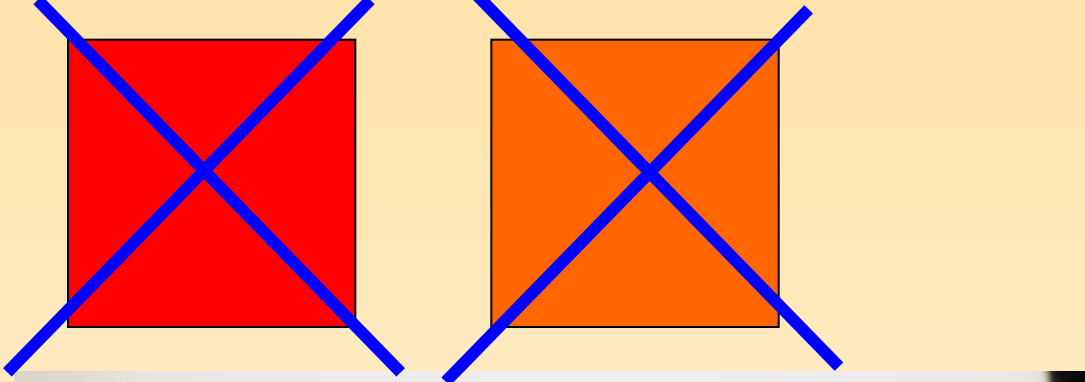
Когда люди плохо видят, они носят линзы или очки.



Очки обязательно нужно носить, если у вас плохое зрение. Определяет зоркость глаз окулист – глазной врач, после осмотра он решит какие очки вам нужно носить.



Зрение животных не такое как у людей, они видят мир совсем в других красках.



Кошки и собаки не видят красный и оранжевый цвета, зато хорошо различают разные оттенки серого.



Берегите свои глаза!
Заботьтесь о зрении!



Правила по охране зрения:

1. Не трите глаза грязными руками.
2. Умывайтесь ежедневно с мылом
3. Не смотрите близко телевизор (не менее 3м) и долго (более часа)
4. Не играйте в компьютерные игры более 15-20 минут
5. Не читайте в транспорте
6. Не читайте, не рисуйте лежа в постели.
7. Читайте и рисуйте за столом, в хорошо освещенной комнате, свет должен падать слева.
8. Оберегайте глаза от попадания в них едких и опасных жидкостей.
9. Берегите глаза от колющих и режущих предметов.
10. Ешьте продукты с витаминами
11. Гуляйте часто на свежем воздухе.



Упражнения, которые способствуют снятию напряжения мышц глаза, улучшают кровообращение:

1. Плотно закрыть глаза, а затем широко открыть их (5-6 раз с интервалом 30 сек)
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы (3-4 раза)
3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек (3-4 раза)
4. Быстро-быстро моргать (1 мин)
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 раза)



УХОД ЗА УШАМИ

Ухо – это орган слуха. С помощью слуха мы можем воспринимать звук.



**Выполни
задания в
рабочей тетради!**

ПРАВИЛА УХОДА ЗА УШАМИ

- Защищай уши
от сильного
ветра



ПРАВИЛА УХОДА ЗА УШАМИ

- Не слушай
громкую
музыку



ПРАВИЛА УХОДА ЗА УШАМИ

- Очень сильно не сморкайся



ПРАВИЛА УХОДА ЗА УШАМИ

- Не допускай попадания в уши ВОДЫ



Лабораторная работа в тетради

Спасибо за работу
на уроке!

