

Физическая культура

Упражнения для глаз

Глаза -орган зрения

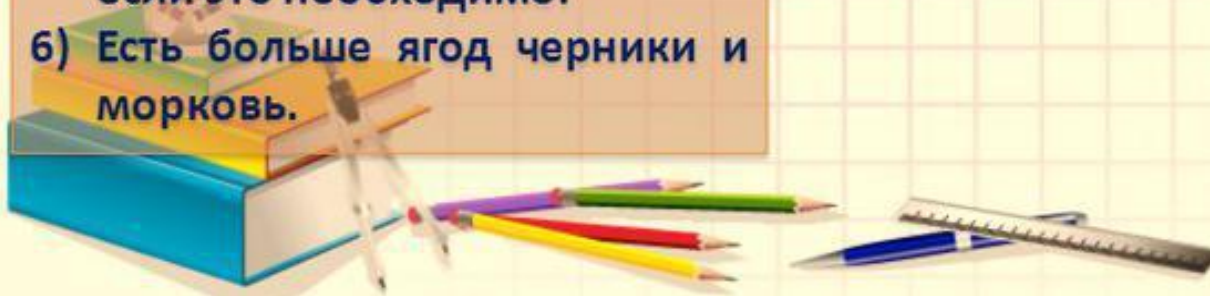
Больше всего сведений об окружающем мире человек получает с помощью зрения. Зрение помогает различать цвет предметов, их размер, форму, узнавать, далеко они или близко, движутся или неподвижны.

ПАМЯТКА ПО СОХРАНЕНИЮ ЗРЕНИЯ

- 1) Читать и писать при хорошем освещении (слева).
- 2) Нельзя читать лёжа и в транспорте.
- 3) Телевизор можно смотреть не более 1 часа в день, располагаясь не ближе двух метров от экрана.
- 4) Заниматься у компьютера нужно не более 30 минут в день, делая зарядку для глаз, которую мы делаем в классе на уроках.
- 5) Не стесняйтесь носить очки, если это необходимо.
- 6) Есть больше ягод черники и морковь.

Это интересно знать

- Ежедневно человек моргает 11500 раз.
- Глаз весит 7–8 граммов.
- Ресницы выпадают и вновь вырастают за 100 дней.
- Человек с нормальным зрением видит на расстоянии 60 м.
- Глаза могут точно различить 10 миллионов оттенков.



"Гимнастика для глаз"



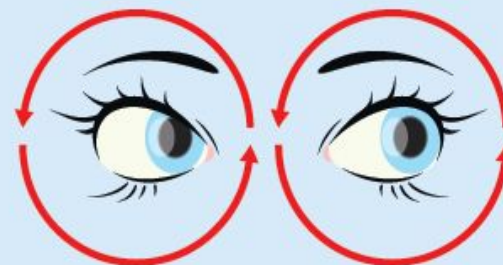
1. Крепко зажмурьте глаза на пару секунд



2. Быстро поморгайте глазами на протяжении одной минуты.



3. Смотрите поочерёдно сначала вверх, затем вниз, влево, вправо. Повторите это упражнение 5 раз.



4. Вращайте глазами по кругу сначала в одну сторону, затем в другую. Повторите это упражнение 5 раз.



5. Закройте глаза на 5 секунд и дайте им отдохнуть.



6. Открывайте глаза и приступайте к занятиям.