

ГБОУ Республики Марий Эл
"Специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат г.Козьмодемьянска»

КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ

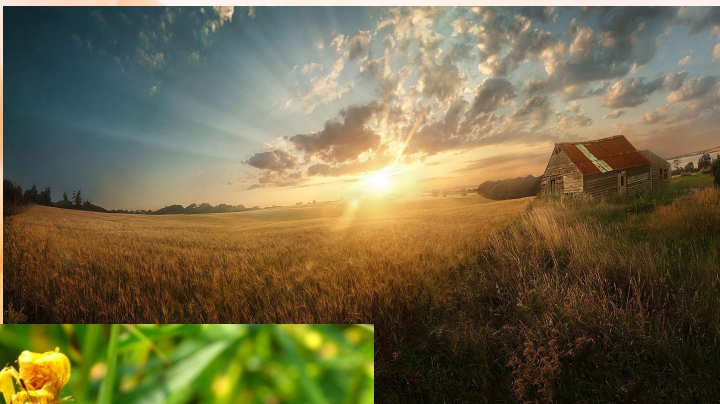
Подготовила:
Павкина Людмила Ивановна
воспитатель 2 класса



ГЛАЗА ОЧИ ОКО

БРОВИ

РЕСНИЦЫ



ЗРЕНИЕ - самый важный для нас способ восприятия мира. С помощью глаз мы видим и воспринимаем окружающие предметы

Берегите глаз, как алмаз.

Глаза – зеркало души.

И один глаз, да зорок – не надо сорок.

Одно око, да видит далеко.

Глаза как плошки, а не видят ни крошки.

Глаза на мокром месте.

Один глаз на нас, другой на Арзамас.

Один глаз на мельницу, другой на кузницу.

Очи огромные, а крылья комариные.

Сидит, да глазами хлопает.

Соколом глядит.

У него глаза на затылке.

Глаза говорят, глаза слушают.

Добрая пословица не в бровь, а прямо в глаз.

Кто старое вспомянет, тому глаз вон.

Ворон ворону глаза не выключнет.

Сам-то наелся, да глаза не сыты.

У страха глаза велики.

Правда глаза колет.

На затылке глаз нету.

Правый глаз чешется – радоваться; левый – плакать.

Одни глаза и плачут и смеются.

Завидущи глаза не знают стыда.

Глаза стращают, а руки делают.

Сытых глаз на свете нет.

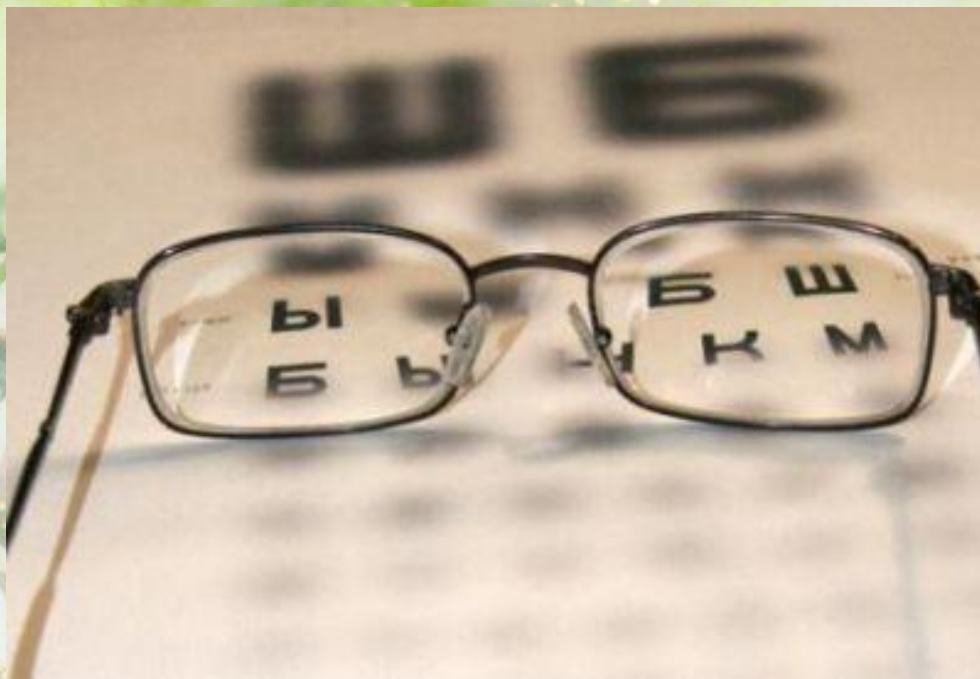
Где больно, там рука: где мило, тут глаза.

Глаза да мера – прямая вера.

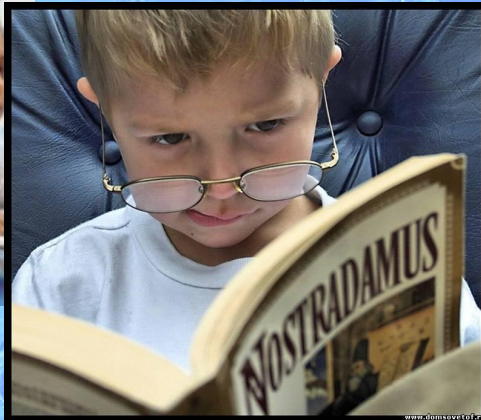
Куда глаза глядят.

В глазах мил, за глаза постыл.

Что такое близорукость?



Близорукость - нарушение зрения.



От чего она развивается?



Чтение с опущенной головой

**Не склоняй низко голову,
"не пиши носом"**



Чтение в темноте

**Нельзя читать
в темноте!**



Чтение в транспорте

**Не читайте в
транспорте!**



Долго и близко смотреть телевизор

**Не сиди долго и
близко у телевизора!**



Увлечения компьютером

**За компьютером положено
сидеть не больше 10-15 мин.**

Как предупредить нарушение зрения?



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН

Д

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Плот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбимь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



**Болен - лечись,
а здоров - берегись!**

ДЕЛАЙ ГИМНАСТИКУ

ДЛЯ ГЛАЗ!









**Берегите
зрение!**



Список литературы

1. Коган А.Б. Физиология животных и человека, - М.: Высшая школа, 1984.
2. Кац Ц.Б. Биофизика на уроках физики. - М.: Просвещение, 1974.
3. Демидов В. Как мы видим то, что видим. Изд. "Знание", М., 1987
4. Рок И. Введение в зрительное восприятие. Книга первая. М., «Педагогика», 1980
5. <http://www.neomed.od.ua/blizorukost-i-dalnozorkost>
6. <http://geckophilia.com/files/dalnozorkost-u-malenkih-detey.html>
7. <http://medic.dp.ua/medspec/sickness/20/info.html>
8. http://www.photoforall.ru/publ/teorija/aberracija_dispersion_i_distorsija_obektiva/2-1-0-78
9. <http://www.glaza.by/fakty/537/back.html>

A vibrant field of daisies in shades of blue and white, with bright yellow centers. The background is a soft-focus green field with a prominent, bright sun flare in the upper right corner, creating a warm, glowing atmosphere. The text is centered over the image.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!