

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

# КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ

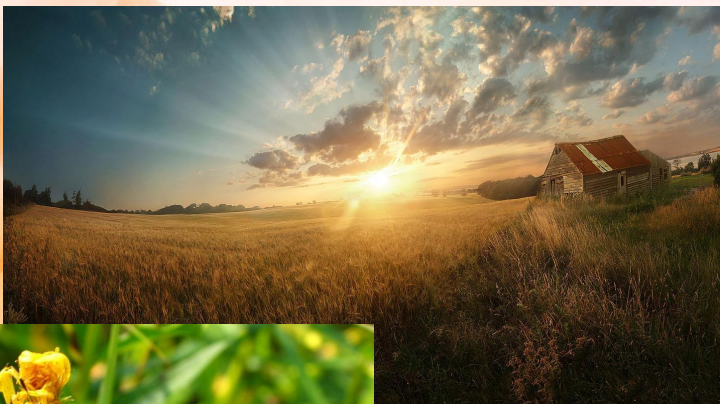
Подготовила:  
Павкина Людмила Ивановна  
воспитатель 2 класса



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.**

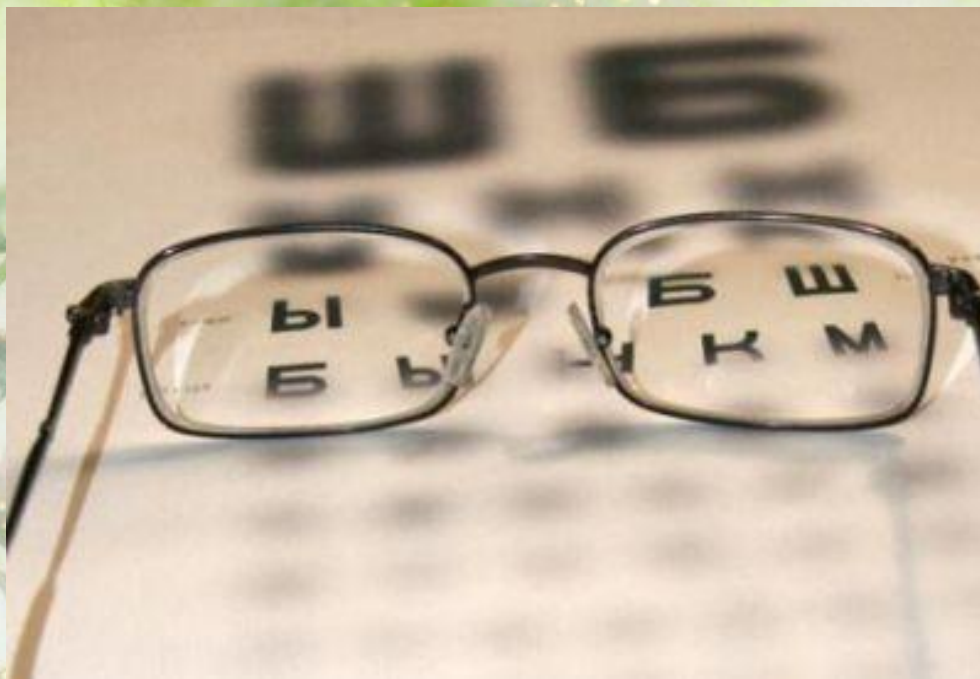
**Где больно, там рука: где мило, тут глаза.**

**Глаза да мера – прямая вера.**

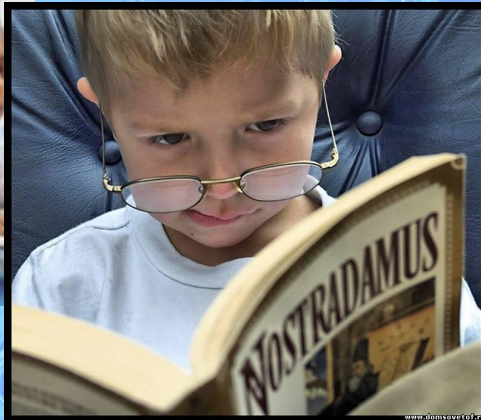
**Куда глаза глядят.**

**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](http://www.photoforall.ru/publ/teorija/aberracija_dispersion_i_distorsija_obektiva/2-1-0-78)
9. <http://www.glaza.by/fakty/537/back.html>



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**