УРОК ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗА – ГЛАВНЫЕ ПОМОЩНИКИ ЧЕЛОВЕКА

Два братца через дорогу живут, Друг друга не видят.















ГЛАЗА – ГЛАВНЫЕ ПОМОЩНИКИ ЧЕЛОВЕКА



КТО САМЫЙ ЗОРКИЙ?



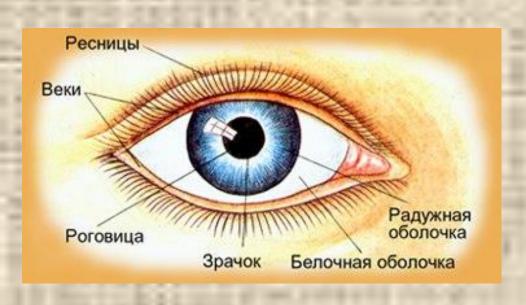


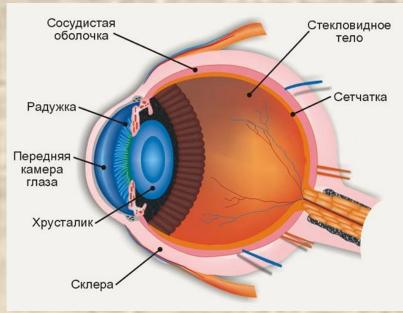


ЖУРАВ ЛЬ

OPË Л COB A

СТРОЕНИЕ ГЛАЗА





ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.
- Делайте круговые движения глазами: налево –вверх-направо-вниз-направо-верх-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.



ВРЕДНО-ПОЛЕЗНО

- Читать лёжа. 🥰
- Смотреть на яркий све
- Смотреть близко телевизо
- Оберегать глаза от ударой.
- Промывать глаза по утрак
- Тереть глаза грязными рукам
- Читать при хорошем освещени?

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.

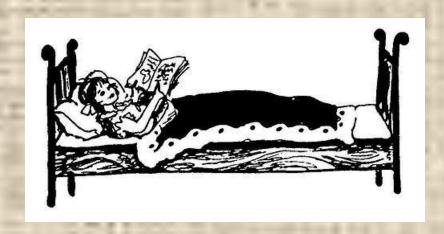




• Не читать лёжа.



• 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!



