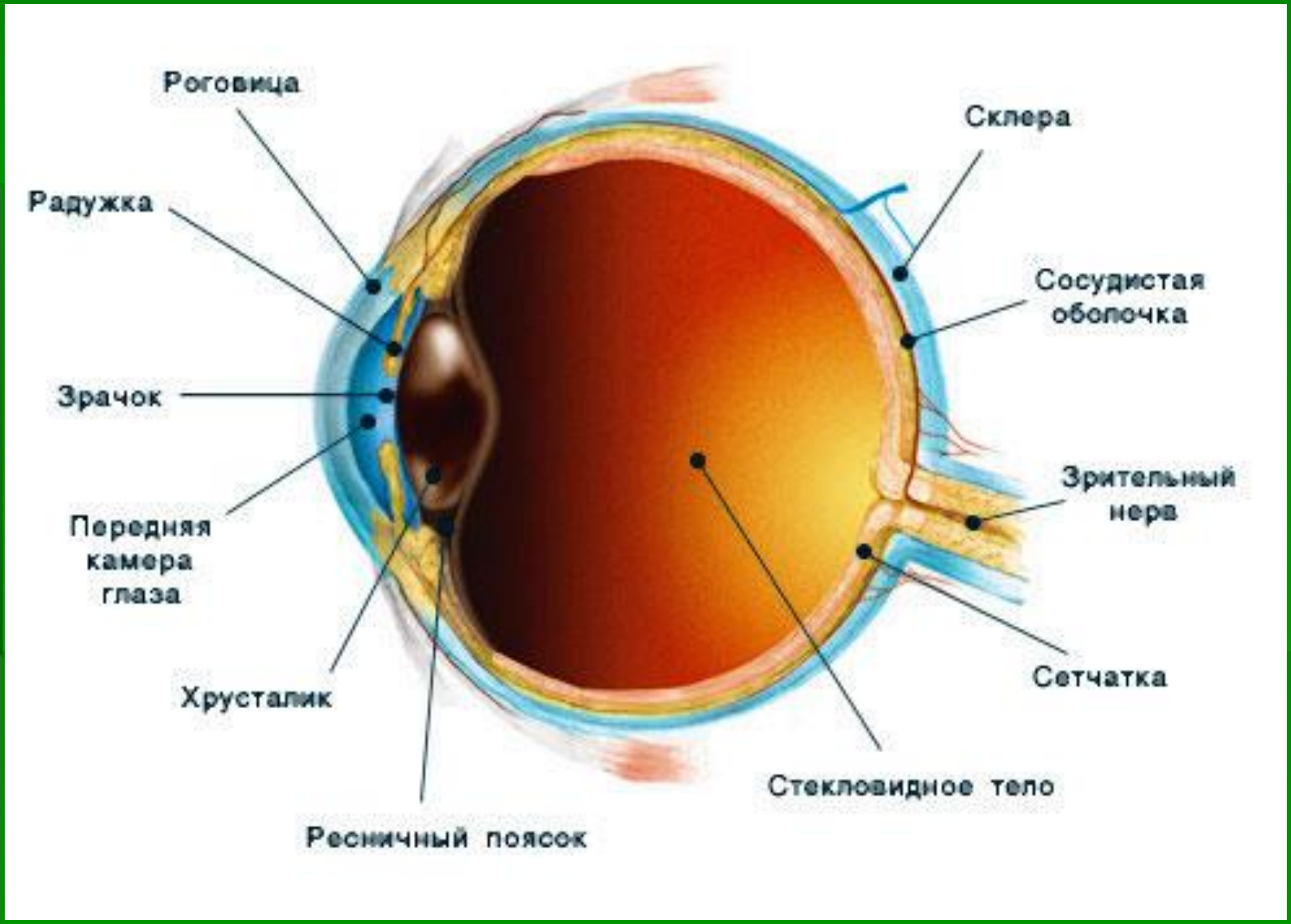
Береги зрение смолоду

Как человек воспринимает окружающий мир?

- **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.


Роговица
Радужка
Зрачок
Передняя камера глаза
Хрусталик
Ресничный поясок
Склера
Сосудистая обопочка
Зрительный нерв
Сетчатка
Стекловидное тело

Эксперимент

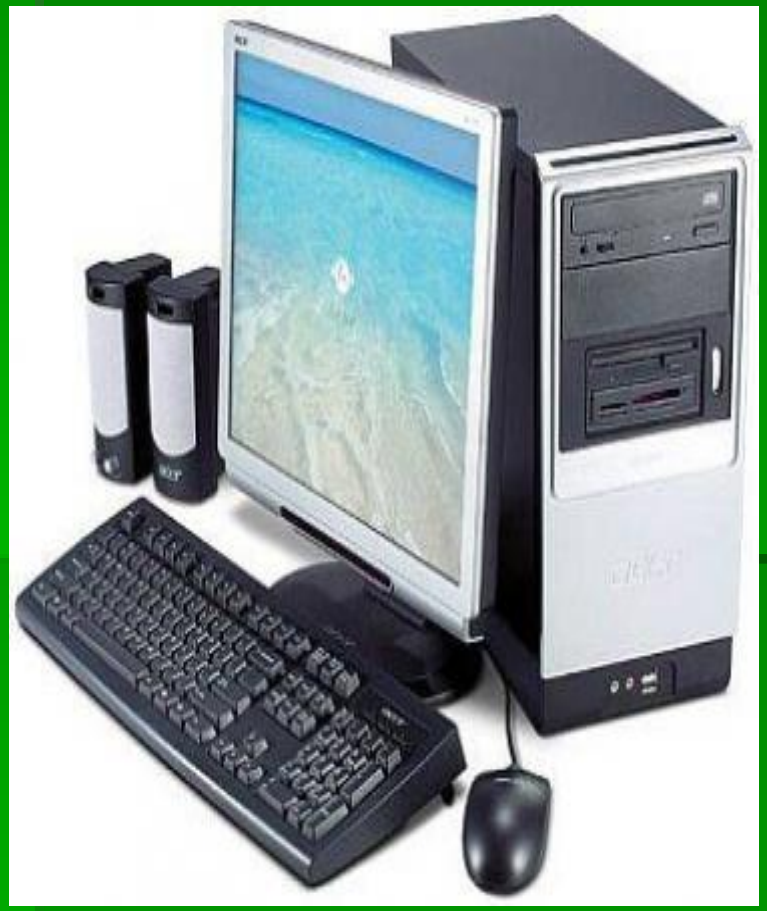
Ф.И	Сколько часов в день вы проводите за компьютером	Сколько часов в день вы проводите у телевизора	Достаточно ли освещено ваше рабочее место	Делаете ли вы зарядку для глаз
Антонова Ксения	0,5-1	2	да	нет
Воропаев Илья	1-2	3	да	нет
Евсеева Ирина	0,5	2-3	да	нет
Седов Дмитрий	5	1-2	нет	нет
Козлова Нина	1,5-2	2-3	да	нет
Кухаев Дмитрий	4	2	да	нет
Федорова Оксана	8	2-3	да	нет
Ивлев Никита	3-4	4	да	нет
Линник Максим	4-5	1-2	да	нет
Подгорнов Николай	1-2	4	нет	нет

Так видит мир близорукий человек

Для улучшения зрения – очки!

В очках ходить не стыдно
И вовсе не обидно.
Хоть вы не старички,
Но коль плохое зрение,
Носите без стеснения
Хорошие очки!

Компьютер



Сделай выводы сейчас:
Чтоб тебе не портить глаз,
Чтоб не высох, как сморчок,
И не стал как старичок,
У компьютера играть –
Надо время соблюдать!

Правила работы с компьютером:

- 1.Рабочее место должно быть автономным, т.е. не подключать к розетке компьютера другие приборы.
- 2.Компьютер должен находиться в углу, т.к. именно сзади излучение выше, чем от экрана.
- 3.На монитор не должны падать прямые солнечные лучи. Работа с компьютером не должна превышать 2 часов в день, через каждые 30 минут перерыв на отдых.
- 4.Расстояние от экрана до глаз – не менее 50 см.
- 5.В помещении с компьютерной техникой ежедневно должна проводиться влажная уборка.

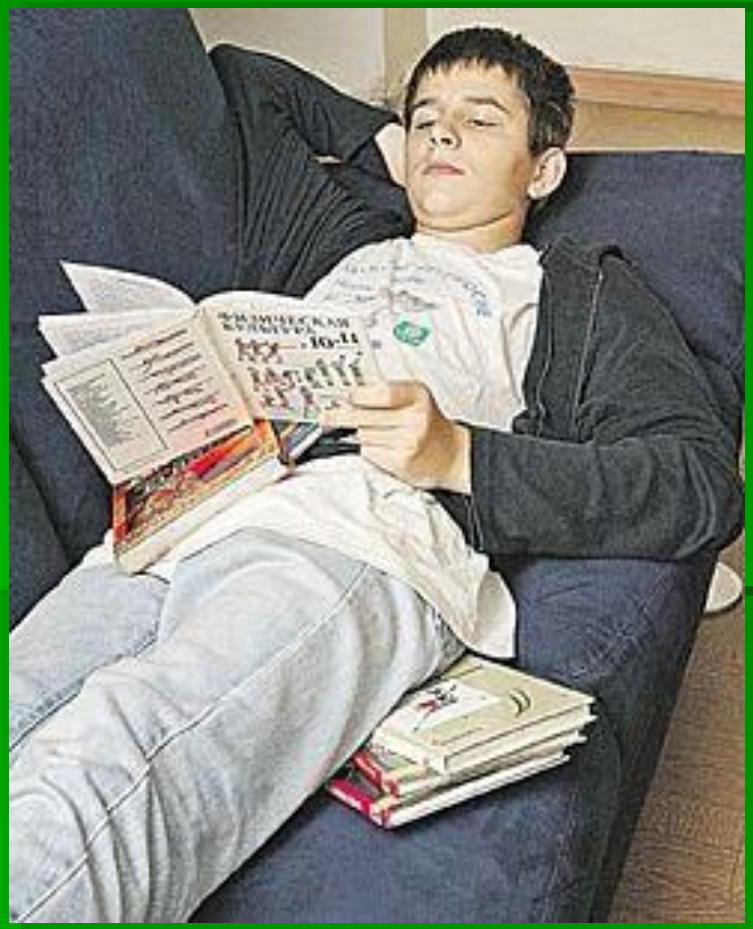
Правила гигиены при выполнениии домашних заданий:

- 1.Выполнение домашних заданий должно проходить в специально оборудованном месте.
- 2.Свет должен падать с левой стороны.
- 3.Источник света должен освещать только рабочую поверхность, а абажур должен скрывать от глаз нить накаливания.
- 4.Мощность лампочки в лампе должна быть не менее 60 ватт.
- 5.Расстояние от глаз до книги должно быть 40 см.

Нельзя!

Знают взрослые и дети,
Что читают лишь при свете,
В темноте нельзя читать:
Зренье будет уставать.

Нельзя!



Валяется мальчишка,
Свою читает книжку!...
Читает лежа в ванне
И на большом диване.
Хоть и хороший парень,
И любит он учиться,
Но зрением отличным
Не может похвалиться.

Нельзя!

Для снятия утомления – смотрим вдаль…

Гимнастика для глаз

- 1. Не поворачивая головы, переведи взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый нижний угол. Повтори 5 – 8 раз.
- 2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуем восьмёрку в пространстве по горизонтали, вертикали.
- 3. С открытыми глазами, не поворачивая головы, напиши в пространстве своё имя, фамилию, сначала маленькими буквами, а потом большими.

Питание для глаз

Береги зрение

- Читай, пиши только при хорошем освещении, но помни, что яркий свет не должен попадать в глаза.
- Следи за тем, чтобы книга и тетрадь были на расстоянии 30 – 35 см от глаз.
- Книгу при чтении ставь на наклонную подставку.
- При письме свет должен падать слева.
- Не читай лежа, в транспорте.

Береги зрение

- Если долго читаешь, пишешь, рисуешь, через каждые 20 минут давай глазам отдохнуть. Никогда не три глаза руками, так можно занести в них соринку и опасные микробы. Пользуйся чистым носовым платком, смотри в окно, вдаль, пока не сосчитаешь до 20. Очень вредно для глаз подолгу смотреть телевизор.
- Не стесняйся носить очки.