

# Береги зрение смолоду

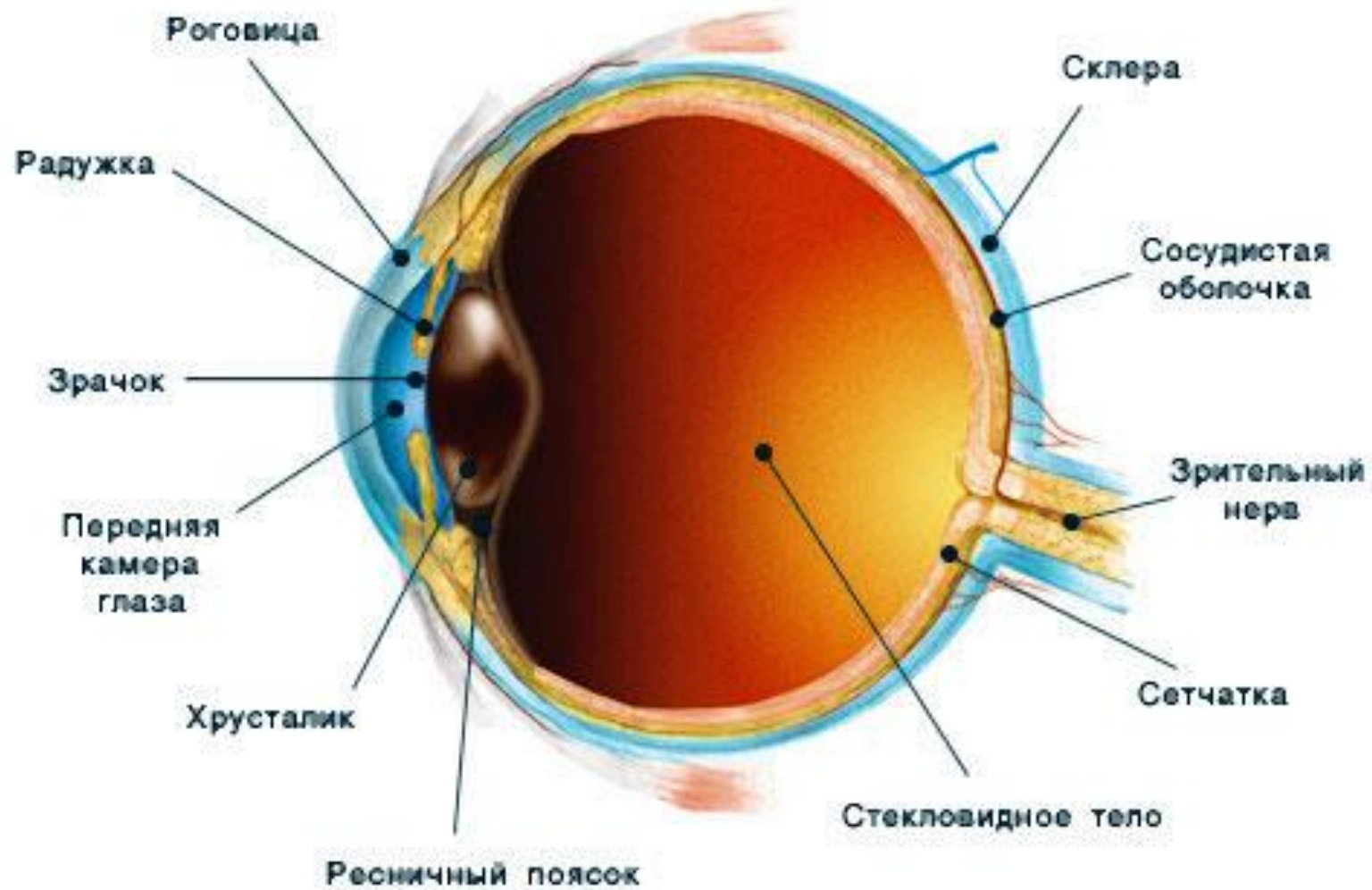
---



# 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.





# 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

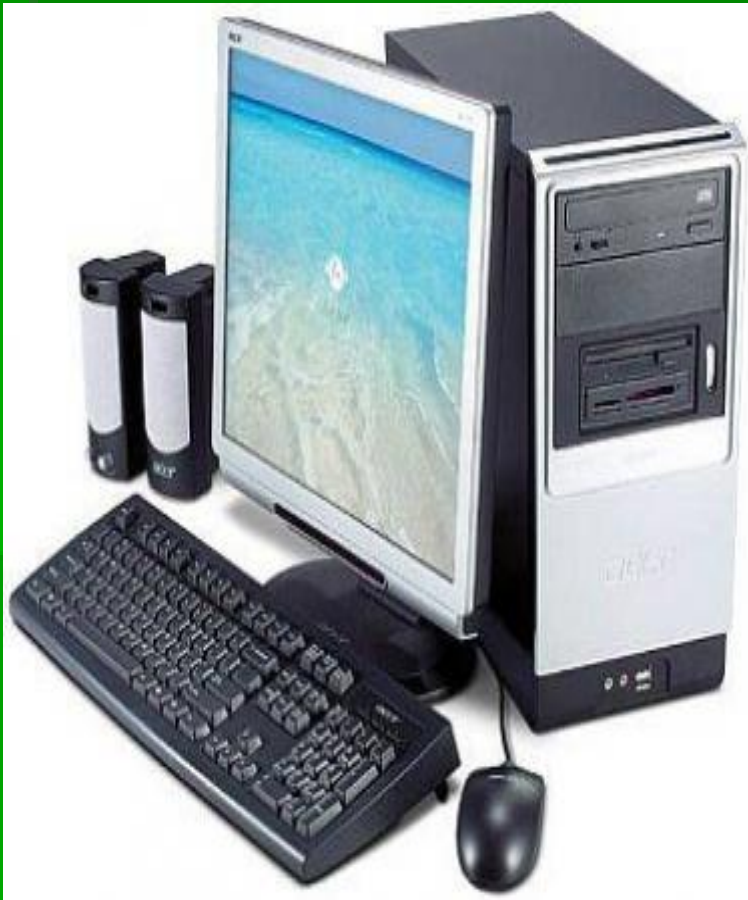


# Для улучшения зрения – очки!



**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 выполнении домашних заданий

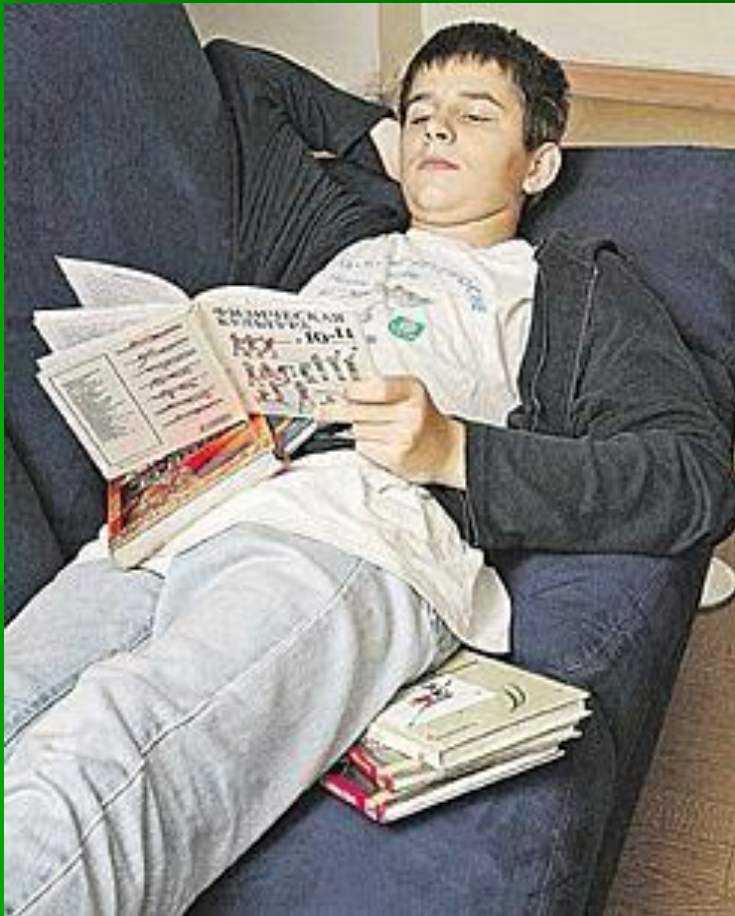
- 1.Выполнение домашних заданий должно проходить в специально оборудованном месте.
- 2.Свет должен падать с левой стороны.
- 3.Источник света должен освещать только рабочую поверхность, а абажур должен скрывать от глаз нить накаливания.
- 4.Мощность лампочки в лампе должна быть не менее 60 ватт.
- 5.Расстояние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

# Нельзя!



Знают взрослые и дети,  
Что читают лишь при свете,  
В темноте нельзя читать:  
Зрение 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 трети 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.