

# НАШИ ГЛАЗКИ



# ПРИЧИНЫ, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ ПОРТИТСЯ ЗРЕНИЕ



- Близко смотрим телевизор.
- Читаем при слабом освещении.
- Наклоняемся низко над тетрадкой и книгой.
- Долго сидим за компьютером.
- Различные травмы.



# ПОЛЕЗНО ДЛЯ ГЛАЗ

- Смотреть телевизор не более одного часа в день.
- Сидеть не ближе 3м от экрана.
- При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
- Быть осторожным в играх.
- Выполнять гимнастику для глаз.

# ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

1. Мы глаза зажмурим крепко раз, два, три  
И откроем широко раз, два, три.



2. Делайте круговые движения глазами:  
влево, вверх, вправо, вниз.



3. Вытяните вперед руку.

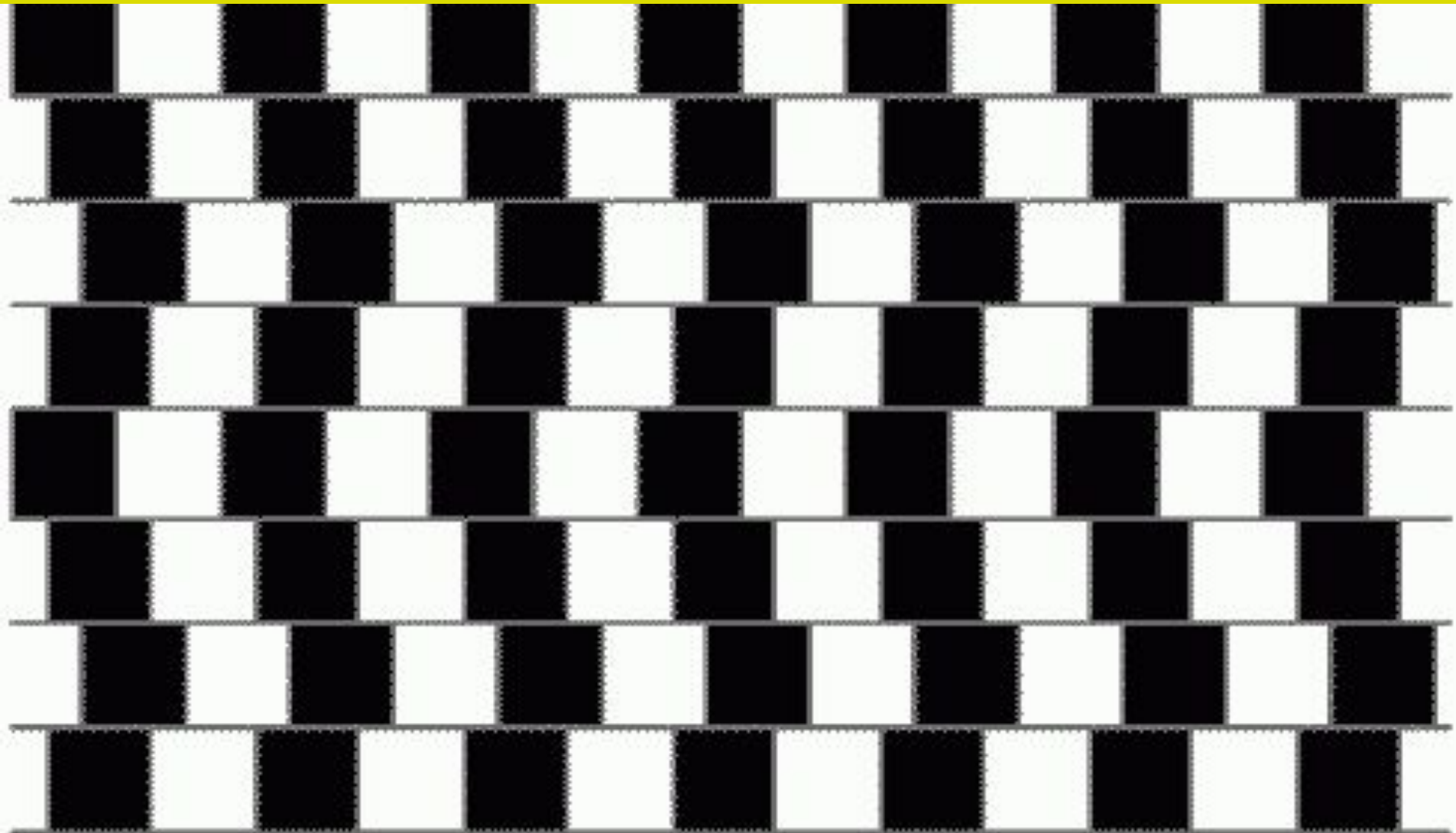
Пальчик к носу движется, а потом обратно. На него посмотреть очень нам приятно.

# Оптические иллюзии

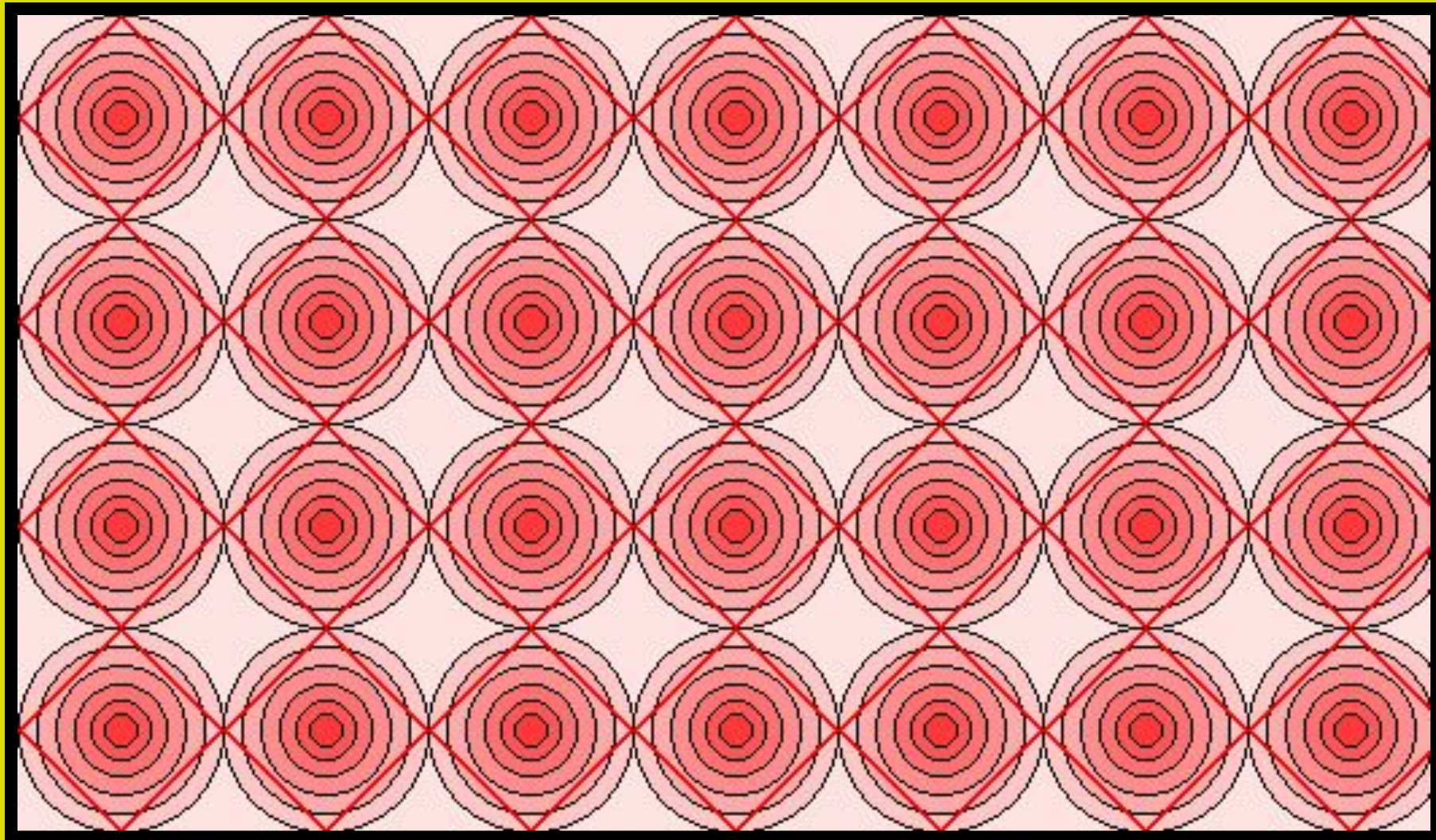
Большую часть информации об окружающем мире (более 80%) человек получает через глаза. Они дают информацию о глубине, расстоянии, величине, движении и цвете предмета...

Оптической иллюзией называется несоответствующее действительности представление видимого явления или предмета вследствие особенностей строения нашего зрительного аппарата.

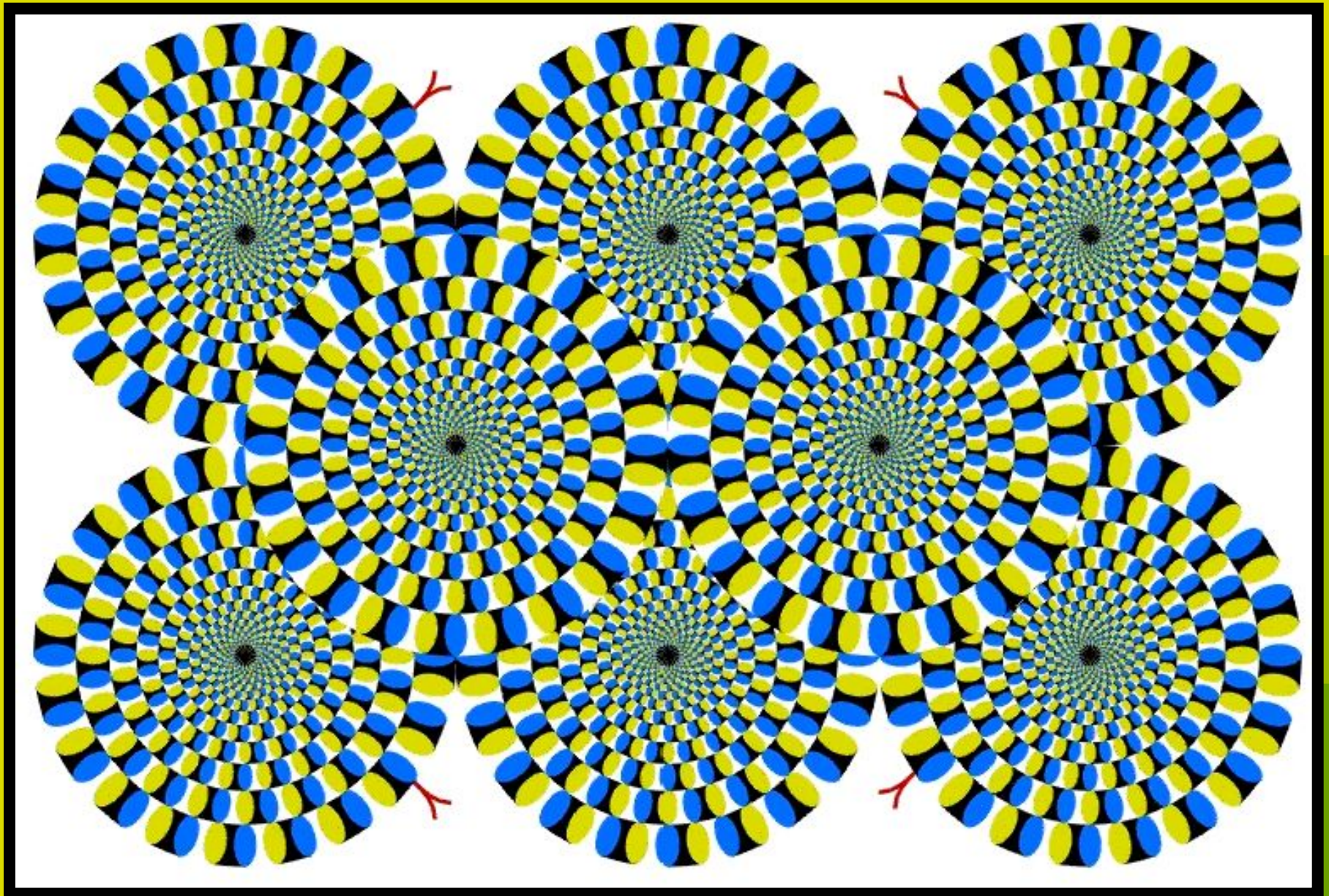
**Но не стоит надеяться, что они всегда объективно воспримут эту информацию. Сейчас вы в этом убедитесь...**



Горизонтальные линии параллельны



**Красные линии не волнистые,  
а прямые и параллельные**





# *Мы хотим предостеречь! Нужно Вам глаза беречь!*

*Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока. Недаром люди говорят: «Храните как зеницу ока!»*

*И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться,  
Запомни ты десяток строк:*

*Глаза поранить очень просто - не играй с предметом острым!*

*Глаза не три, не засоряй, лежа книгу не читай!*

*На яркий свет смотреть нельзя - тоже портятся глаза!*

*Телевизор в доме есть - упрекать не стану,*

*Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!*

*И смотри не все подряд, а передачи для ребят, что приносят пользу.*

*Не пиши, склонившись низко, не держи учебник близко!*

*И над партой каждый раз не сгибайся, как от ветра,*

*От стола до наших глаз - ровно 40 сантиметров!*

*Глаз в темноте не напрягай, их здоровья не лишай!*