

Береги глаз как
алмаз !

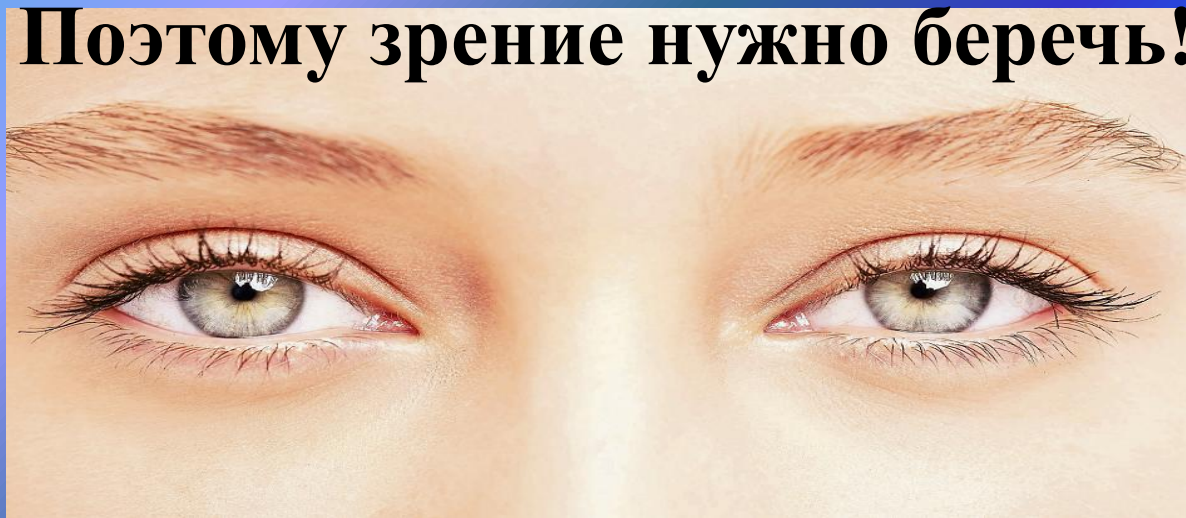


Цели:

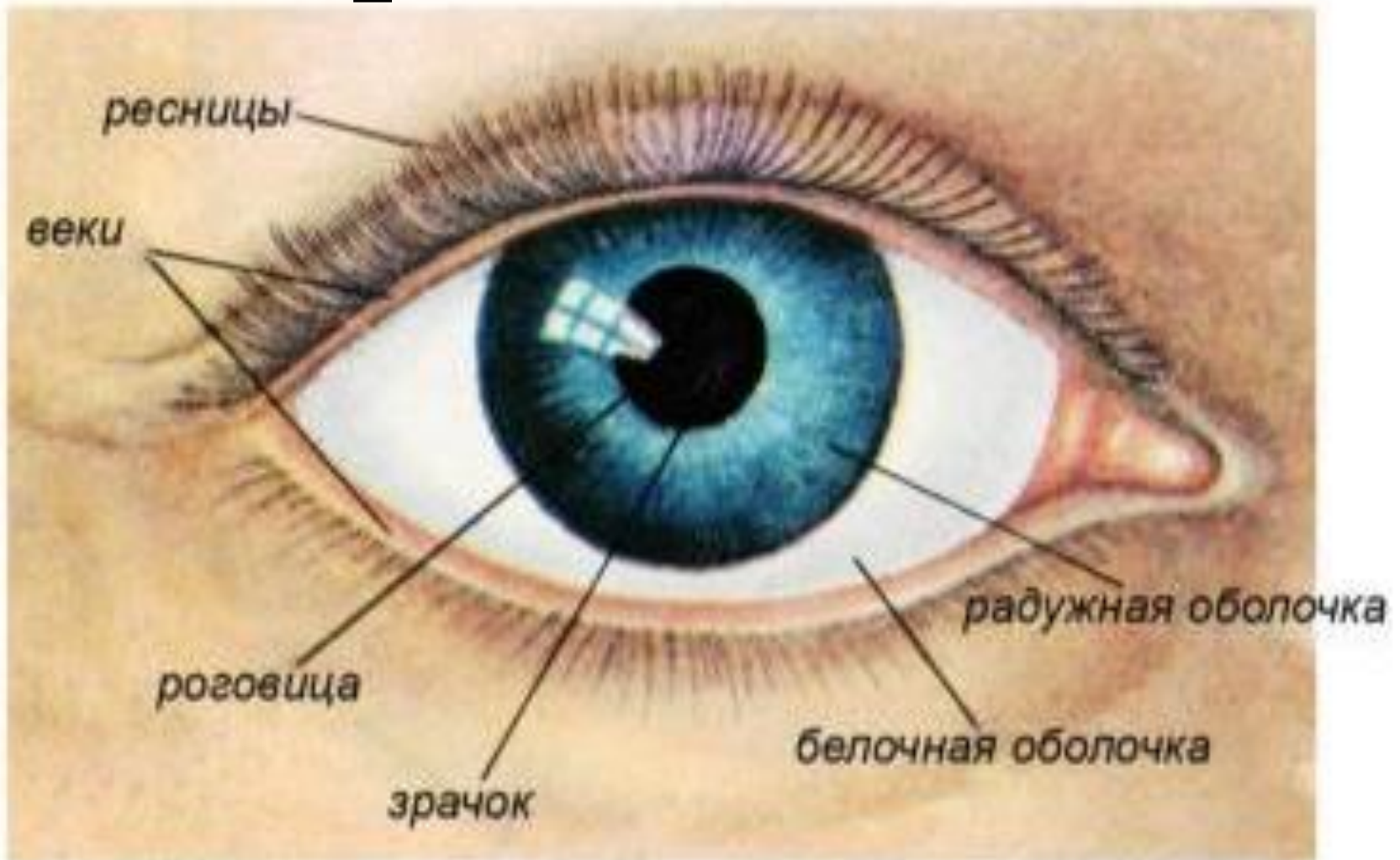
- **познакомиться со строением глаза;**
- **научиться заботиться о сохранении зрения;**
- **выяснить причины ухудшения зрения;**
- **узнать о способах улучшения зрения.**

Глаз - орган зрения. Мы видим глазами наш удивительный мир, который пронизан светом ласкового солнца. Недаром говорят, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Наши глаза помогают нам познавать окружающий мир, учиться, выполнять различную работу. Человеку с плохим зрением труднее будет учиться, работать.

Поэтому зрение нужно беречь!



Строение глаза



Причины ухудшения зрения

- **Работа при плохом освещении.**
- **Чтение при малом расстоянии от глаз до книги.**
- **Чтение лежа.**
- **Длительный просмотр телепередач.**
- **Компьютерные и электронные игры являются 100% фактором ухудшения зрения.**

Сохранить и улучшить зрение – это не сложно и даже вкусно!



Необходимо употреблять здоровые
продукты двух основных цветов:
оранжевого и темно-зеленого.

Тыква богата каротином, ее добавляют в салаты, супы и пюре



Морковь и морковный сок – главный источник витамина А

Абрикосы положительно влияют на глаза, причем в любом виде: курага, сок.





Брокколи - продукт, предотвращающий развитие различных заболеваний глаз.

Зелень полезна не только для глаз, но и для всего организма, в ней содержится очень много ВИТАМИНОВ.



Чеснок и лук содержат много серы, которая оказывает положительное влияние на зрение.

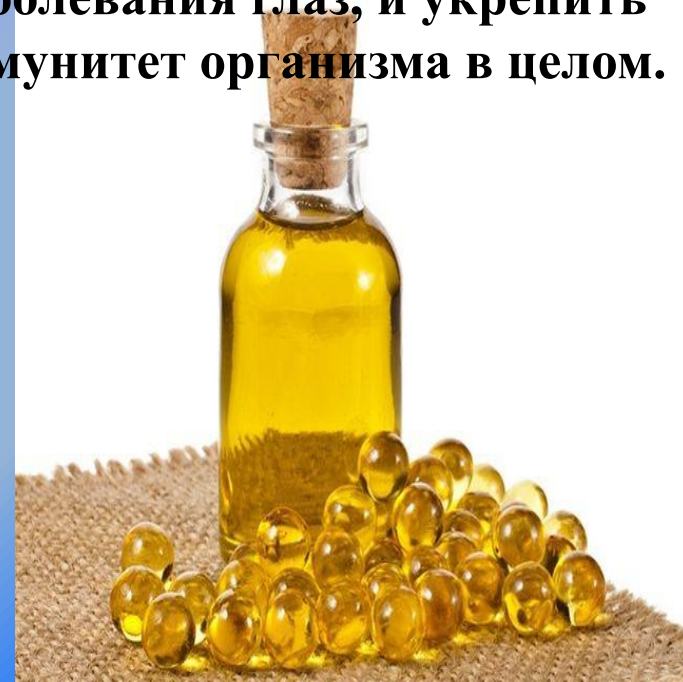
**Яйца содержат серу,
лютеин и
аминокислоты.**



**Рыбий жир способен
предотвратить различные
заболевания глаз, и укрепить
иммунитет организма в целом.**



**Рыба — источник омега-
жирных кислот, положительно
влияющих на зрение.**



И на десерт!



Горький шоколад



Шиповник — продукт, содержащий максимальное количество витамина С.



Черника — самая важная ягода для зрения.

**Наряду с правильным питанием,
глазам необходим отдых.**

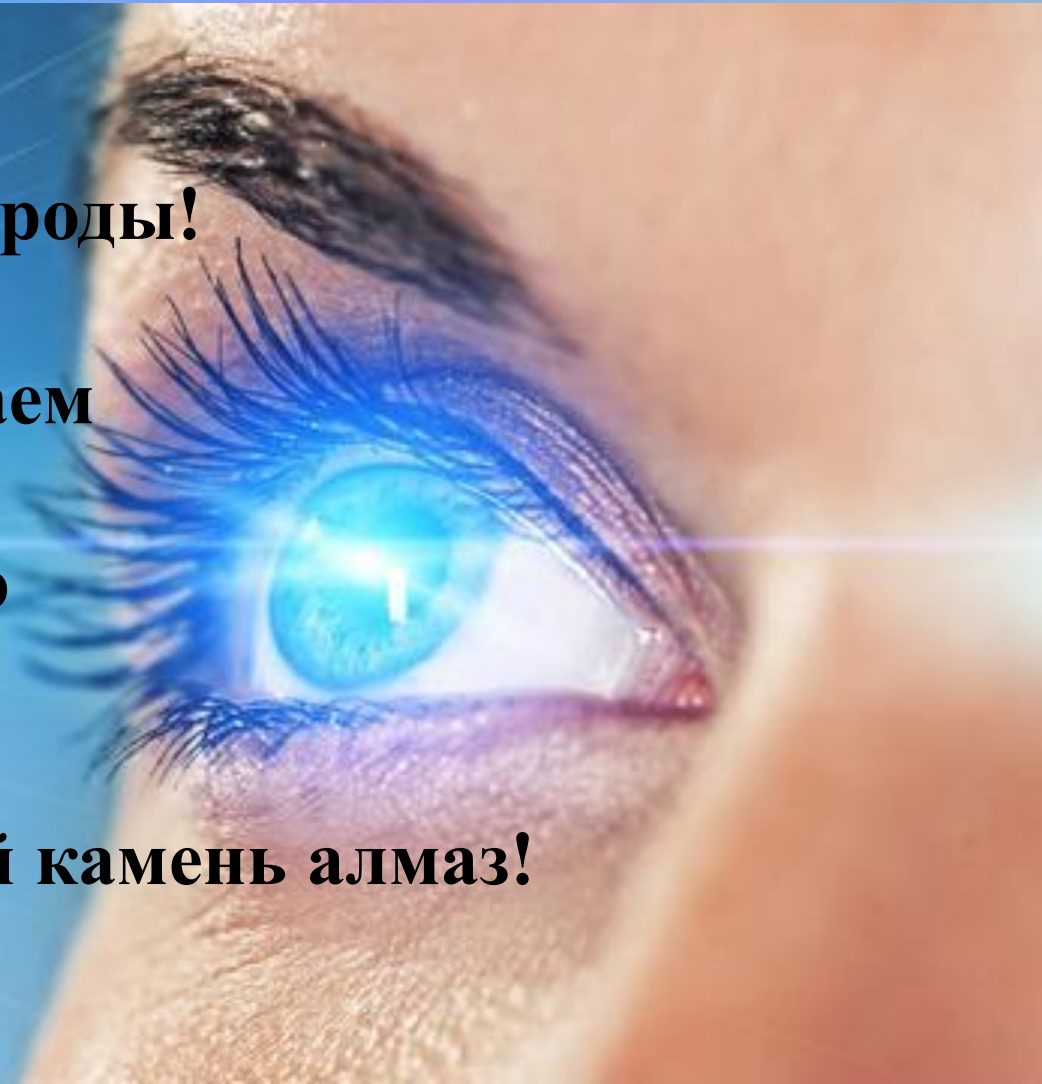
**При длительном занятии одним
делом глаза сильно устают и
соответственно снижается
работоспособность. Существуют
различные гимнастики для глаз,
можно просто посмотреть минут 5
вдаль или на однотонный фон,
желательно голубого цвета.**

Для того, чтобы зрение оставалось в норме, необходимо беречь свои глаза. Для этого необходимо соблюдать простые правила:

- **После часа занятий обязательно давайте глазам отдых на 20-25 минут.**
- **Не нагибайтесь близко к книге или тетради, расстояние должно быть около 30 см.**
- **Не читайте в автобусе или маршрутке, книга трясется, меняется расстояние от глаз до книги, хрусталик работает с чрезмерным напряжением.**
- **Не читайте лежа.**
- **Не напрягайте зрение при просмотре телепередач.**
- **Не читайте при плохом освещении.**
- **Занимайтесь общей зарядкой, гуляйте на воздухе.**
- **Выполняйте упражнения для отдыха глаз.**
- **Кушайте полезную пищу.**

Вывод:

**Глаза – самый ценный
и удивительный дар природы!
90 % всей информации,
которую мы воспринимаем
из окружающего мира,
мы получаем с помощью
зрения.
Поэтому зрение нужно
беречь, как драгоценный камень алмаз!**



Отгадайте загадку:

**Брат с братом через дорогу живут,
а один другого не видит.**

**Спасибо за
внимание!**

