

Дистанционное обучение. Урок 5.

Ребята, как вы думаете, увеличилась ли нагрузка на органы зрения во время дистанционного обучения? Можем ли мы помочь нашим глазам? Что можно делать?



Берегите зрение!



Строение глаза

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.



КТО САМЫЙ ЗОРКИЙ?



Самым зорким из животных в нашей местности считается орёл. Он высоко летает и далеко видит. Особенно орёл хорошо видит свою добычу. А ночью лучше всех видит сова.



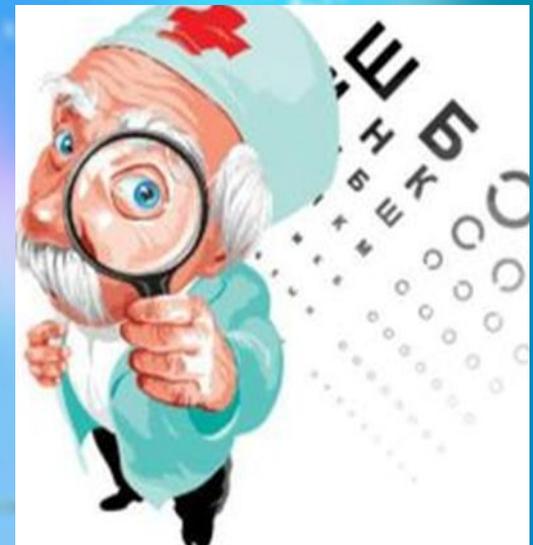
Хуже всех ночью видит курица. Поэтому болезнь, когда человек ночью плохо видит или совсем не видит, называют куриной слепотой.



ГЛАЗА – ГЛАВНЫЕ ПОМОЩНИКИ ЧЕЛОВЕКА

Как вы думаете, что для глаз вредно,
а что полезно?

- Читать лёжа.
- Смотреть на яркий свет.
- Смотреть близко телевизор.
- Оберегать глаза от ударов.
- Промывать глаза по утрам.
- Тереть глаза грязными руками.
- Читать при хорошем освещении.



Профилактика нарушения зрения

- Писать, читать при хорошем освещении
 - Нельзя читать лежа
 - Нельзя читать в транспорте
 - Расстояние до телевизора 2-3 м, нельзя долго смотреть телевизор
-
- **Детям за компьютером играть не более 10-15 минут**
 - **Нельзя тереть глаза руками**
 - **Не стесняться носить очки**
 - **Делать гимнастику для глаз**



Профилактика нарушения зрения

Есть полезные продукты для глаз: творог, кефир, отварную рыбу, морковь, капусту, чернику, бруснику, клюкву.

И обязательно зелень - петрушку, укроп.



Заниматься физической культурой и спортом.

Профилактика нарушения зрения

Офтальмотренаж –

специальная гимнастика для глаз, после длительной зрительной нагрузки. (Для профилактики близорукости)



Огромную помощь глазам окажет и специальный массаж, и даже физические упражнения.

Гимнастика для глаз способствует:

- улучшению кровообращения;
- расслаблению мышц глаз;
- улучшению циркуляции внутриглазной жидкости;
- укреплению вестибулярного аппарата;
- совершенствованию сложных движений глаз.

Гимнастика для глаз

Самое лёгкое :

1. При появлении утомления глаз – растереть мочки ушей.
2. Упражнение «Филин» - закрыть глаза, затем широко раскрыть, посмотреть вдаль (4-5 раз).
3. Упражнение «Моргалки» - часто моргать, до 5-ти раз (по 4-5 раз) . Моргание даёт отдых нервам сетчатки.



4. Упражнение «Жмурки» - разложить цветные фишки или мелкие игрушки; зажмуриться, изменить расположение предметов. (Определить произошедшие изменения – до 5-ти раз).
5. «Далеко - близко» - смотреть в окно, быстро отыскивают глазами предметы, которые называет ведущий (6-8 раз).
6. Смотреть на предметы находящиеся далеко – через 2-3 сек. на предмет, расположенный близко.

Гимнастика для глаз

•Гимнастика для глаз

- 1. Движения глазами (*вверх-вниз*) – 10 раз;
- 2. Движения глазами (*вправо-влево*) – 10 раз;
- 3. Круговые движения глазами;
- 4. Поочерёдно переводить взгляд то на удалённый предмет, то на метку.
- 5. Синхронно:
 - быстро моргать;
 - сжимать и разжимать пальцы рук;
 - цокать языком
- 6. Пальминг:
 - смысл в том, чтобы изолировать глаза от внешних впечатлений, полностью исключить свет, погрузиться в темноту.
 - энергично потереть ладонки друг о друга, сделать их «горячими» и прикрыть глаза ладонями. Недопустимо давить на глазные яблоки.

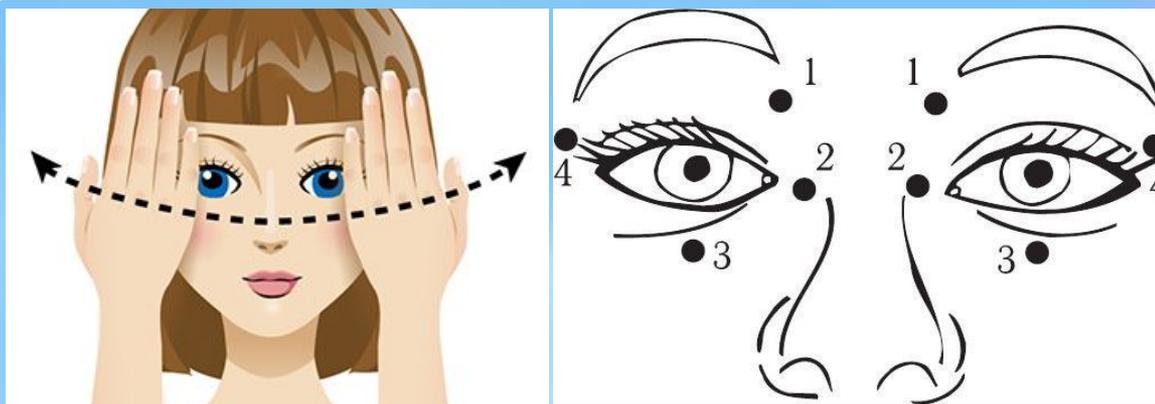
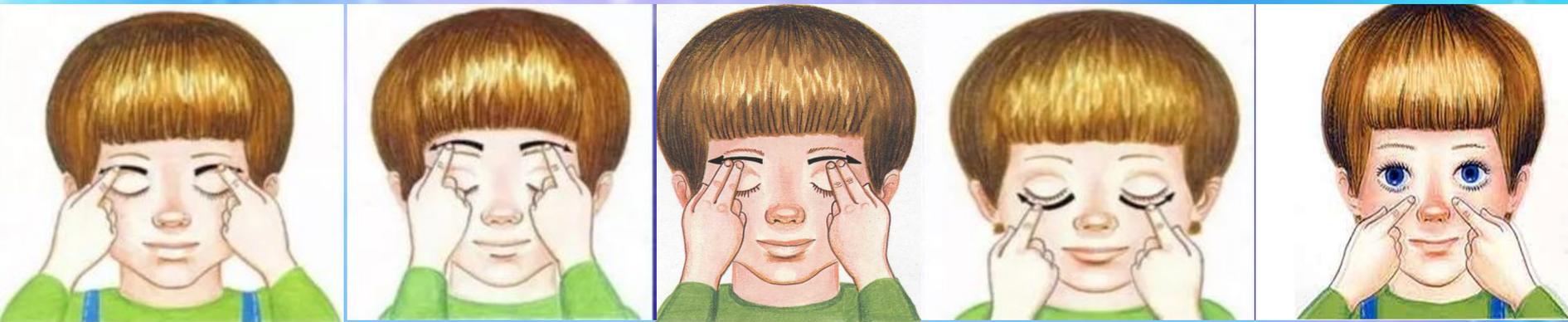
Гимнастика для глаз и физкультура:

- 1. Повороты головы в стороны.
- Цель: разрушить привычку смотреть пристально.
- 2. Повороты туловища вправо-влево - не отрывая пяток. (*Упражнение и для глаз и для позвоночника*)
- 3. Наклоны вперёд. (Положение головы будет ниже сердца – при этом кровь **поступает в голову и в глаза**. Это будет кровь, насыщенная кислородом).
- 4. Упражнение «*Медведь*» - раскачивание туловища и стороны в стороны. (Расслабляет и глаза и позвоночник, повышает чувствительность всех частей сетчатки).
- 5. Полезны тренировки с мячом – броски, ловля, броски в стенку, в мишень, броски в кольца, передача партнёру.

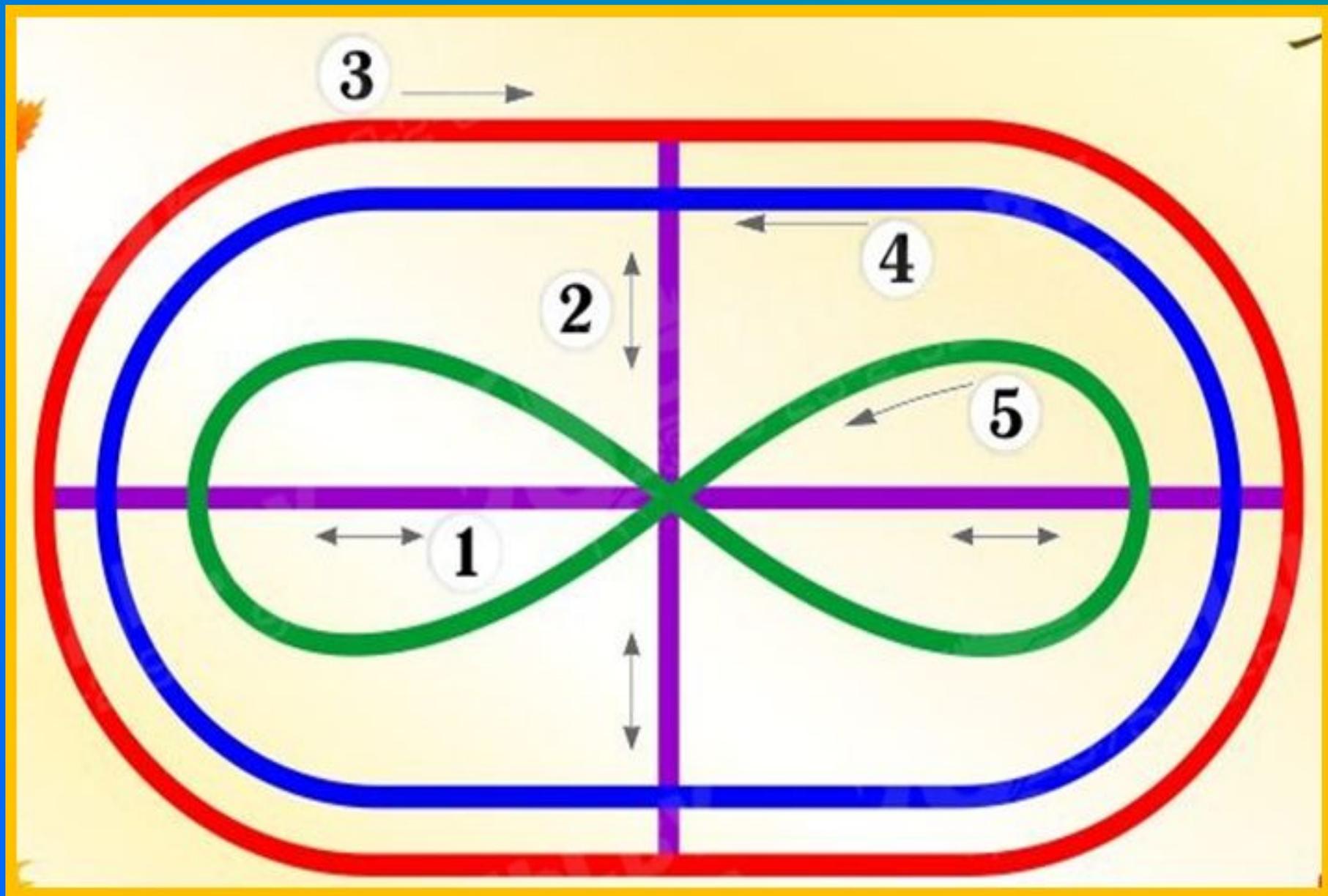


Массаж – в ПОМОЩЬ ГЛАЗАМ.

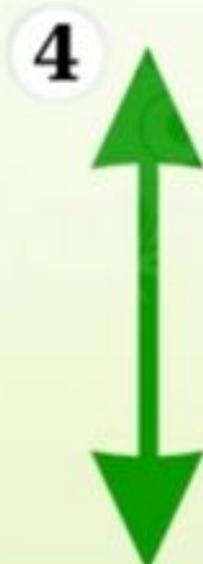
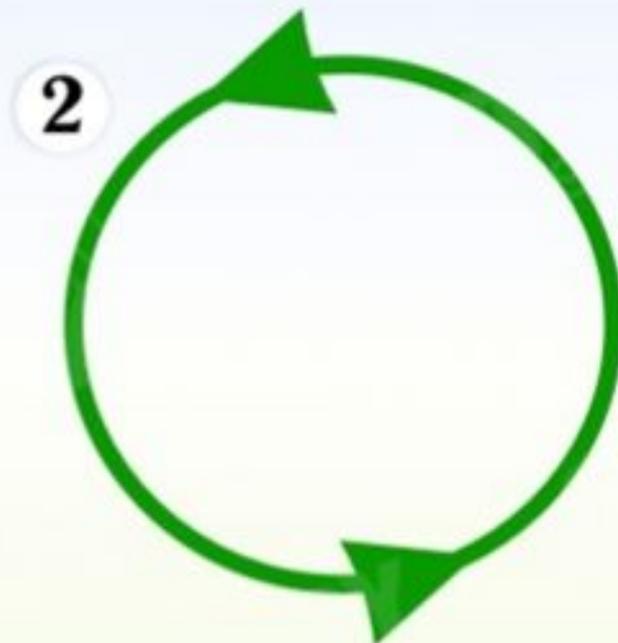
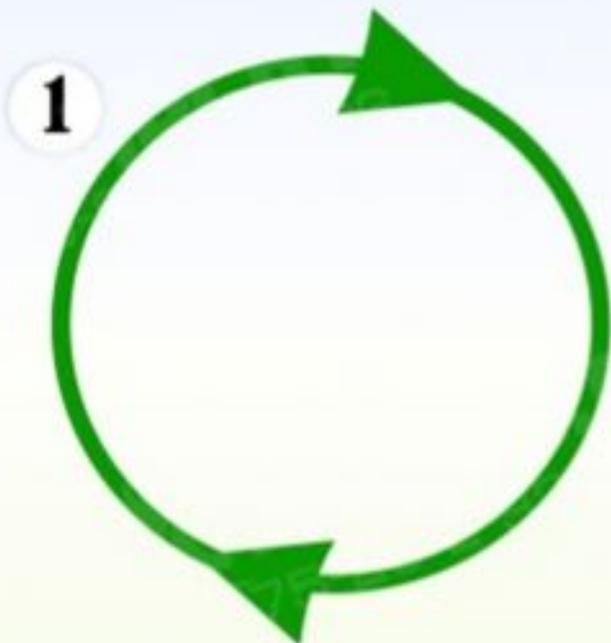
1. Массирование век – 1 мин. – (улучшает кровообращение)
2. Растереть мочки ушей; 3. Массаж висков лба;
4. Разминание бровей; 5. Разминание «косточки» за ухом;
6. Лёгкие нажимы на глазное яблоко (улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости).



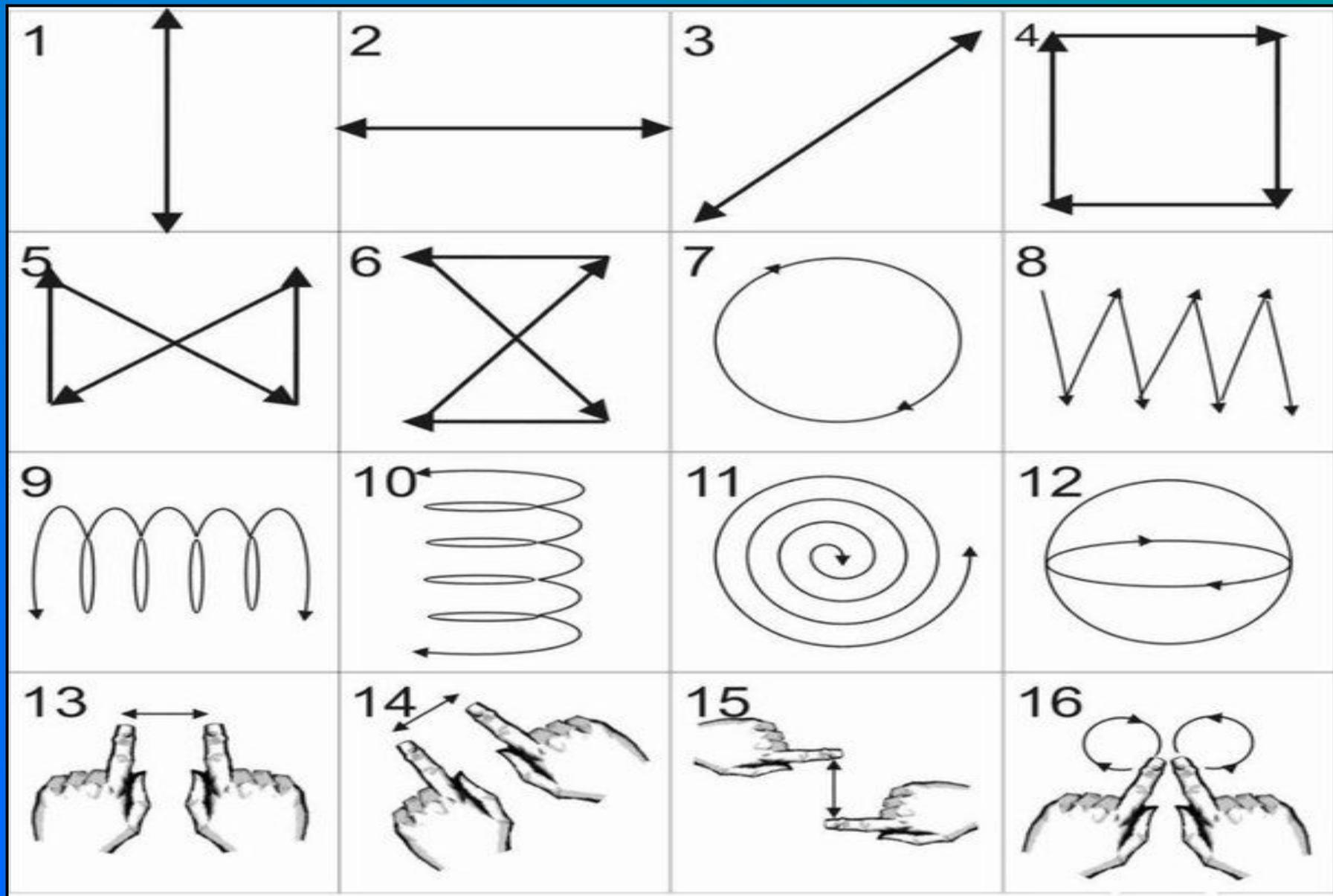
Тренажеры для глаз



Тренажеры для глаз



Тренажеры для глаз



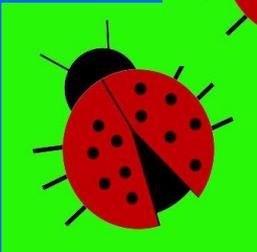
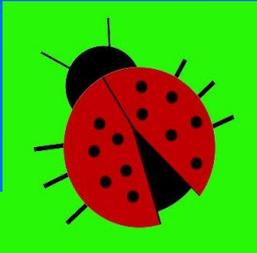
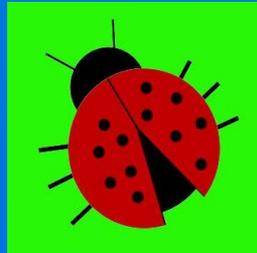
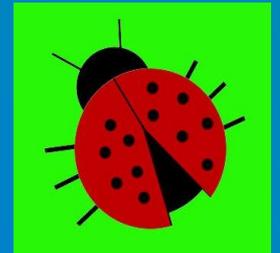
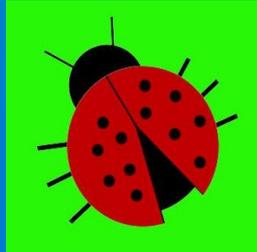
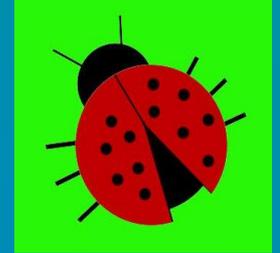
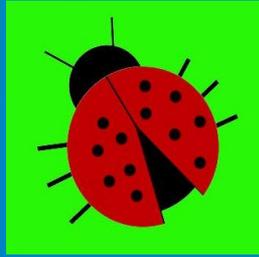
ТРЕНАЖЕР - АНИМАЦИЯ

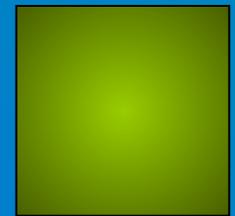
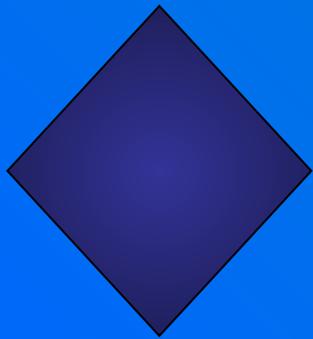
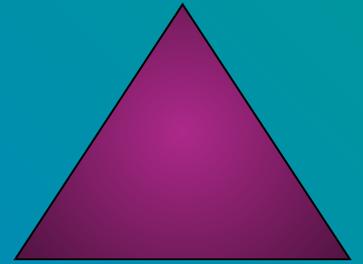
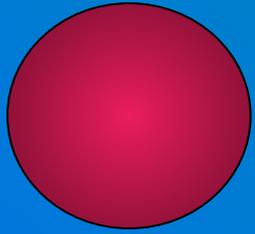
Следующие четыре слайда не торопись перелистывать.

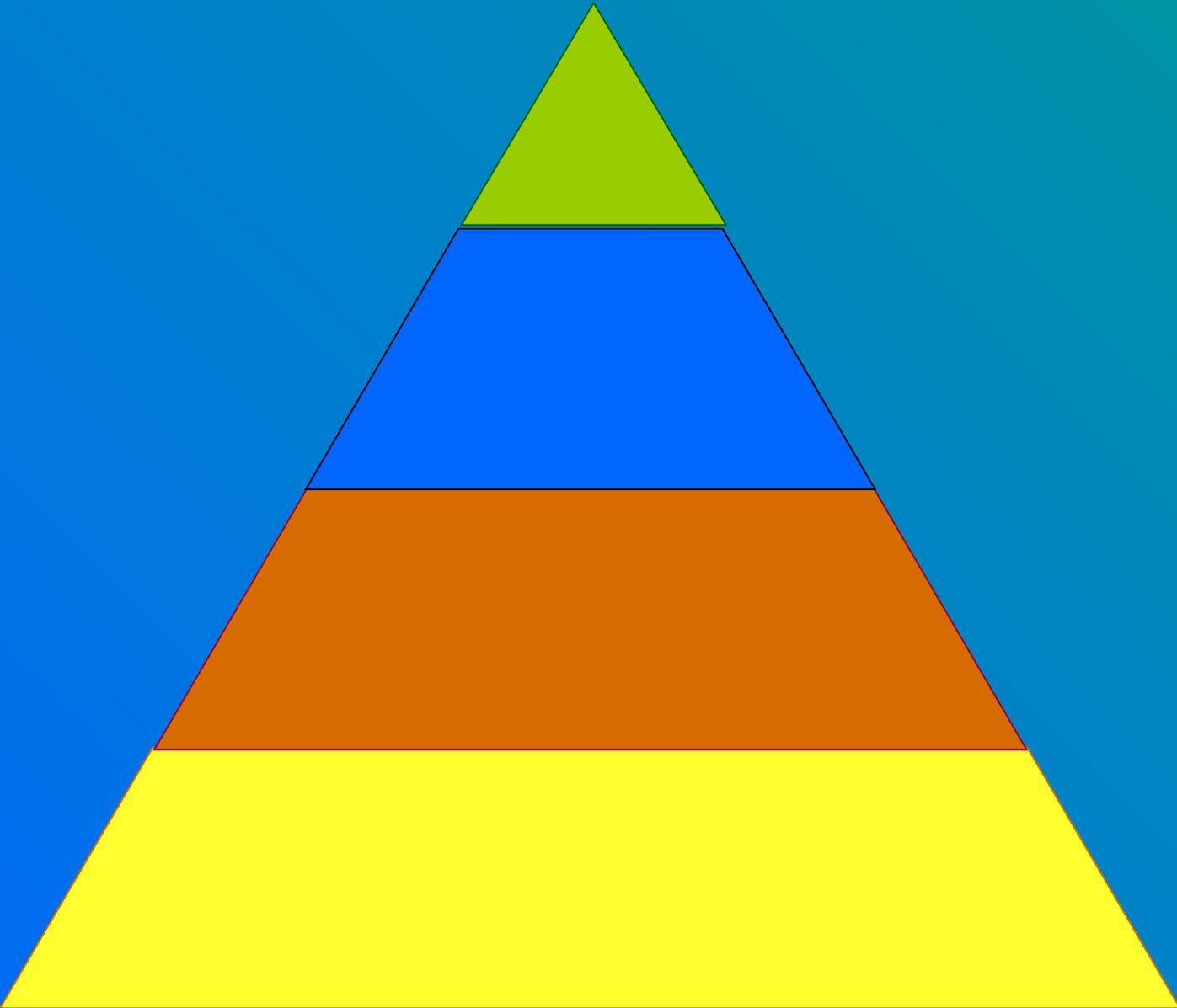
(ПРОСМОТР В ПОЛНОЭКРАННОМ РЕЖИМЕ)

Следи за фигурами и их движением глазами.
(можно попробовать несколько раз)











Это ИНТЕРЕСНО:

Глаз как зрительный орган заканчивает свое структурно-функциональное формирование лишь к 11-12 годам.

Особое значение имеет *контроль* за состоянием зрительного аппарата!



«Береги глаз как алмаз»

- эту поговорку знают все, но
сохранить зрение многим не
удается!

