

ГЛАЗА – ГЛАВНЫЕ ПОМОЩНИКИ ЧЕЛОВЕКА

Составитель: Воспитатель ГПД Эстрина Любовь
Семеновна

ГБОУ гимназия № 159 «Бестужевская»
г. Санкт-Петербург

ГЛАЗА – ГЛАВНЫЕ ПОМОЩНИКИ ЧЕЛОВЕКА



КТО САМЫЙ ЗОРКИЙ?

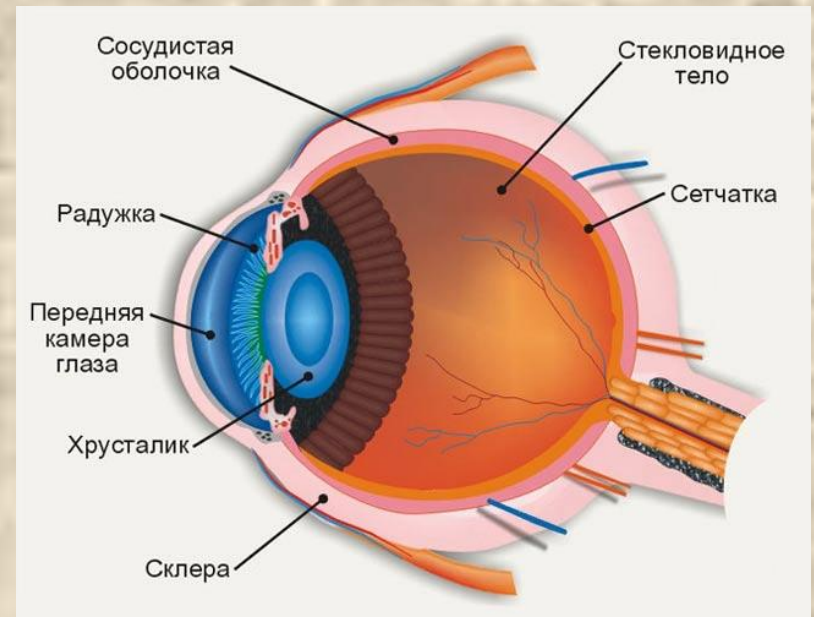


ОРЁ
Л



СОВ
А

СТРОЕНИЕ ГЛАЗА



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.
- Делайте круговые движения глазами: налево –вверх-направо-вниз-направо-вверх-налево-вниз. Повторим 10 раз.
- Вытяните руку вперёд. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторим 5 раз.
- Посмотрите в окно вдаль. 1 мин.



Правила бережного отношения к зрению.

- Умываться по утрам.



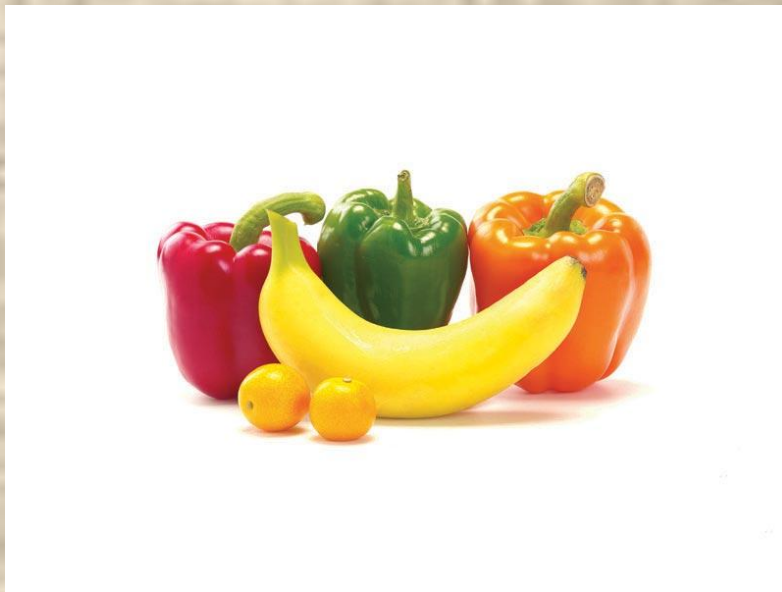
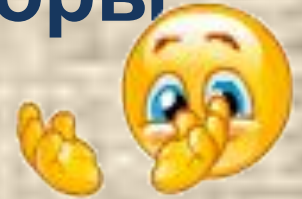
- **Смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день.**
- **Сидеть не ближе 3 м от телевизора.**



- Не читать лёжа.
- Не читать в транспорте.



- Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий перец и др.)
- Делать гимнастику для глаз.







БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ!

