

Что такое здоровье?

Вопросы

- Как человек общается с окружающей средой?
- Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир?

Тема беседы

- Сегодня мы будем говорить о главнейшем органе чувств. С его помощью мы получаем до 90% информации. Как вы думаете, что это за орган чувств?

Загадка

- Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят

Тема беседы

Забота о глазах

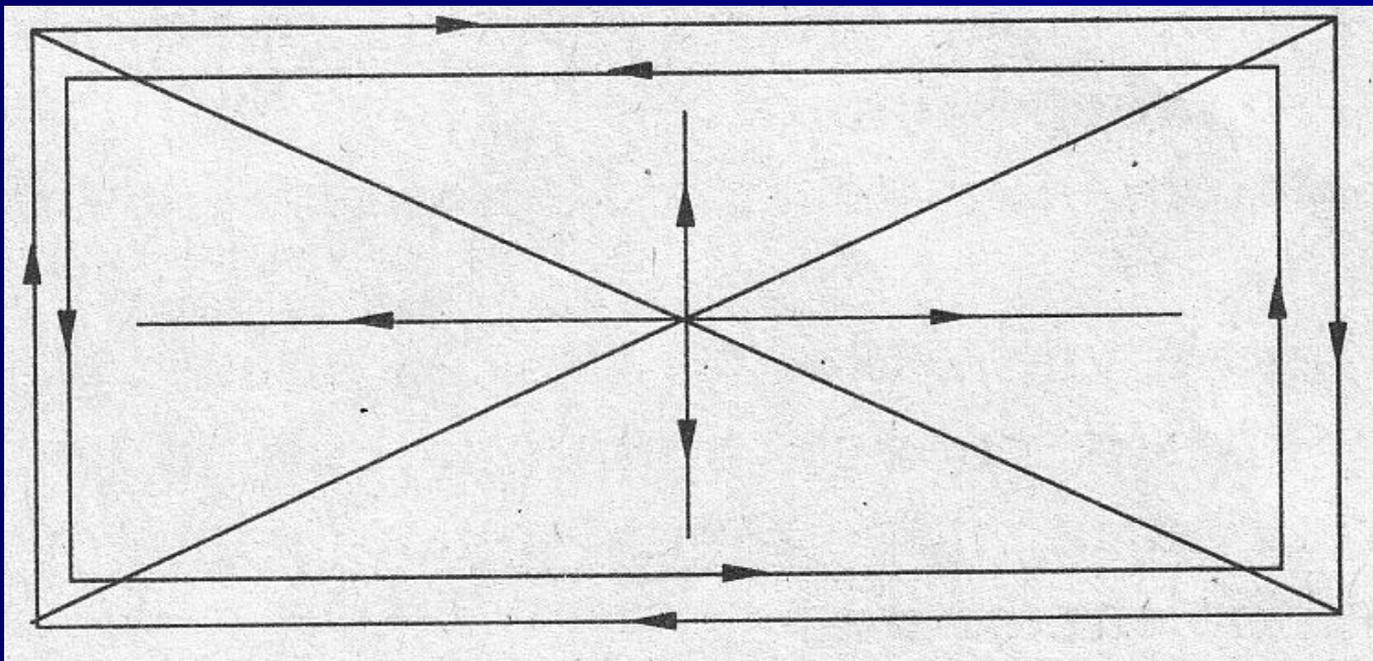
Вопросы:

- Как вы думаете, кто из животных самый зоркий?
- Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту?
- Каким бывает цвет глаз?
- Какие по размеру бывают глаза?
- Как глаза расположены?

Диск «Мое тело»»

Обучающий тренинг

- *Работа с офтальмотренажером.*

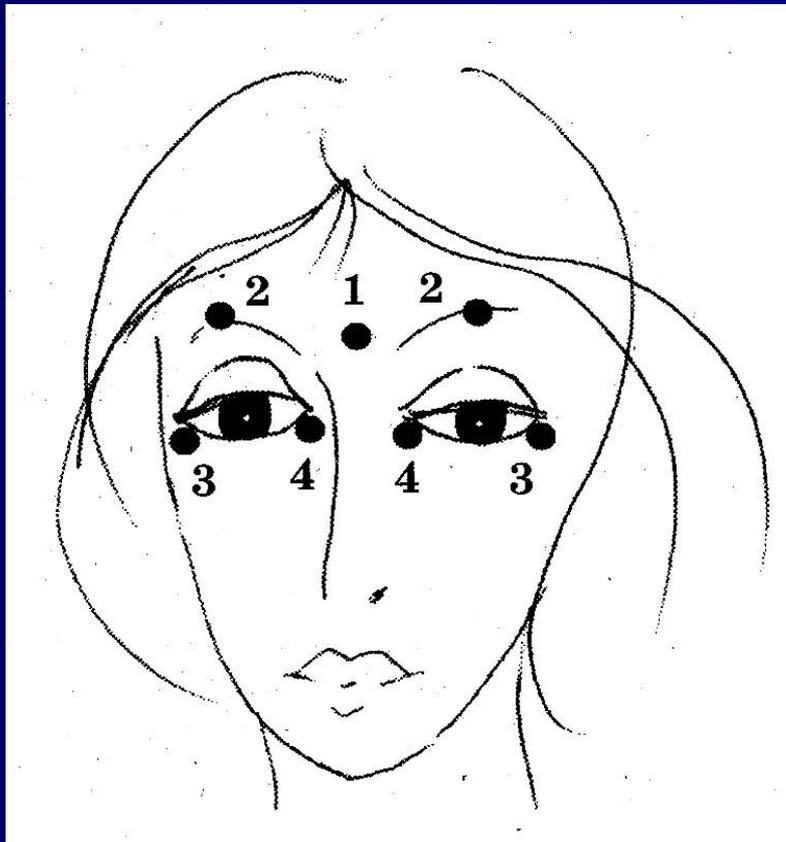


Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз»

Если глаза устали, выполните такие упражнения:

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

Точечный массаж



- Ставим указательный палец у себя между бровями, слегка надавливаем и рисуем столько раз букву О, сколько вам полных лет. (Взрослым - 15 раз). Остальные точки - 2,3,4- парные. Массируем их пальцами обеих рук одновременно

Игра «Полезно - вредно»

1. Читать лежа.
2. Смотреть на яркий свет.
3. Смотреть телевизор с близкого расстояния.
4. Оберегать глаз от ударов.
5. Промывать по утрам глаза.
6. Тереть глаза грязными руками.
7. Читать при хорошем освещении.

Итог:

- Что нового вы узнали сегодня?
- Чему научились? Какие упражнения для глаз вам показались более интересными?
- Назовите правила бережного отношения к зрению.

правила бережного отношения к зрению

- Умываться по утрам.
- Смотреть телевизор не более 1-1,5 часа в день.
- Сидеть не ближе 3 м от телевизора.
- Не читать лежа.
- Не читать в транспорте.
- Оберегать глаза от попадания в них инородных предметов.
- При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
- Расстояние от глаз до текста должно быть 30-35 см.
- Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец)
- Делать гимнастику для глаз

Если вы носите очки: Памятка.

1. Не горюйте, со временем с помощью очков зрение может улучшиться.
2. Берегите свои «вторые» глаза.
3. Храните их в футляре.
4. Не кладите стеклами вниз.
5. Регулярно мойте теплой водой с мылом.
6. Снимайте во время занятий спортом.

Домашнее задание.

- Делать зрительную гимнастику вместе с родителями дома во время просмотра телепередач; при выполнении домашнего задания, при работе на компьютере, чтении художественной литературы.
- Научить родных и близких людей делать физминутки для глаз.