

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат № 27».

# Береги глаза

Воспитатели: Василевская И.А.  
Русанова Н.А.



Два братца через дорогу живут,  
Друг друга не видят.



Г Л А З А










**Глаза – главные помощники человека.**



# Строение глаза

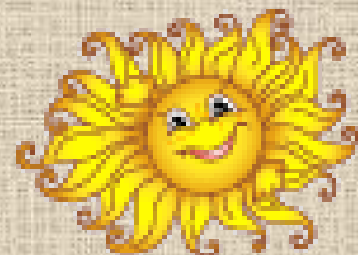


# Вредно-полезно

- 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. 

# 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.

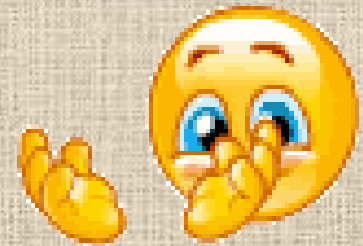




- **Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.**



- При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
- Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см.



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



# 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.





**Береги зрение!**

