



Тема: "Сохранение зрения

младших школьников

в современных условиях -

это залог полноценного развития!"

Почему?

Не три глаза
руками!

Не читай
лежа!

?

Не сиди
близко к
телевизору!

Не склоняйся
низко, когда
пишешь!

YES.MID

Задачи:

1. Провести исследование в виде анкеты, чтобы выяснить берегут ли своё зрение ребята моего класса.
2. Научить одноклассников делать гимнастику для глаз.
3. Выяснить стали ли ребята бережнее относиться к своему зрению.



Результаты анкеты

Бережно ли вы относитесь к своему зрению?

(цифрами указано количество неправильных ответов)



Гимнастика для глаз.

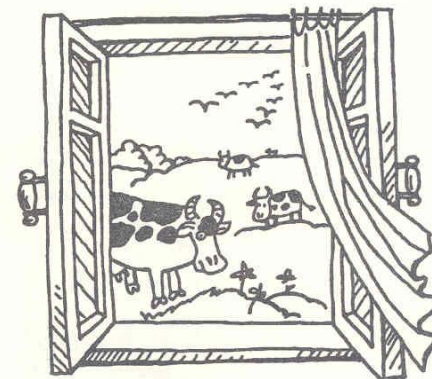
1. Зажмурь изо всех сил глаза, а потом открой их. Повтори это 4-6 раз.

2. Поглаживай в течение 1 минуты веки кончиками (подушечками) пальцев).

3. Делай круговые движения глазами: налево-вверх-направо-вниз-направо-вверх-налево-вниз. Повтори упражнение 10 раз.

4. Вытяни вперёд руку. Следи взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно. Повтори упражнение 5 раз.

5. Посмотри в окно, найди самую дальнюю точку и задержи на ней взгляд в течение 1 минуты.





Результаты анкеты

Научились ли вы беречь свое зрение?



Берегите свои глаза!!!

Прислушайся! Когда хотят,
Чтоб вещь служила нам без срока,
Недаром люди говорят:

«Храните как зеницу ока!»

И чтоб глаза твои, дружок,
Могли надолго сохраниться,
Запомни два десятка строк
На заключительной странице:

Глаз поранить очень просто —
Не играй предметом острым!

Глаза не три, не засоряй,
Лежа книгу не читай;
На яркий свет смотреть
нельзя — тоже портятся глаза.

Телевизор в доме есть —
Упрекать не стану,
Но, пожалуйста, не лезь
К самому экрану.

И смотри не все подряд,
А передачи для ребят.

Не пиши, склонившись низко,
Не держи учебник близко,

И над книгой каждый раз
Не сгибайся, как от ветра,
От стола до самых глаз
Должно быть тридцать сантиметров!

**Я ХОЧУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ:
НУЖНО ВСЕМ ГЛАЗА БЕРЕЧЬ!**