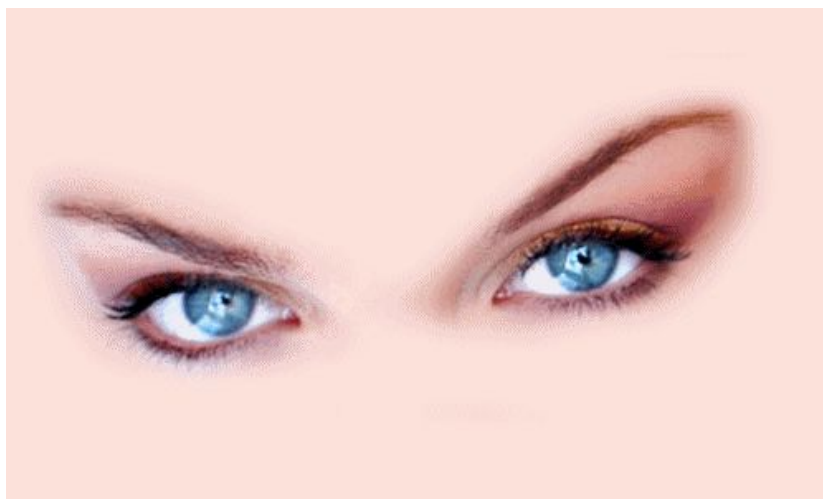

ГЛАЗА – ГЛАВНЫЕ ПОМОЩНИКИ ЧЕЛОВЕКА



**Два братца через дорогу живут,
Друг друга не видят.**



Г Л А З А



ГЛАЗА – ГЛАВНЫЕ ПОМОЩНИКИ ЧЕЛОВЕКА



КТО САМЫЙ ЗОРКИЙ?



**ЖУРАВ
ЛЬ**



**ОРЁ
Л**










**СОВ
А**

СТРОЕНИЕ ГЛАЗА



Њòđíáíéà ãèàçà - ãèíááèà - ×ãèíááè - Flash-áíèìàöèè - Êàòàèíá òàééíá - Њàéò ó-èòàèÿ áèíèíáèè è ãáíãðàòèè Êíòíòèé Á. Á..htm

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. 

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



▣ **Играть на компьютере можно не более 15 мин.**



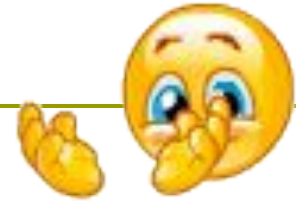
❑ Не читать лёжа.

❑ Не читать в транспорте.



□ При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.

□ Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см.



▣ **Оберегать глаза от попаданий в них
иностраных предметов.**



- **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!

