

Гигиена зрения

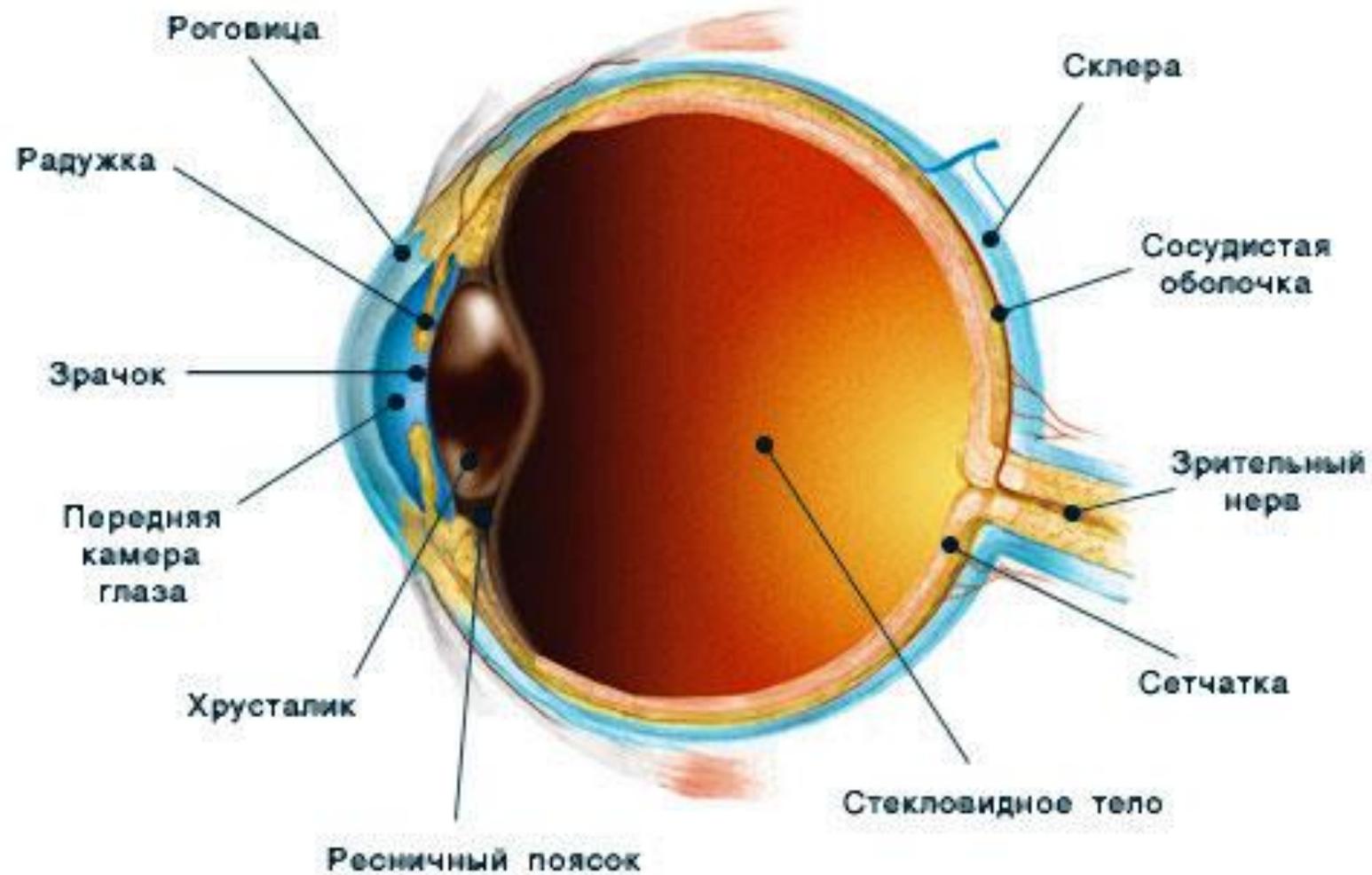


В этой презентации не будет ничего
весёлого, иначе нам ОПЯТЬ не
поставят оценки, и вся работа будет
ОПЯТЬ на смарку...

Как человек воспринимает окружающий мир?

- Глаза - орган зрения. Больше всего сведений об окружающем мире человек получает с помощью зрения.
- Зрение помогает различать цвет предметов, их размер, форму, узнавать, далеко они или близко, движутся или неподвижны.





Так видит мир близорукий человек

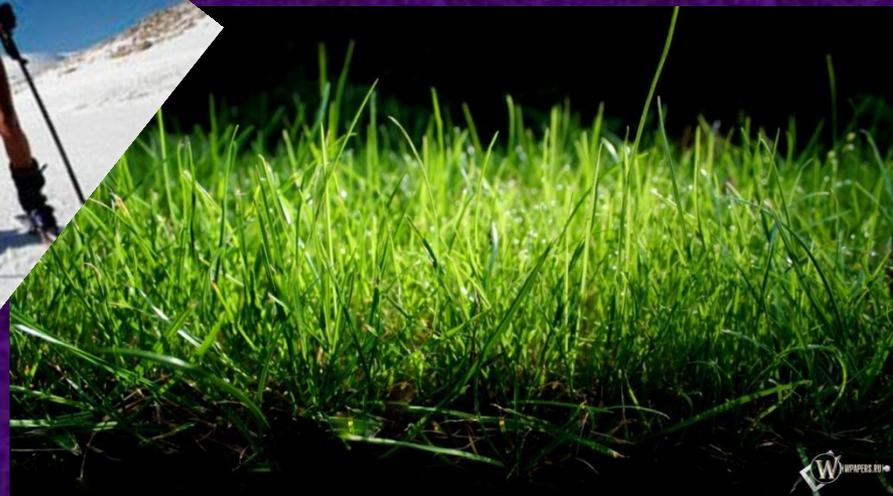


Что помогает улучшить зрение??

Кушать чернику

Довольно странно, но чаще смотрите на зелёный цвет к примеру на траву

Спорт: бег, плавание, ходьба на лыжах



Что вредно для глаз??

Читая в маршрутке и прочем транспорте

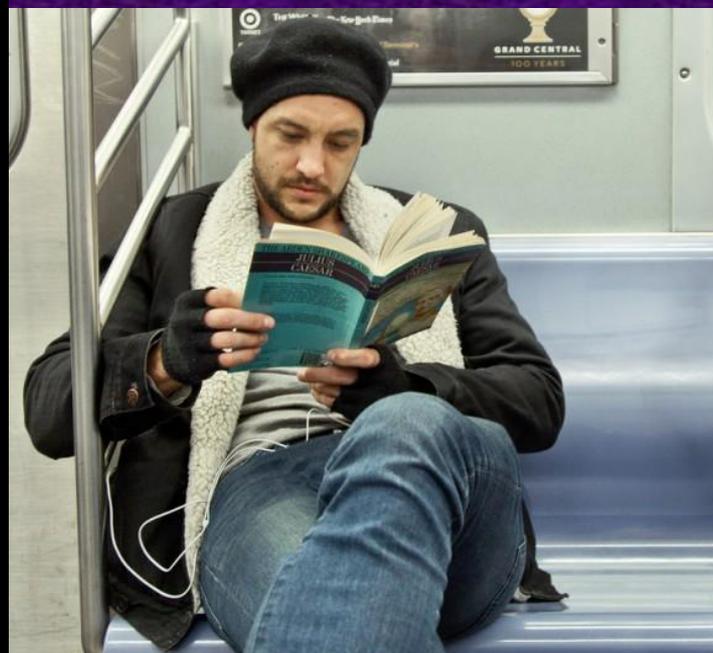
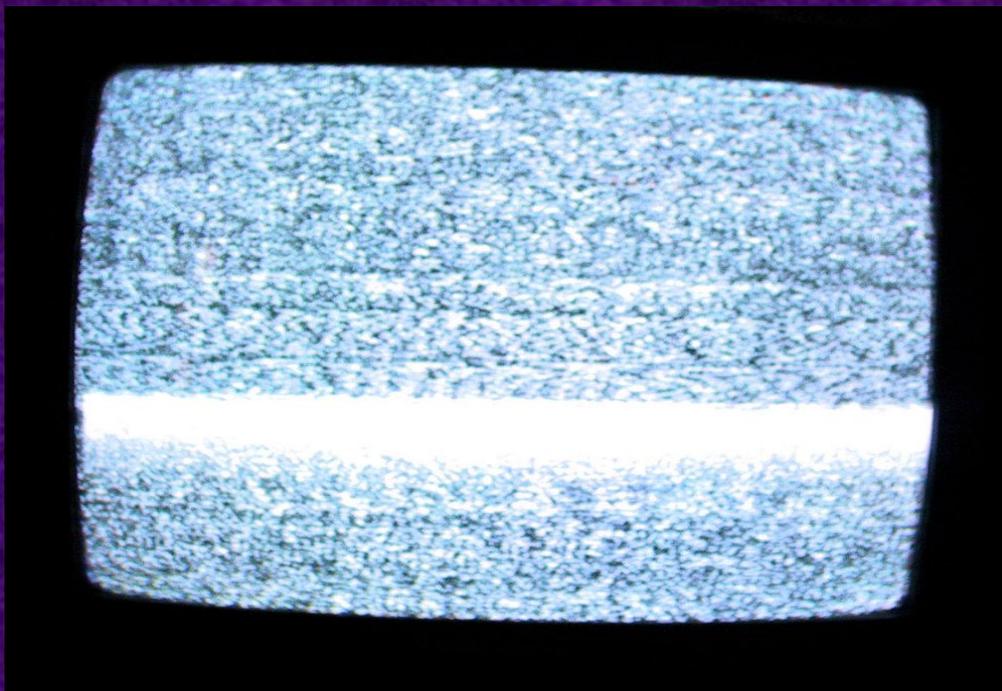
И вообще чтение в темном помещении

Солнечные лучи

Мерцающий голубой экран

Купание в бассейне от которого очень разит хлоркой

Дотрагиваться до век немытыми руками



Правила работы с компьютером:

- 1. Рабочее место должно быть автономным, т.е. не подключать к розетке компьютера другие приборы.
- 2. Компьютер должен находиться в углу, т.к. именно сзади излучение выше, чем от экрана.
- 3. На монитор не должны падать прямые солнечные лучи. Работа с компьютером не должна превышать 2 часа в день, через каждые 30 минут перерыв на отдых.
- 4. Расстояние от экрана до глаз – не менее 50 см.
- 5. В помещении с компьютерной техникой ежедневно должна проводиться влажная уборка.

**Для снятия утомления – смотрим в даль...
И вообще смотреть в даль, успокаивает**



Гимнастика для глаз

- 1. Не поворачивая головы переведи взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый нижний угол. Повтори 5 – 8 раз.
- 2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуем восьмёрку в пространстве по горизонтали, вертикали.
- 3. С открытыми глазами, не поворачивая головы, напиши в пространстве своё имя, фамилию, сначала маленькими буквами, а потом большими.

Конец...