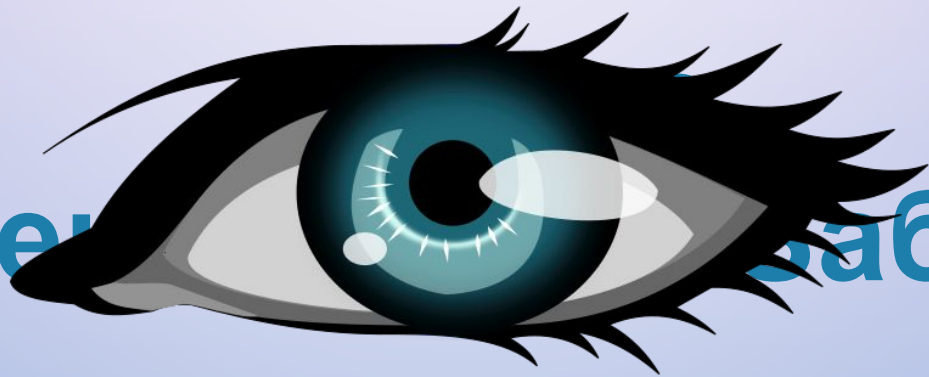


# Классный час на тему:

«Глаза – главные помощники

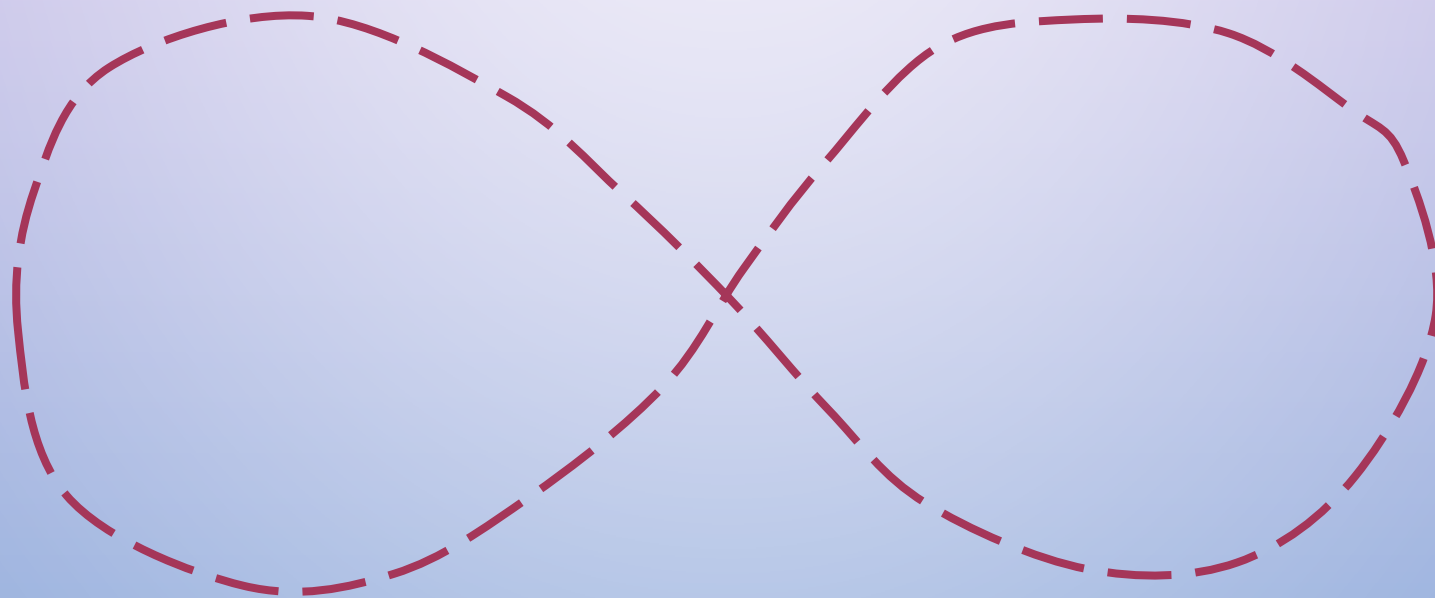
Гигиены и работа о  
глазах».

Выполнила:  
Сударикова  
Анастасия 41  
группа



# Упражнение «Беркут»

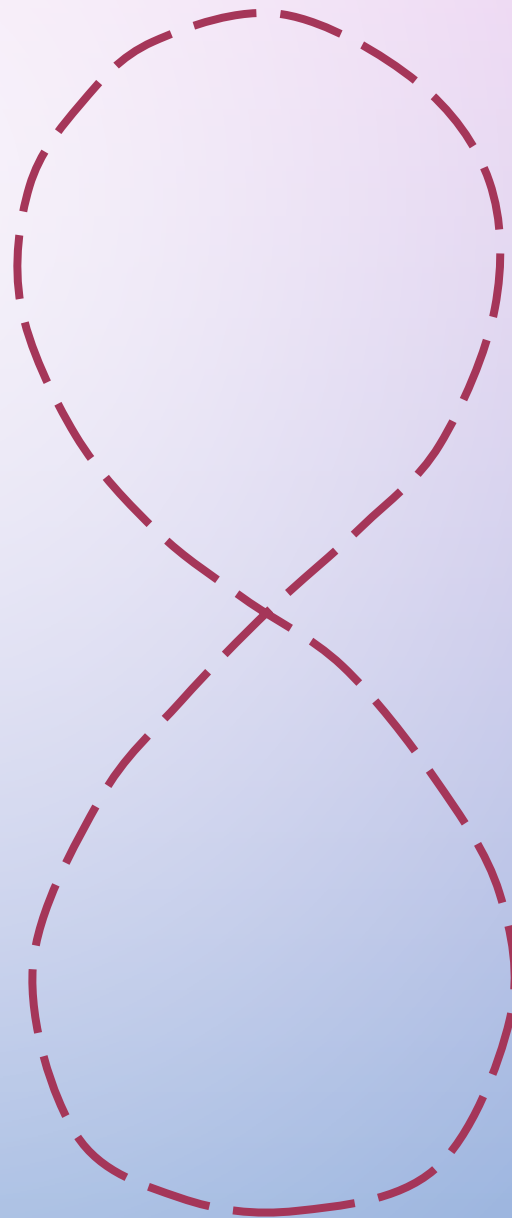
1) «Восьмёрка» (горизонтальная)



## 2) «Моргание»



3)  
«Восьмёрка»  
(вертикальна  
я)



# Отгадайте загадки:

☆☆☆

ОЛЯ СЛУШАЕТ В ЛЕСУ,  
КАК КРИЧАТ КУКУШКИ.  
А ДЛЯ ЭТОГО НУЖНЫ  
НАШЕЙ ОЛЕ...



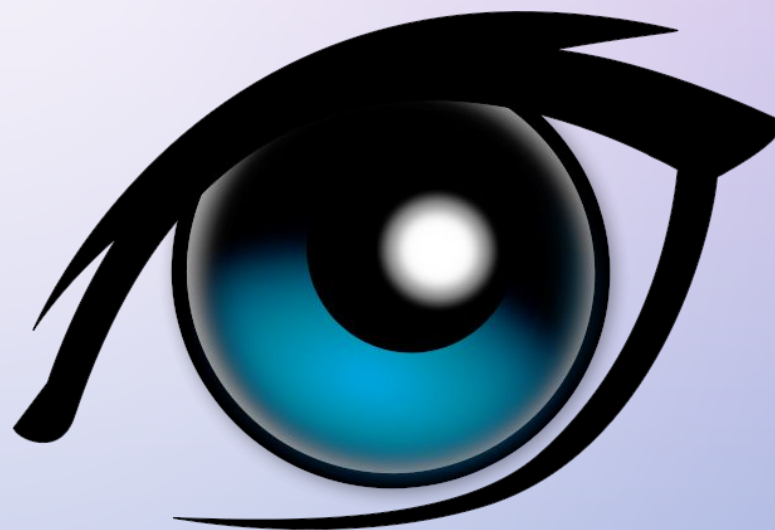
☆☆☆

Оля смотрит на кота,

На картинки – сказки.

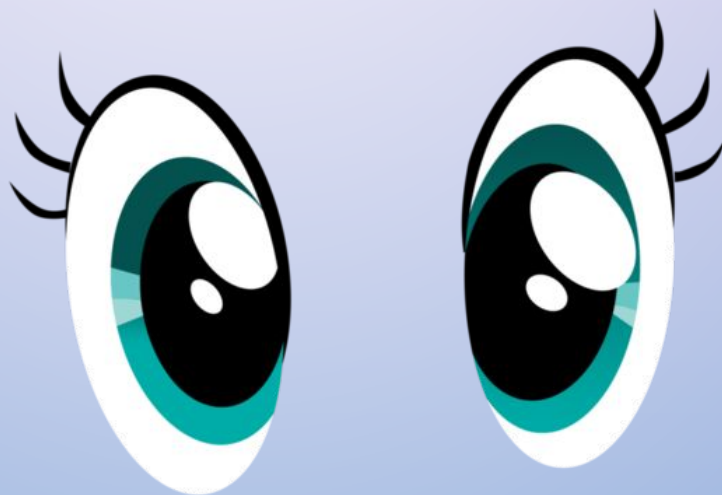
А для этого нужны

Нашей Оле ...



☆☆☆

Два соседа – непоседы.  
День на работе, а ночью на  
отдыхе.



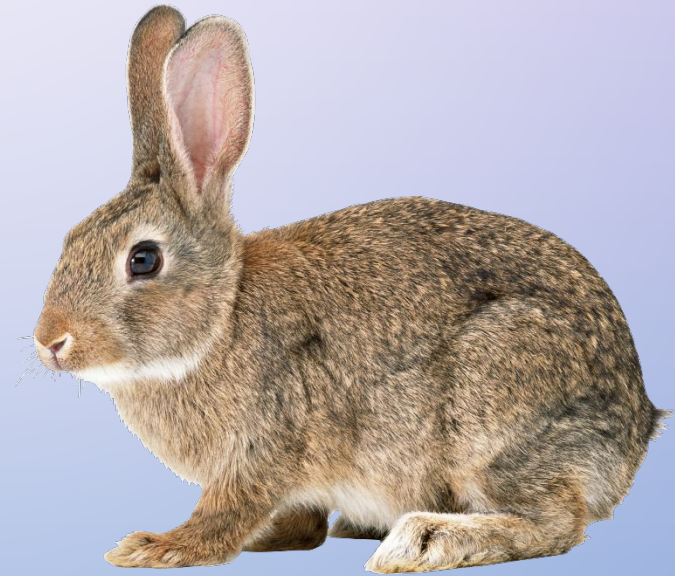
☆☆☆

Всегда он в работе, когда  
говорим,

А он смеется, когда мы

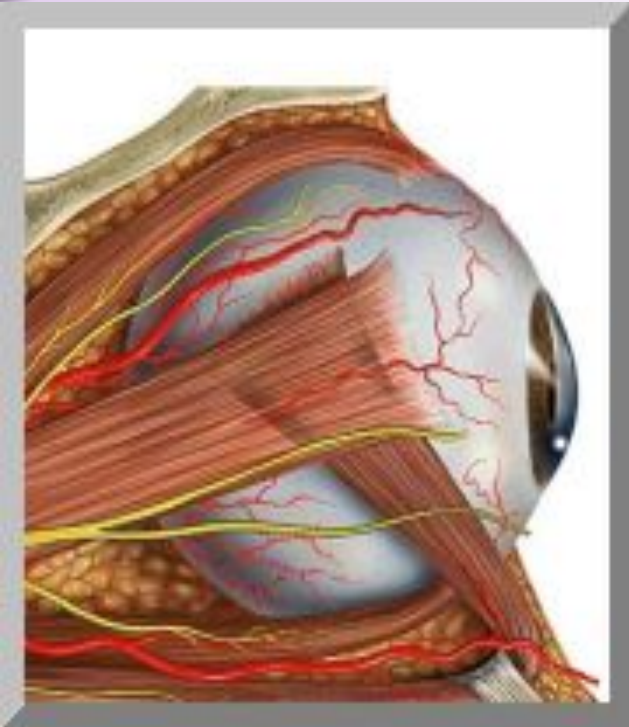


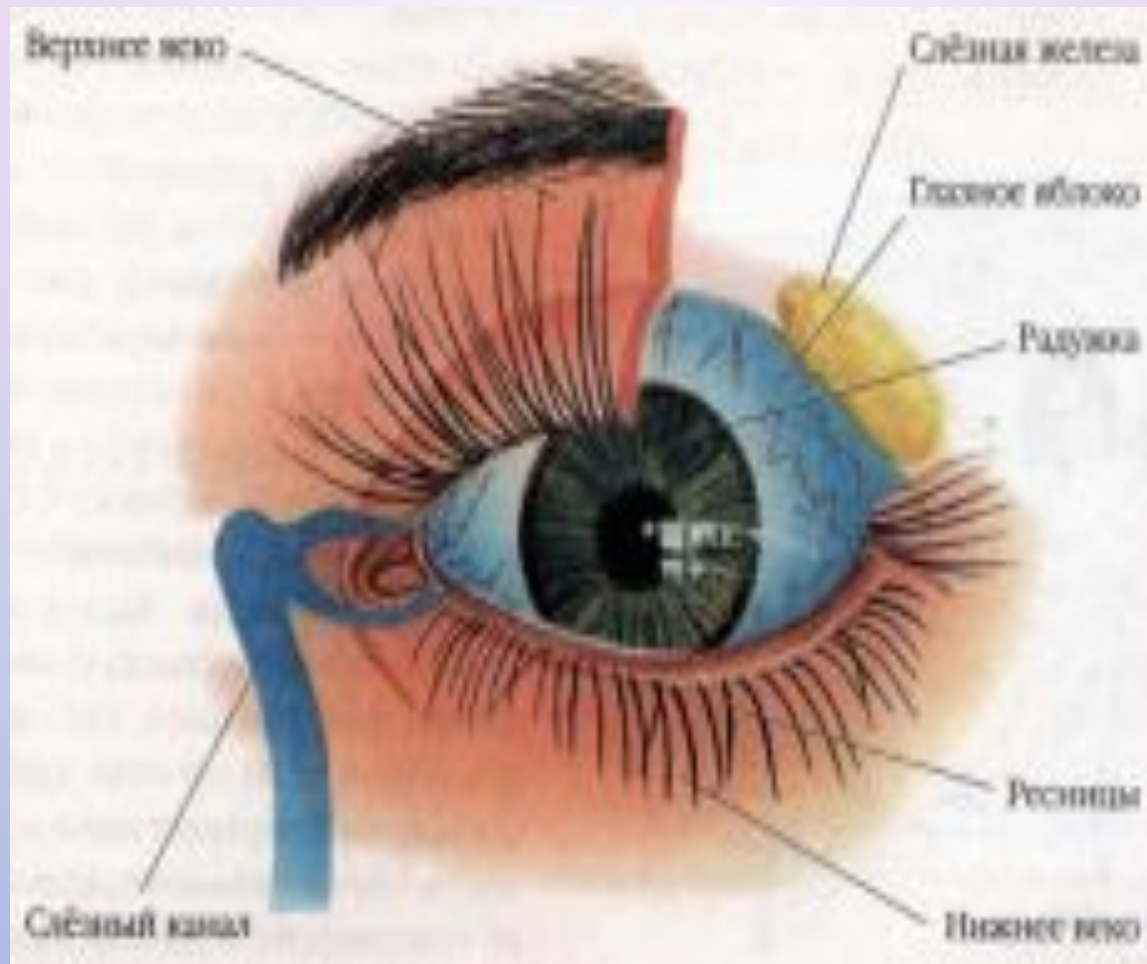




**ГЛАЗА ЯВЛЯЮТСЯ ГЛАВНЫМИ  
ПОМОЩНИКАМИ ЧЕЛОВЕКА**











# ИГРА «ПОЛЕЗНО – ВРЕДНО»

- РАССМОТРИТЕ РИСУНКИ И СКАЖИТЕ, ЧТО ДЛЯ ГЛАЗ ПОЛЕЗНО, ЧТО ВРЕДНО И ПОЧЕМУ?

\* **ЧИТАТЬ ЛЁЖА В ПОСТЕЛИ**



Маленькая девочка читает книгу, лежа  
© ФотоФония / Фотобанк Лори



Девушка студентка читает книгу  
© Фото Фотобанк Лори / Фотобанк Лори

801.ru/1773024

\* СМОТРЕТЬ НА  
ЯРКИЙ СВЕТ





*\* ЧИТАТЬ В  
ТРАНСПОРТЕ*





\* ТЕРЕТЬ  
ГЛАЗА  
ГРЯЗНЫМ  
И  
РУКАМИ



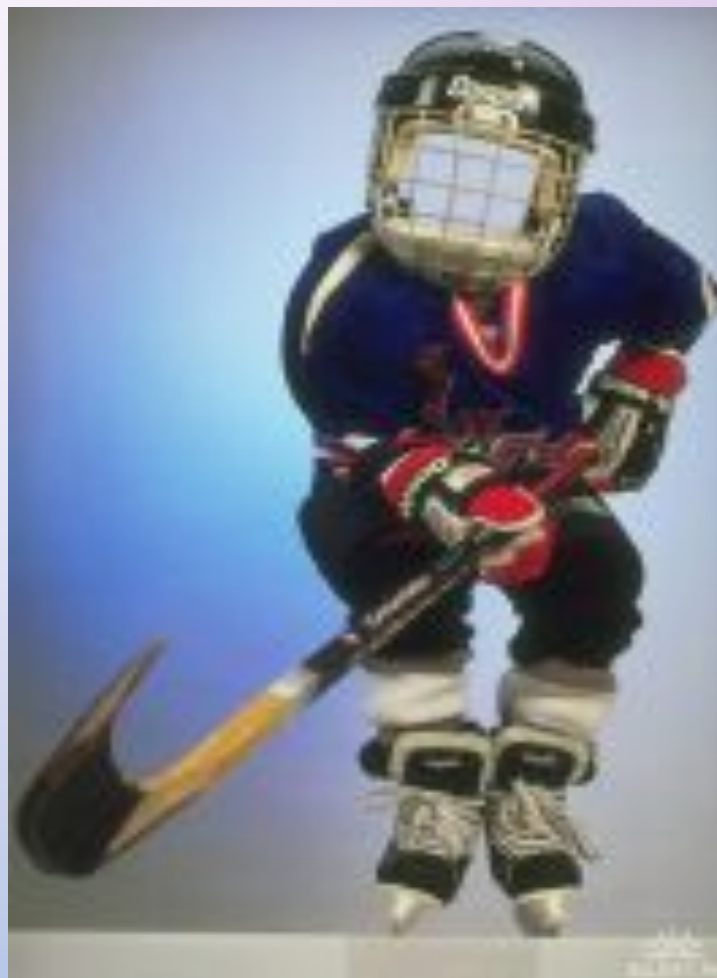


\*  
СМОТРЕТ  
Ь БЛИЗКО  
ТЕЛЕВИЗ  
ОР





\* ОБЕРЕГАТЬ ГЛАЗА ОТ  
УДАРА





*\* ПРОМЫВАТЬ ГЛАЗА ПО  
УТРАМ*



\* ЧИТАТЬ ПРИ ХОРОШЕМ ОСВЕЩЕНИИ

\* РАБОТАТЬ ДОЛГО НА КОМПЬЮТЕРЕ.



## 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.
- \* ИГРАТЬ НА КОМПЬЮТЕРЕ МОЖНО НЕ БОЛЕЕ 15 МИН.
  - \* 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 КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ).
  - \* ДЕЛАТЬ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ.
- \* УКРЕПЛЯТЬ ГЛАЗА, ГЛЯДЯ НА ВОСХОДЯЩЕЕ И ЗАХОДЯЩЕЕ СОЛНЦЕ.



## ЕСЛИ ВЫ НОСИТЕ ОЧКИ

НЕ ГОРЮЙТЕ, СО ВРЕМЕНЕМ С  
ПОМОЩЬЮ ОЧКОВ ВАШЕ ЗРЕНИЕ  
МОЖЕТ УЛУЧШИТЬСЯ.  
БЕРЕГИТЕ СВОИ «ВТОРЫЕ ГЛАЗА».  
ХРАНИТЕ ИХ В ФУТЛЯРЕ.  
НЕ КЛАДИТЕ СТЁКЛАМИ ВНИЗ.  
РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ СТЁКЛА ТЁПЛОЙ  
ВОДОЙ С МЫЛОМ.  
СНИМАЙТЕ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ  
СПОРТОМ.





**Спасибо за  
внимание!**

