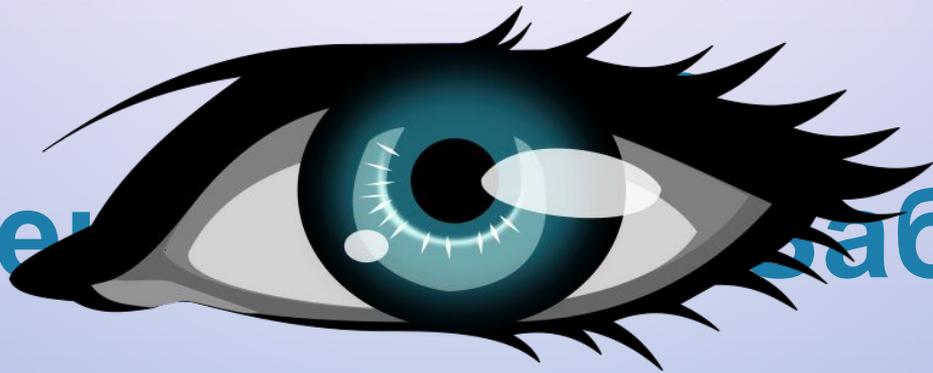


Классный час на тему:

«Глаза – главные помощники

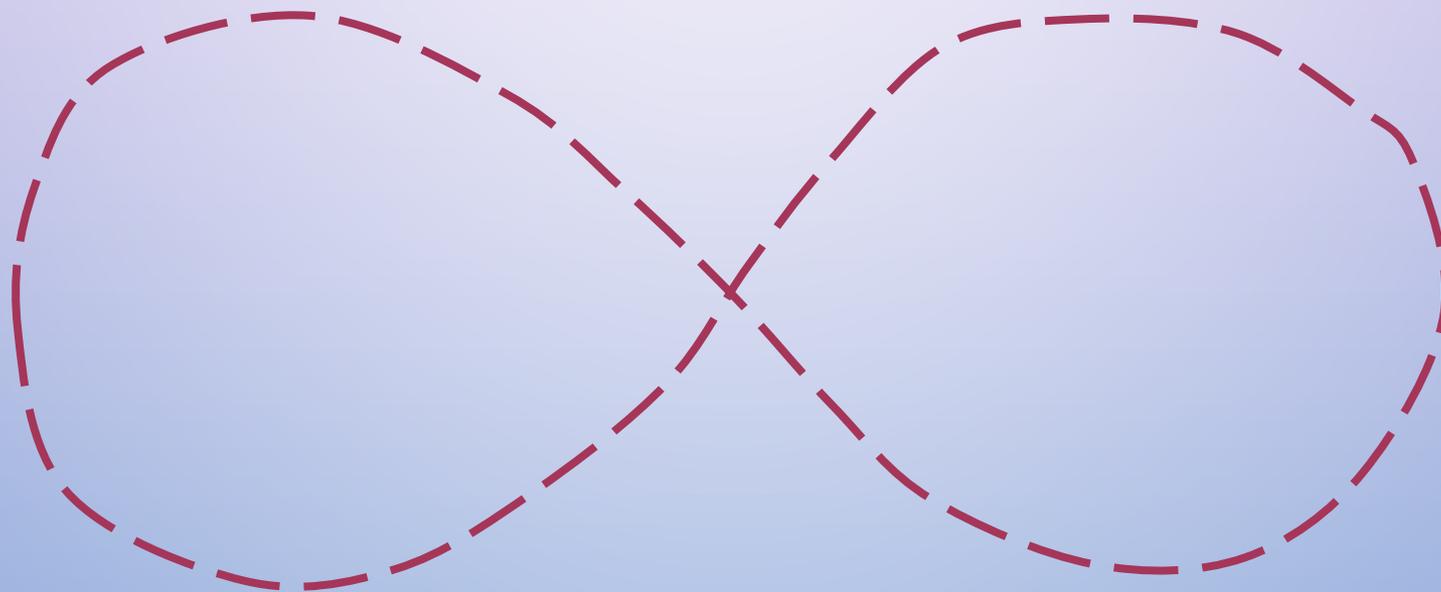
Гигиены и работа о
глазах».

Выполнила:
Сударикова
Анастасия 41
группа



Упражнение «Беркут»

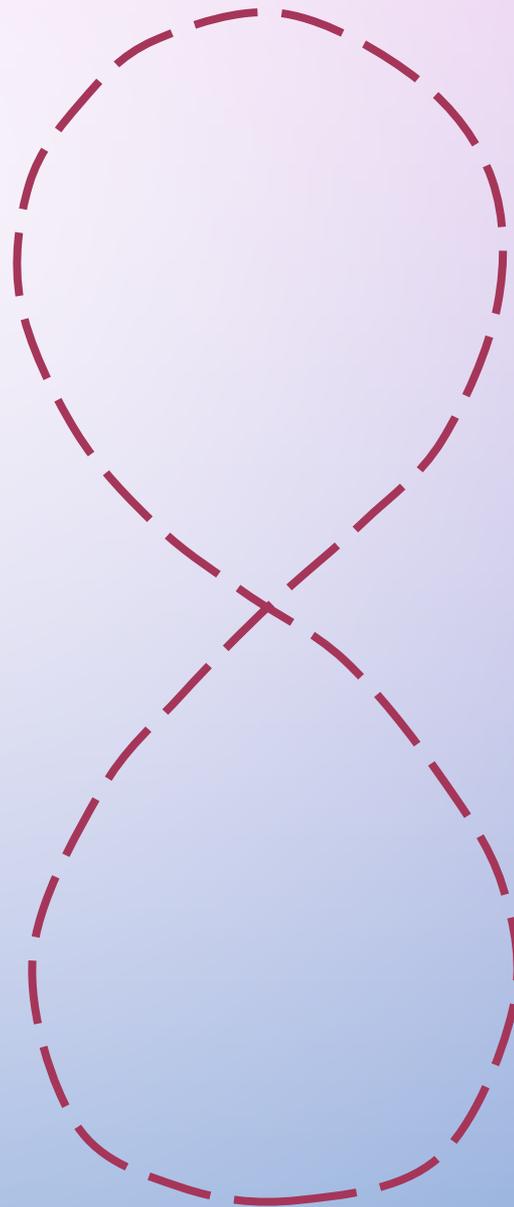
1) «Восьмёрка» (горизонтальная)



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.

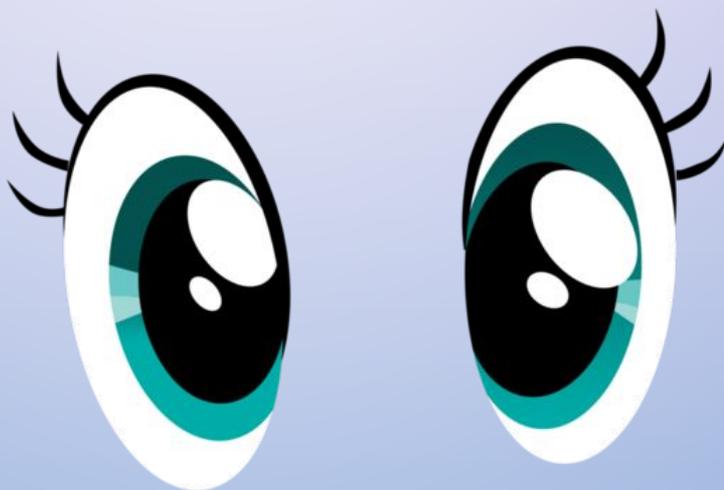
А для этого нужны

Нашей Оле ...



☆☆☆

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

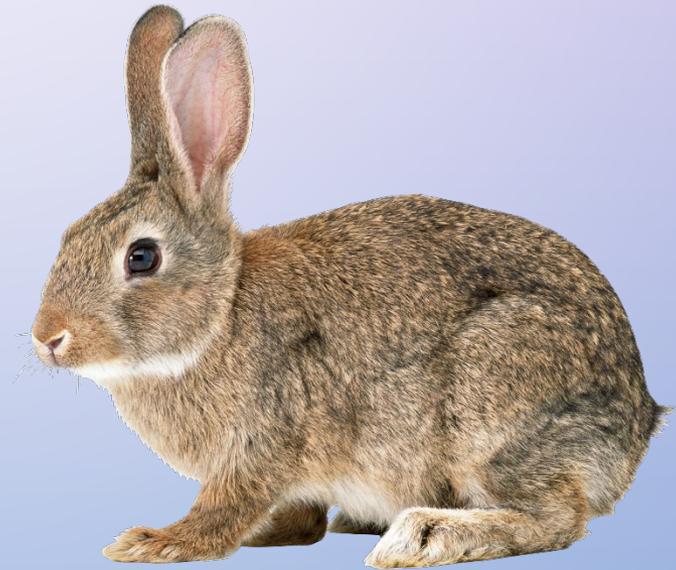


☆☆☆

Всегда он в работе, когда
говорим,

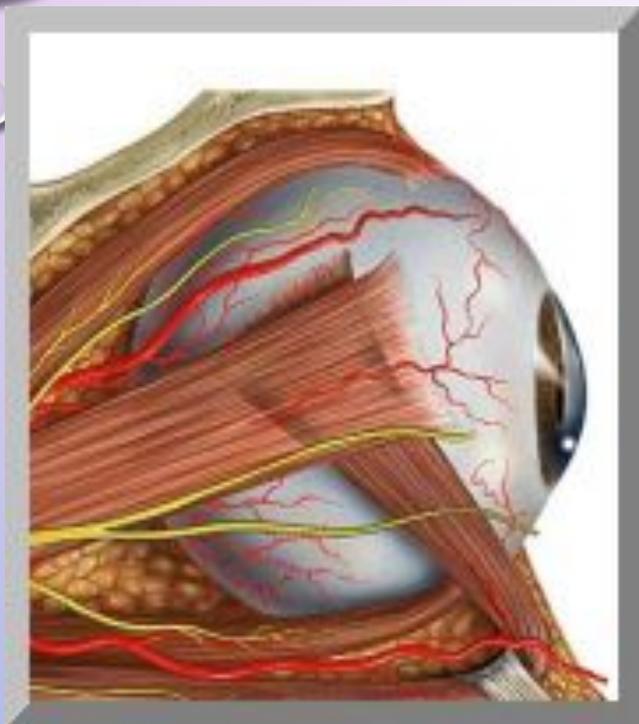
А он смеется, когда мы

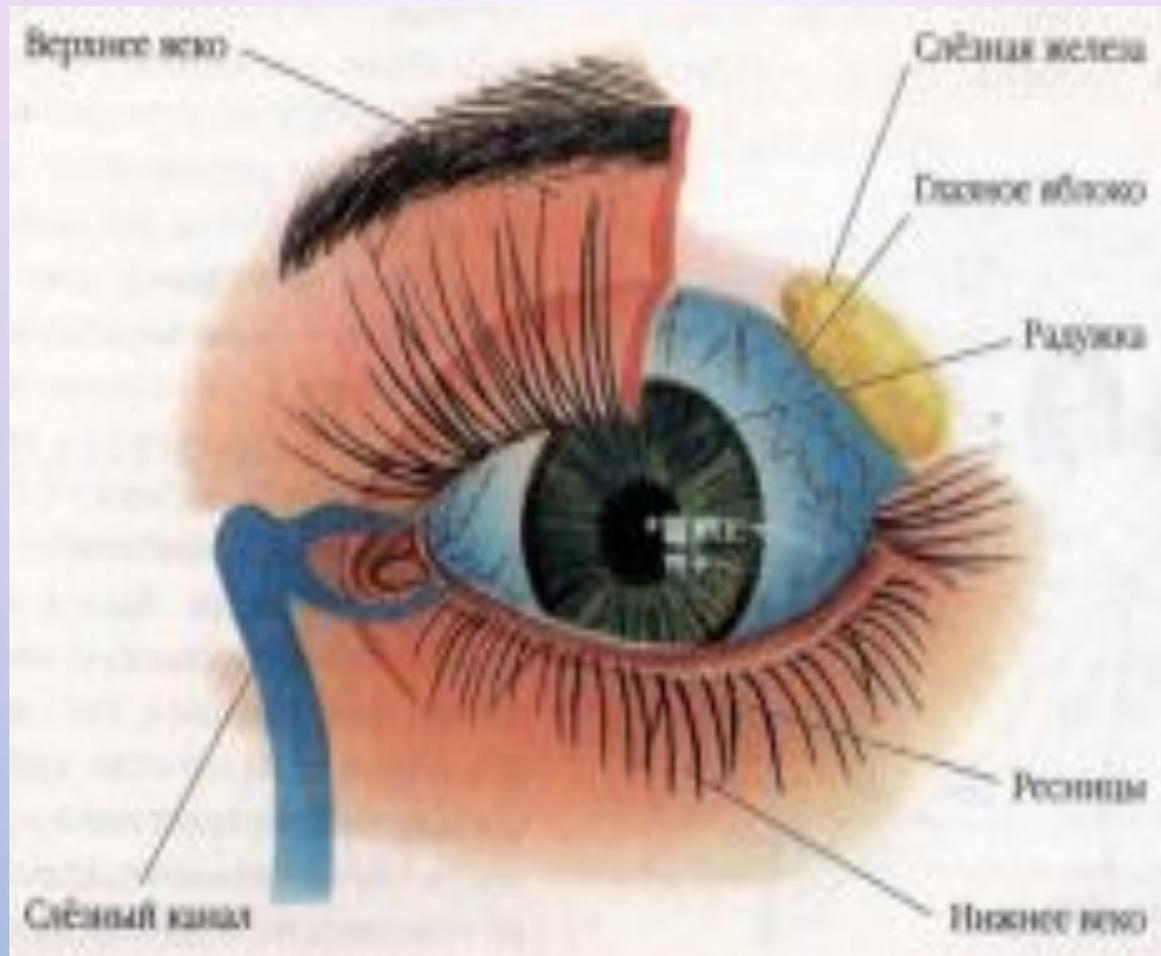


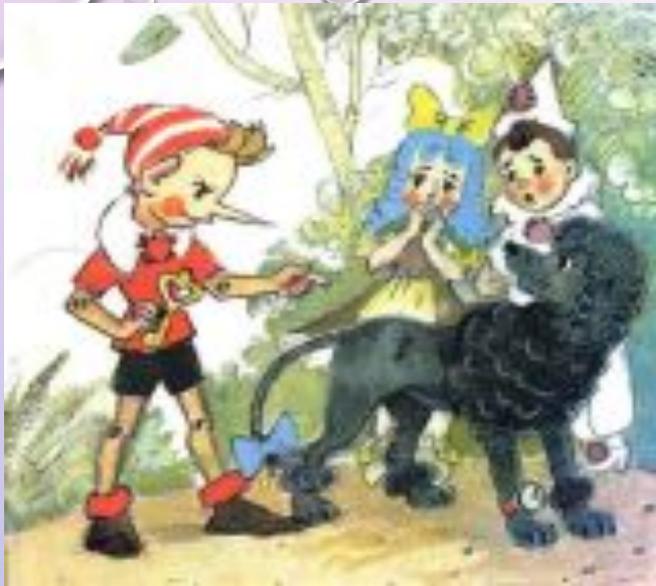


**ГЛАЗА ЯВЛЯЮТСЯ ГЛАВНЫМИ
ПОМОЩНИКАМИ ЧЕЛОВЕКА**











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



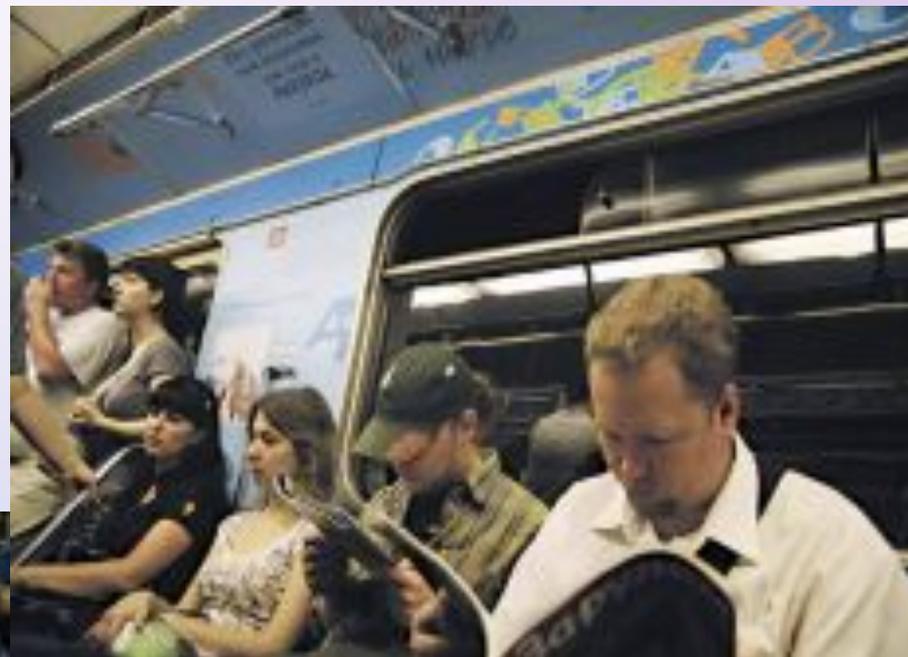
Девушка студентка читает книгу
© Фото Фотобанка / Фотобанк Лори

801.ru/1773024

* СМОТРЕТЬ НА
ЯРКИЙ СВЕТ



** ЧИТАТЬ В
ТРАНСПОРТЕ*





* ТЕРЕТЬ
ГЛАЗА
ГРЯЗНЫМ
И
РУКАМИ





*
СМОТРЕТ
Ь БЛИЗКО
ТЕЛЕВИЗ
ОР



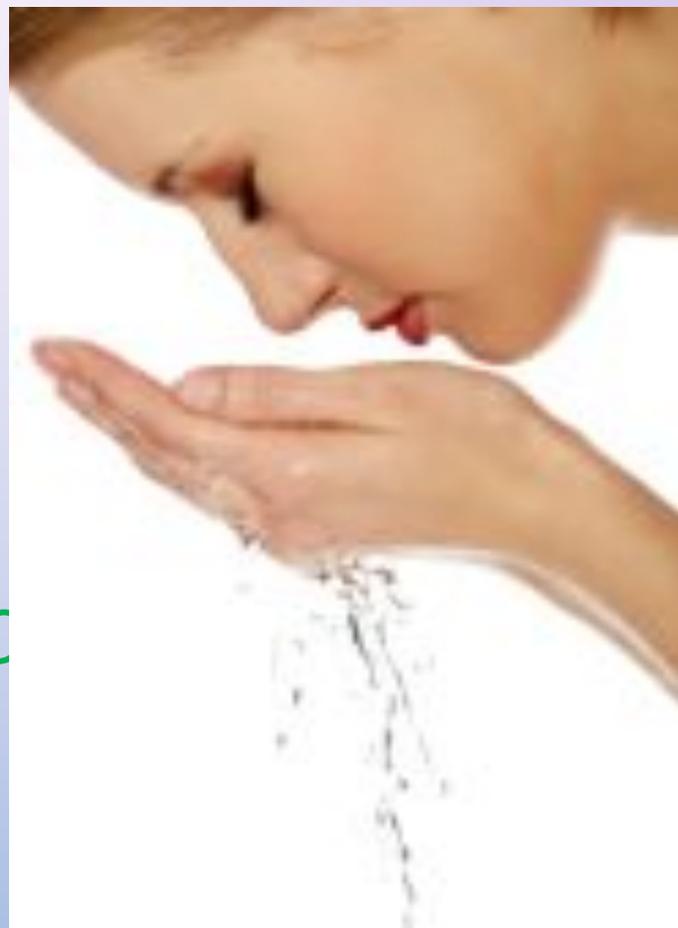


* ОБЕРЕГАТЬ ГЛАЗА ОТ
УДАРА





** 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!**

