



# Ребята, послушайте стихотворение!



**Есть пять помощников на  
службе у тебя.  
Не замечая их, используешь,  
шутя**

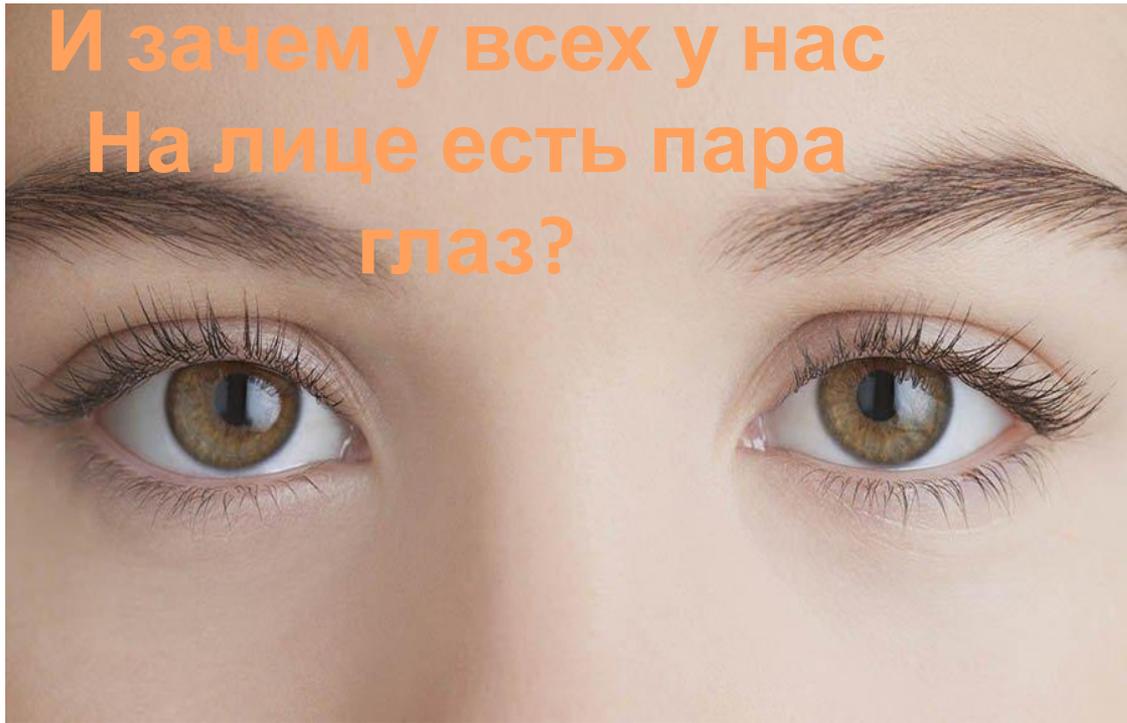
**Глаза тебе даны, чтоб видеть,  
А уши, чтобы слышать,  
Язык во рту, чтоб вкус понять,**

**Руки, чтоб, ласкать,  
трудиться,  
Воды из кружечки  
напиться.**

**Ни к чему тебе тревога,  
Они всегда тебе помогут  
Но важнее для всех нас**

Разберемся вместе  
дети,  
Для чего глаза на  
свете?

И зачем у всех у нас  
На лице есть пара  
глаз?



**Глаза – это  
один из  
ценнейших  
органов**

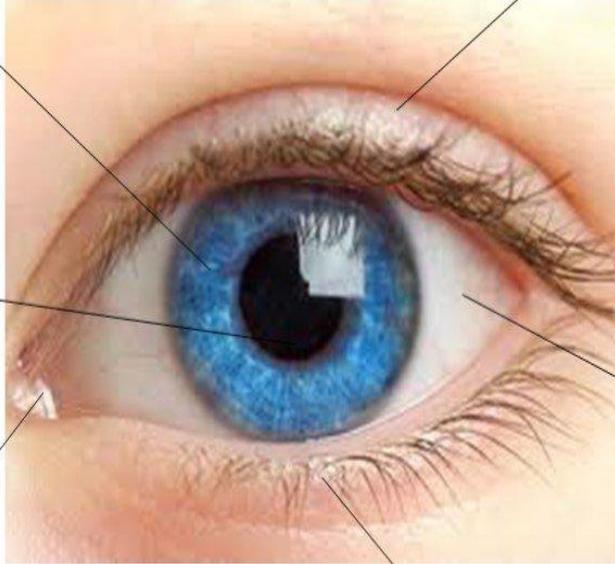
**чувств  
человека!**  
Ребята, а для чего  
человеку глаза? Глаза  
помогают нам  
передвигаться в  
нужном направлении.  
Ориентироваться в  
пространстве и  
времени. С помощью  
глаз человек видит  
предметы, их цвет,  
форму, размер.

# Строение глаза

Роговица  
радужка  
ца

Верхнее веко

Зрачок



Склера

Слезное мяско

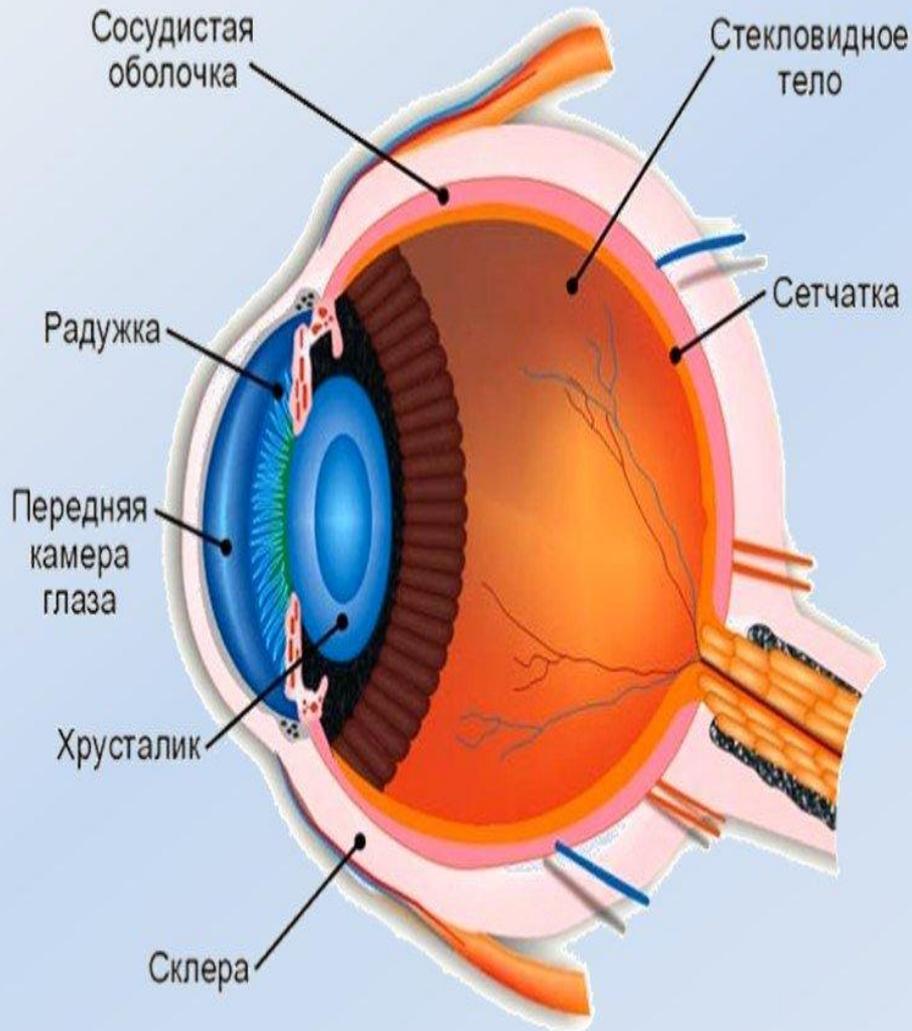
Нижнее веко

*В центре радужки — зрачок.  
Черный маленький кружок.  
Лишь стемнеет — наш зрачок,  
Станет сразу же широк,  
Коль светло — зрачок поуже,  
Чтобы видел глаз не хуже.*

*Глаз волшебный теремок.  
Круглый маленький домик,  
Хитро он устроен —  
Без гвоздей построен.  
Круглый дом со всех сторон  
Белой стенкой окружен,  
Стенку эту белую  
Называют склерою.  
Обойдем же дом скорей —  
Ни крылечка, ни дверей,  
Впереди кружочек тонкий —  
Роговица словно пленка,  
Вся прозрачна, как стекло —  
В мир чудесное окно,  
Через круглое оконце  
В глаз проходит свет от  
солнца.*

*Глаз бывает синий, серый:  
Впереди, пред белой склерой  
Яркой радужки кружок  
Украшает глаз — домик.*

# СТРОЕНИЕ ГЛАЗА



**А за радужкой  
лежит  
Маленький  
хрусталик,  
Он такой имеет  
вид,  
Как стеклянный  
шарик.  
Изнутри весь  
этот дом  
Выстлан, будто  
бы ковром,  
Оболочкой  
гладкой-  
Тоненькой  
сетчаткой.  
Что же в домике  
снаружи?**

## Защита глаз

### **Для чего нужны человеку брови и ресницы?**

Наш организм хорошо позаботился о защите глаз.

Брови защищают глаза от пота.

Ресницы и веки оберегают глаза от пыли и ветра.

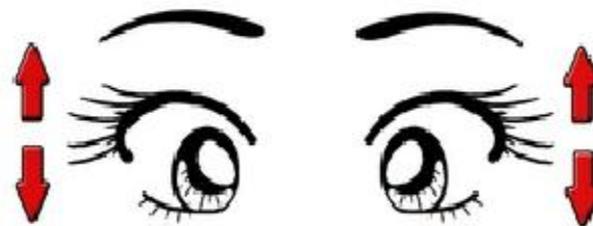


Важную роль играют слезы, они очищают и увлажняют поверхность глаза, смывая пыль и уничтожая бактерии

## Гимнастика для глаз.



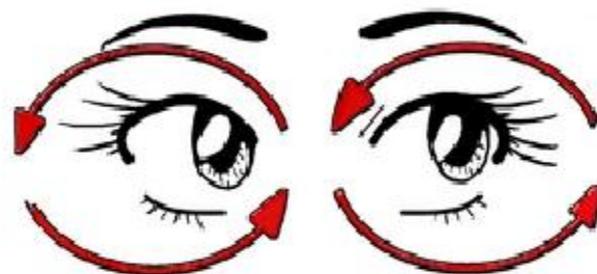
1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



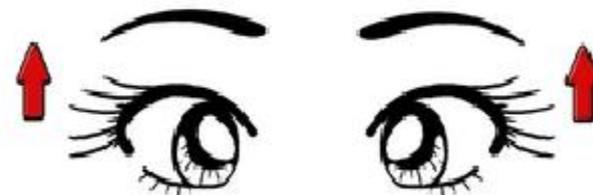
3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

# А что может случиться с нашими глазами, если мы о них будем плохо заботиться?



\* ТЕРЕТЬ  
ГЛАЗА  
ГРЯЗНЫМИ  
РУКАМИ



зрение?

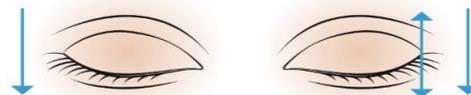


# Как сберечь зрение!

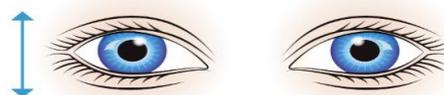


## Гимнастика для глаз

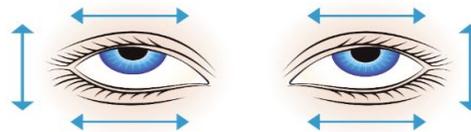
1. Крепко зажмурились на пару секунд



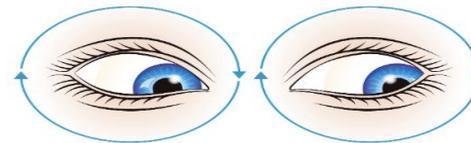
2. Быстро моргаем 1 минуту



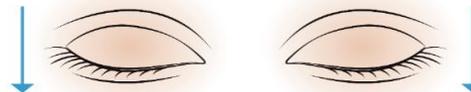
3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево (2 раза)



4. Вращаем зрачки по кругу туда и обратно



5. Закроем глаза на 3 секунды





**На Земле есть люди, которые ничего не видят, они лишены зрения. Их называют слепыми. Трудно живетcя слепому человеку. Ребята, если мы увидим на улице слепого человека, как сможем помочь ему? Правильно, можем помочь ему перейти дорогу, подняться по ступенькам, зайти в транспорт, купить хлеб в магазине, лекарство в аптеке. Для таких людей открывают специальные школы, издают специальные книги, они живут в**

# Будьте здоровы!!!

*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*

*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 сорок  
сантиметров!*

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