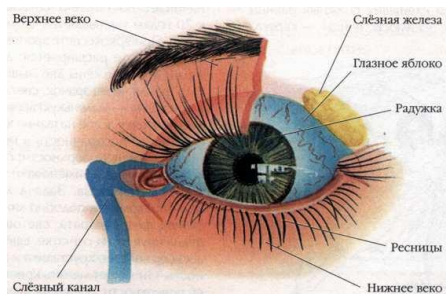


Как устроен глаз?

В передней части глаза видна радужная оболочка (цветная часть), окружающая маленькое круглое отверстие — зрачок. Когда смотришь на предмет, свет отражается от него и попадает тебе в глаз через зрачок, проходит сквозь хрусталик-линзу, фокусирующую изображение, и, наконец, достигает сетчатки. Сетчатка — это своеобразный экран из нервных окончаний, на котором изображение перевернуто вверх ногами. Клетки сетчатки преобразуют световые сигналы в электрические и передают их по зрительному нерву в мозг; здесь информация обрабатывается и распознается зрительный образ.



Зарядка для глаз

Круговые движения. *Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем - против.*

Движения по прямым линиям. *Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: вправо-влево, и по вертикали: вверх-вниз.*

Моргание. *Интенсивно сжимайте и разжимайте веки.*

Диагонали. *Направьте взгляд в левый нижний угол, то есть посмотрите как бы на левое плечо и сосредоточьтесь взгляд на этой точке. После трех морганий повторите в правую сторону.*

Расслабление. *Плотно закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Для выполнения этого упражнения стоит вспомнить какие-либо приятные моменты жизни.*

Берегите зрение!

Правила бережного отношения к зрению



**МБОУ "Начальная школа - детский сад компенсирующего вида № 1" г.Воркута
Золотых С.И.**

10 основных правил:

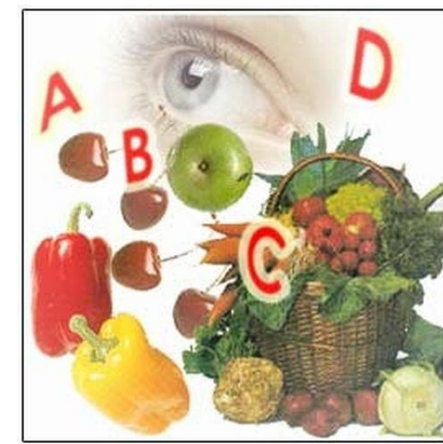
1. Смотреть телевизор не более 1...1,5 часов в день
2. Сидеть не ближе трех метров от экрана телевизора
3. Не читать лежа, не читать в транспорте.
4. Оберегать глаза от попадания инородных предметов.



5. При чтении и письме свет должен освещать страницу слева
6. Расстояние от глаз до текста 30...35см
7. Правильно сидеть при письме



8. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, помидоры, сладкий перец)



9. Делать гимнастику для глаз
10. Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце