

Берегите глаза!



Глаза умеют говорить. Кричать от счастья или плакать.
Глазами можно ободрить, с ума свести, заставить плакать.
Словами можно обмануть, глазами это невозможно.
Во взгляде можно утонуть, если смотреть неосторожно...

Глаза очень нежные, поэтому они нуждаются в защите. У каждого глаза есть стражи: веки, ресницы, брови. Они защищают их от пыли, пота и ветра. Есть еще один страж. Он вам всем хорошо знаком – это слезы. Они тоже защищают глаза от попадания в них соринки. Глаза надо не только защищать, но и ухаживать за ними. По утрам и вечерам - умывать . Глаза , как и нам надо заниматься физкультурой. Называется она «гимнастика для глаз» Давайте выполним ее все вместе:

1-е упражнение

Закрывать ладонями глаза. Не нажимая на них и полностью исключая доступ света, выполнять 1 мин. Затем глаза открыть.

2-е упражнение

Закрывать глаза. Массировать надбровные дуги легкими круговыми движениями указательных пальцев от носа к виску. 2-3 раза.

3-е упражнение

Закрывать глаза. Медленно переводить глаза в крайнее левое, затем в крайнее правое положение. 5-6 раз.

4-е упражнение

Открыть глаза и посмотреть на цветок на подоконнике, затем перевести взгляд на взгляд на вид из окна 5-6 раз. Эту гимнастику необходимо выполнять каждый день.

А еще очень важно соблюдать некоторые правила, которые помогут сохранить хорошее зрение .

1 правило

Не смотреть телевизор более одного часа в день. И находиться от телевизора на расстоянии не менее 3 метров.

2 правило

Не читайте лежа и при слабом освещении.

3 правило

При работе за письменным столом свет должен падать слева.