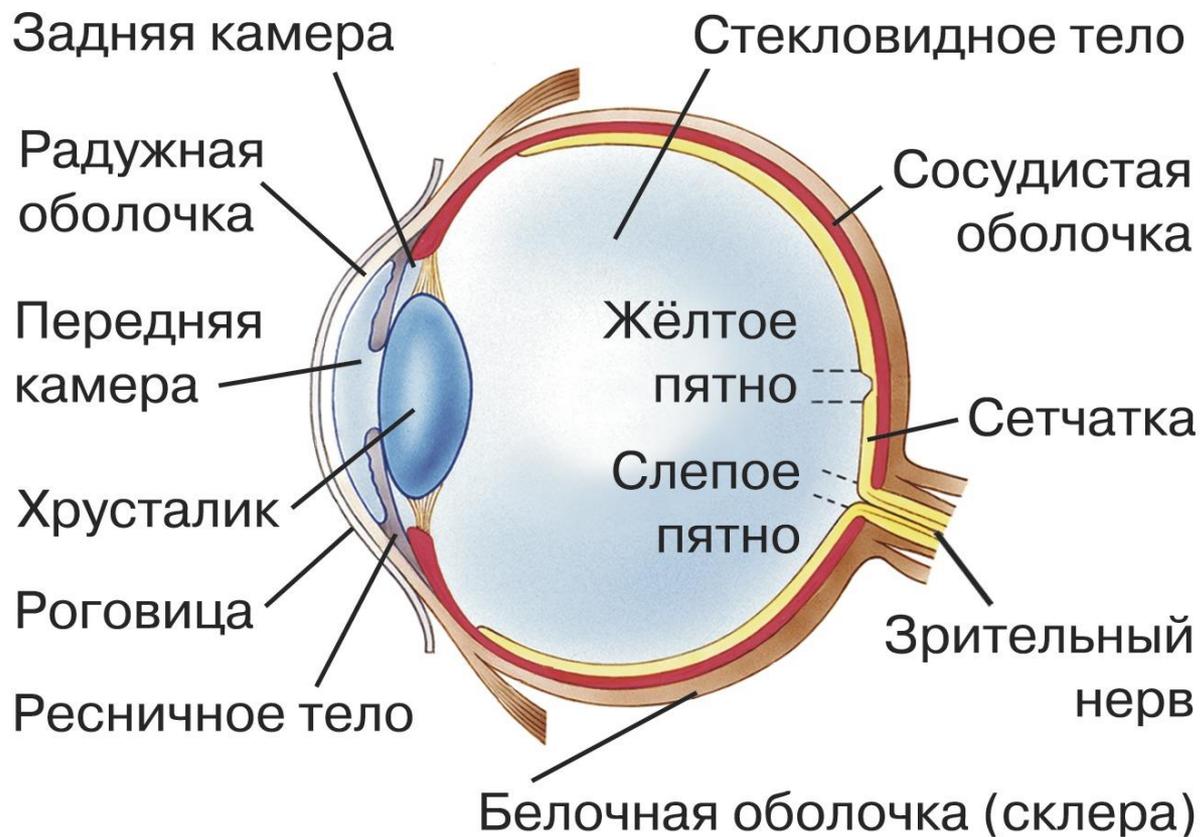


Береги зрение смолоду!

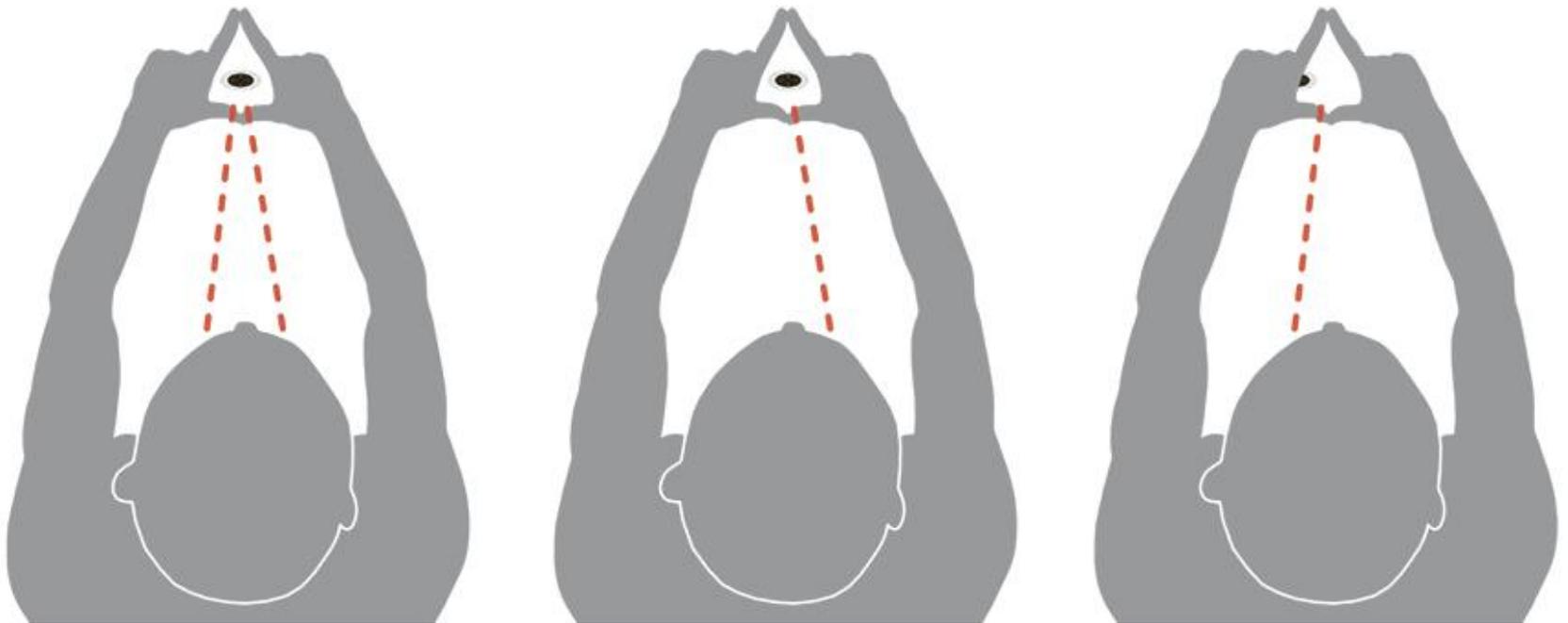


Строение глаза



Определение доминирующего глаза

- Соедините ваши ладони таким образом, чтобы получился «треугольник».
- Выберите какой-нибудь объект в метре от вас и посмотрите на него через этот треугольник.
- Закройте правый глаз, а после — левый.
- Доминирующий глаз будет видеть предмет полностью, без смещения, а другой глаз — только часть предмета.

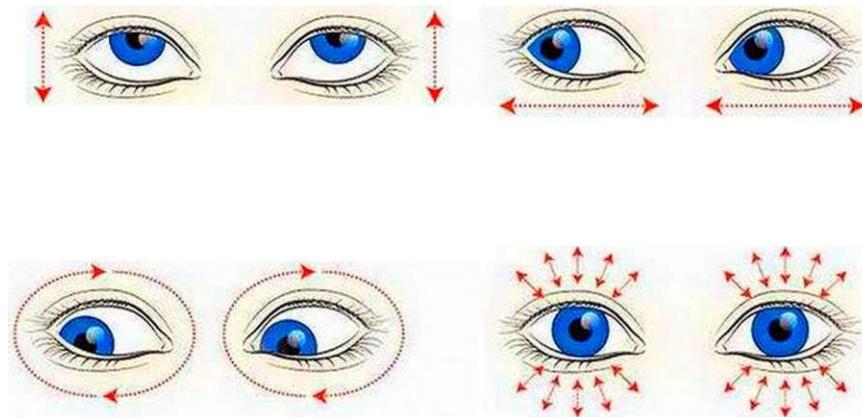


Причины ухудшения зрения у школьников

- длительное нахождение у домашних приборов: компьютера, планшета, мобильного телефона;
- «отдых» у телевизора;
- чрезмерное напряжение зрительного аппарата;
- не соблюдение режима дня (сочетание активных занятий и отдыха); недостаток подвижных игр, прогулок на свежем воздухе;
- замена солнечного света искусственным;
- плохое освещение;
- неправильная осанка (сдавливаются сосуды, питающие мозг, что может тоже привести к нарушению зрения);
- несбалансированное питание (в пище должны быть необходимые витамины и минералы);
- стресс;
- наследственность.



Правила бережного отношения к зрению





- я узнал (узнала) много интересного и полезного, постараюсь применять полученные знания.



- всё, о чём говорили сегодня, я знал (знала) и раньше.



- я ничего не понял, о чём говорили сегодня.

Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!

