

**Пятерка
по зрению**



Всемирный день зрения

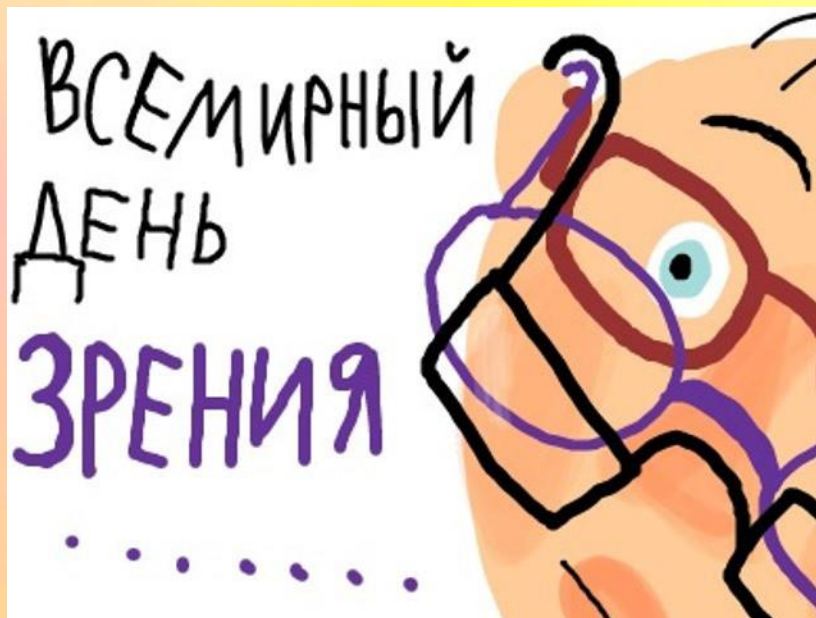
Акция «Пятерка по зрению»
МБОУ «СОШ №20»



У людей имеется пять органов чувств, но самым информативным является зрение. Согласно исследованиям ученых, человек получает 90% информации об окружающем его мире через глаза.



С целью оказания помощи людям, которые имеют ослабленное или атрофированное зрение, а также пропаганды профилактики зрительной функции в 1998 г. ВОЗ был учрежден Всемирный день зрения. Этот праздник отмечают ежегодно во второй четверг октября. В 2018 г. мероприятия проходят 11 октября.



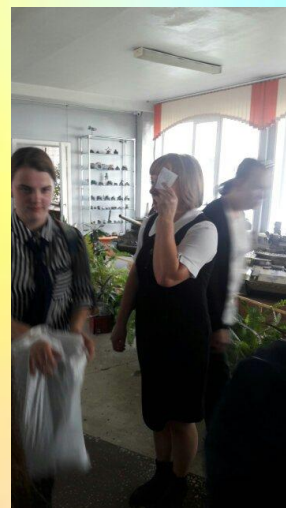
Учащиеся нашей школы неравнодушны к проблеме сохранения здоровья зрения



Отряд волонтеров работал в фойе школы, где каждый желающий мог проверить остроту своего зрения.



А желающих было много...



**О проблемах людей с
ослабленным или
атрофированным зрением
рассказали ребята 6 класса.**

*Открыты их сердца к тебе,
Не видя солнца, но довольны светом.
Прикосновение к судьбе —
Их каждый шаг на свете этом.*

*Сердца открыты, и душа
Как мотылек порхает где-то,
Между ромашками шуриша,
Ища хоть отголосок света.*

*Мы их поддержим, руку подадим,
Пусть путь осветит их звезда.
Ведь мы добра для них хотим,
Чтоб были они счастливы всегда.*

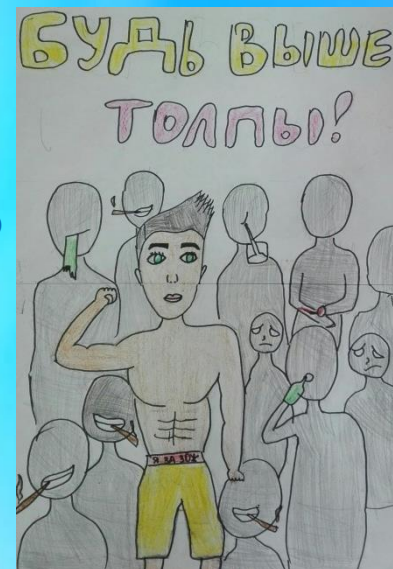


Родители и учащиеся нашей школы получили памятки-рекомендации для сохранения здоровья глаз и остроты зрения

- меньше смотреть телевизор, меньше сидеть за компьютером
- не читать книги в темноте
- тренировать глаза
- регулярно раз в полгода посещать окулиста,
- не читать лежа
- смотреть телевизор на расстоянии не меньше 1 метра
- делать гимнастику для глаз
- правильно питаться (побольше кушать витаминов)



Ребята еще раз вспомнили, что ЗОЖ – основа жизни и сохранения здоровья глаз



КОНКУРС КОЛЛАЖЕЙ- ИНСТРУКЦИЙ

Причины ухудшения зрения



Неправильное освещение рабочего места



Чтение в движущемся транспорте



Просмотр телевизора с близкого расстояния



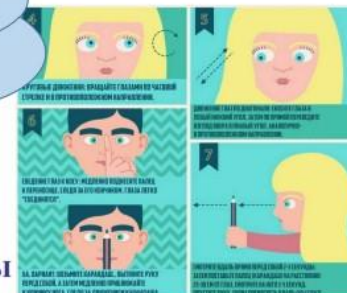
Длительная работа за компьютером



**Радость видеть нам дана,
Так оценим это.
Будем зрение беречь,
И внимать советам.**

«Как я заботаюсь о своих глазах»

- Ограничиваю длительность работы за компьютером и время проведение у телевизора
- Всегда читаю сидя
- Делаю перерывы во время чтения
- Слежу за посадкой при письме и чтении
- Делаю уроки при хорошем освещении
- Стараюсь чередовать зрительные физические нагрузки
- Делаю гимнастику для глаз, использую программы-тренажы
- Гуляю на свежем воздухе
- Оберегаю глаза от повреждений
- Проверяю свое зрение у врача-окулиста



Продукты, полезные для глаз.

