

МБДОУ «ЦРР-д/с «Золушка»

# АКЦИЯ «ПЯТЕРКА ПО ЗРЕНИЮ»

### Инструкция «Определение остроты зрения»

#### Ход выполнения:

1. Разместить офтальмологическую таблицу Сивцева на листе А4 в кабинете детского сада.
2. Расположите листы так, чтобы 10-ая строчка (строчка над серой полосой) была на уровне глаз в зависимости от роста обучающихся.
3. Расстояние между глазами и таблицей 2,5 метра.
4. Включите хорошее освещение в помещении, таблица должна быть освещена равномерно.
5. Разместите рядом с таблицей инструкцию: «Отойдите от таблицы на расстоянии 2,5 метра. Один глаз прикройте ладонью или чем-то непрозрачным (ни в коем случае не зажимайте его). Отметьте строчку, которую Вы видите каждым глазом по отдельности (справа от каждой строчки размещено значение V, это и есть значение Вашего зрения. Например, Вы видите 4-ую строчку сверху – значит, Ваше зрение 0,4)»

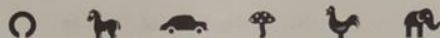
V=0,4 D=12,5



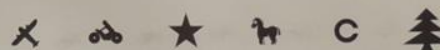
V=0,5 D=10,0



V=0,6 D=8,33



V=0,7 D=7,14



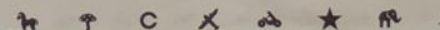
V=0,8 D=6,25



V=0,9 D=5,55



V=1,0 D=5,0



# Работаем по инструкции



**Сначала  
проверим  
зрение..**





*Учимся беречь зрение, играя*





*Сенсорный мешочек в  
действии*



*Осеннее дерево поможет дать  
ответ на все вопросы детей*





*Теперь мы знаем точно как  
беречь зрение*







**Эти загадочные картинки укрепляют зрение детей, вырабатывают наблюдательность**



# *Лазерная указка помогает выполнять упражнения для укрепления зрения*







**Стендовая информация для родителей**



Тангаев Арсис

Коллаж – инструкция «Это полезно для Вашего зрения!»

1. Больше смотрите по сторонам, а не в телефон!



2. Всматривайтесь в облака, наблюдайте за небом.



3. Питайтесь правильно.



4. Следите за временем, делайте перерывы в работе каждые 30-40 минут



5. Читать книги при хорошем освещении



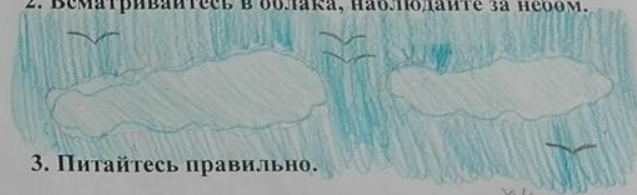
Суршова Арина

Коллаж – инструкция «Это полезно для Вашего зрения!»

1. Больше смотрите по сторонам, а не в телефон!



2. Всматривайтесь в облака, наблюдайте за небом.



3. Питайтесь правильно.



4. Следите за временем, делайте перерывы в работе каждые 30-40 минут



5. Читать книги при хорошем освещении



**Коллаж-инструкция для детей и взрослых**