**Приложение №8**

**Выступление творческой группы.**

**Ученик**. Зрение – способность воспринимать величину, форму, цвет предметов и их расположение. Человеческий глаз не видит предмет сразу. Глаз воспринимает лишь световые волны. Эта информация передается в определенный участок мозга. И тогда эти световые волны воспринимаются в виде определенных предметов. Тогда человек видит его цвет, размер. Человеческий глаз устроен так, что видит в темноте и при ярком свете. Берегите зрение! Дефекты зрения – близорукость и дальнозоркость. Например, близорукость чаще развивается от длительного напряжения зрения при плохой освещенности помещения.

**Ученик**. Сам глаз круглый, как яблоко, за что его еще называют глазным яблоком. Глазное яблоко наполнено стекловидным веществом, абсолютно прозрачным, так как на 90% оно состоит из воды. Глаз – самый водянистый орган в нашем организме: даже кровь состоит из воды на 80%. Снаружи глазное яблоко покрыто твердой оболочкой, как яйцо скорлупой. Эта оболочка называется роговицей. Если ее пробить, то с глазом может произойти то же, что и с разбитым яйцом.

**Ученик**. Глаз – очень важный орган и поэтому заботливо оберегается организмом. Потечет со лба пот, его остановит изгородь бровей. Ветер понесет в лицо пыль – ее задержит частокол ресниц, А если несколько пылинок и сядут на роговицу, их тотчас слизнет непрерывно мигающее веко, которое само закрывается, если какой-нибудь предмет окажется в опасной близости от глаза. С внутренней стороны веки влажные. Их смачивает слезная жидкость, отрабатываемая слезными железами вокруг глаз. Моргая, мы регулярно смачиваем поверхность глаза, и делаем мы это так же непроизвольно, как и дышим.

V.**Работа над литературным материалом С.Мартынова** **«Что рассказали очки».** По карточкам учащиеся читают советы.

***Усидчивым.*** Заниматься нужно с перерывом: посидел час за письменным столом, разомнись, отдохни, посмотри вдаль. Так лучше отдыхают глаза.

***Старательным.*** Не сгибайся, сидя над учебником: и зрение испортишь, и никогда не будешь стройным, подтянутым.

***Книголюбам.*** Чтение связано с большим напряжением глаз. Постоянное напряжение, плохая физическая подготовка, частые болезни ухудшают его. Для нормальной работы наших глаз очень полезны прогулки на свежем воздухе, занятия спортом. Это способствует хорошему кровоснабжению глаз, притоку к ним крови, богатой кислородом.

**Валеопауза.**

Чтоб глаза твои зорче были,

Чтоб в очках тебе не ходить,

Эти легкие движенья

Предлагаю повторить.

Вдаль посмотрим и под ноги,

Вправо, влево по быстрей.

Удивимся, что такое?

И закроем их скорей.

А теперь по кругу быстро,

Словно стрелочка часов,

Проведем глазами дружно.

Ну а дальше – будь здоров!

**Правила «Как сохранить хорошее зрение»**

1. Читай, пиши только при хорошем освещении, но помни, что яркий свет не должен попадать в глаза.

2. Следи за тем, чтобы книга или тетрадь были на расстоянии 30 – 35 см от глаз. Для этого поставь руку локтем на стол и кончиками пальцев дотянись до виска.

3. Книгу при чтении полезно поставить на наклонную подставку. При письме свет должен падать слева. Иначе тень от руки закроет тетрадь.

4. Не читай лежа. Не читай в транспорте, книга прыгает перед глазами и они быстро устают.

5. Если долго читаешь, пишешь, рисуешь, через каждые 20 – 30 минут нужно давать глазам отдохнуть: смотреть в окно, вдаль, пока не сосчитаешь до 20.

6. Вредно для глаз подолгу смотреть телевизор, компьютер. Нельзя смотреть передачи более 1,5 часа. Садись от экрана телевизора не ближе, чем в 2 – 3 метрах.

7. Не три глаза руками - так можно занести соринку или опасные бактерии. Пользуйся чистым носовым платком.

8. Не стесняйся носить очки.