



Профилактика зрительного утомления и близорукости

◆ Памятка для учителей

Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали.

(поморгать глазами)

Посмотрите все в окно,
(посмотреть влево - вправо)

Ах, как солнце высоко.
(посмотреть вверх)

Мы глаза сейчас закроем,
(закрыть глаза ладошками)

В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем,
Вправо, влево повернем,
(посмотреть по дуге вверх – вправо и вверх - влево)

А потом скатимся вниз,
(посмотреть вниз)

Жмурься сильно, но держись.
(зажмурить глаза, открыть и поморгать ими).