**Соціально-побутове орієнтування**

**(13.04.20-17.04.20)**

**5 клас**

**Тема. Правила виконання вправ для очей.**

***Ознайомтесь із вправами та виконайте їх.***

1. Міцно примружте очі на 3-5 секунд. Відкрийте очі. Повторіть 6-8 разів.



1. З’єднайте вказівний, середній і підмізинний пальці на обох руках, закрийте очі, доторкніться з’єднаними трьома пальцями лівої руки – до лівого ока, правої – до правого ока, потім легенько притискайте очні яблука через повіки протягом 1-3 секунд. Повторіть 3-4 рази.



1. Повільно водіть поглядом у різних напрямках: з підлоги на стелю, праворуч і ліворуч, потім у зворотному порядку, не змінюючи при цьому положення голови. Повторіть 8-12 разів.
2. 2. 3.



1. Покладіть кінчики вказівних пальців на скроні, злегка стисніть їх.

10 разів швидко покліпайте очима, не закриваючи їх. Потім закрийте очі й розслабте повіки, зробіть 2-3 глибоких вдихи. Повторіть тричі.

1. 2.



1. Після виконання кожної вправи слід закрити очі й розслабляти їх протягом 1 хвилини.



1. Швидко та легко кліпайте очима протягом 2 хвилин. Ця вправа сприяє кращому кровообігу ока.

 

1. Міцно примружте очі на 3-5 секунд, далі потримайте очі відкритими 3-5 секунд. Повторіть 7 разів. Ця вправа укріплює м’язи повік, покращує кровообіг, допомагає розслабити м’язи ока.
2. 2.



1. Переміщуйте погляд у різних напрямках: по колу – за годинниковою стрілкою, потім у зворотному напрямку – проти годинникової стрілки; праворуч-ліворуч, вгору-вниз, вісімкою. Очі при цьомуможуть бути як відкриті, так і закриті (як зручніше). Ця вправа добре укріплює м’язи ока.
2. 2. 3.



1. З’єднайте вказівний, середній і підмізинний пальці на обох руках, закрийте очі, доторкніться одночасно трьома пальцями лівої руки – до лівої повіки, правої руки – до правої, легенько притискайте верхні повіки протягом 1-2 секунд. Повторіть 3 рази. Вправа покращує мікроциркуляцію внутрішньоочної рідини.
2. 2.



 **Тест «Гігієна зору»**

**Виберіть правильну відповідь.**

**1. Чи може поганий зір передаватися по спадковості від батьків?**

а) Так

б) Ні

в) Іноді

**2. Заплющувати очі для відпочинку потрібно на:**

а) 5-10 хвилин

б) 1-2 хвилини

в) 3-4 хвилини

**3. Для покращення зору та зняття втоми…**

а) потрібно закрити очі на кілька хвилин

б) потрібно дивитись вдалечінь деякий час

в) потрібна гімнастика для очей.

**4. Виберіть позитивні фактори для зору.**

а) читати в погано освітлених місцях

б) грати на комп’ютері 4-5 годин підряд, без відпочинку

в) дивитись телевізор в 3-4-х метрах від екрану

г) не читати лежачи

д) робити вправи для зняття втоми очей

**5. За допомогою чого можна виправити недоліки зору?**

а) за допомогою операції

б) за допомогою таблеток

в) за допомогою оптичних лінз

г) за допомогою окулярів

**6. Очі стають червоними…**

а) через велике навантаження для очей

б) при хворобі