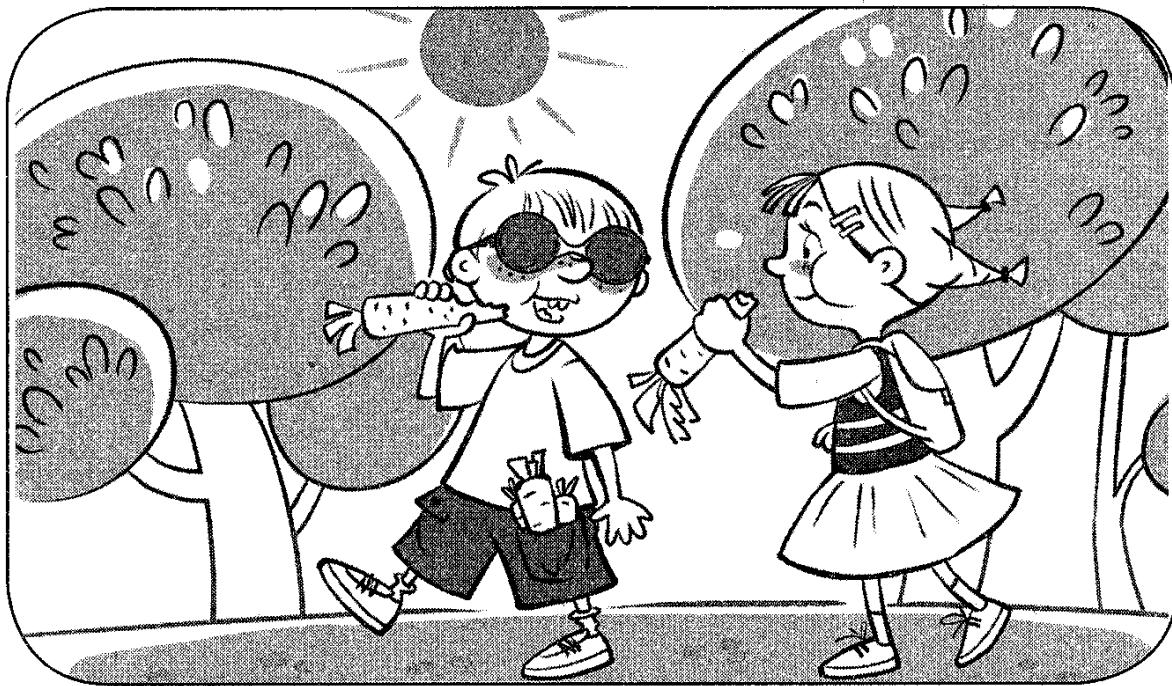


День зорких глаз



— Доброе утро, милые мои! — поприветствовал Машу и Гошу доктор Нечихайкин. — А не пойти ли нам на речку?

— Конечно! — воскликнули ребята.

Собравшись, веселая компания отправилась к реке. Будь Здоровыч расстелил покрывало на траве и пригласил присесть своих племянников. Между ними завязался оживленный разговор.

— Ах, какая сегодня замечательная погода! Светит солнышко! Благодать! — сказал доктор. — Окружающий мир человек познает с помощью органов чувств — обоняния, осязания, зрения. Органы зрения позволяют видеть все, что находится вокруг и радоваться красоте.

Счастье

Я зажмурюсь сейчас
И открою глаза!
И увижу
Бескрайний простор...
Надо мной — синева,

Облака в небесах,
И тропинок бегущий узор,
И трава, и река,
И синеющий лес,
Солнце в небе, в ладони — зерно...
Что за счастье —
Смотреть!
От земли до небес
Видеть все,
Что нам Богом дано!

Т. Шипошина

— Вот и давайте устроим сегодня День зорких глаз. Поговорим о том, что нашим глазам полезно, а что вредно. Как вы думаете, солнышко человеку полезно?

— Конечно, полезно, — ответил доктору Гоша.

— Мы любим солнышко, — подтвердила Маша. — Поэтому что оно теплое и ласковое.

— Правильно, — заключил доктор. — Солнце дарит людям и всему живому на планете тепло, свет и здоровье.

— А почему здоровье? — спросила Маша.

— Потому что ультрафиолетовые лучи благоприятно влияют на наш организм. Во-первых, происходит обеззараживание кожи (ультрафиолет убивает некоторые болезнетворные микробы), она становится чистой и загорелой. Во-вторых, вырабатывается витамин D, который помогает усваиваться кальцию и делает наши косточки и зубы крепкими. Этот витамин особенно полезен людям пожилого возраста и детям. Солнце и свежий воздух укрепляют организм. Люди, ежедневно гуляющие на свежем воздухе, реже болеют и имеют крепкую костную систему.

— На солнышке мы всегда радуемся! — вспомнила Маша.

— Правильно! Витамин D улучшает настроение. Поэтому, когда мы гуляем в солнечную погоду, мы улыбаемся и радуемся всему окружающему! И еще витамин D укрепляет

сосуды, по которым течет кровь. Все врачи считают, что солнце — лекарство!

Полезное лекарство

Солнце любит всякий зверь,
В это ты, дружок, поверь:
Любит слон и бегемот,
Любит заяц,
Любит крот,
Солнце любит стрекоза,
И твои, мой друг, глаза.
Поскорей очки сними,
Лучик солнечный прими.
Солнце лечит все болезни,
И лекарства нет полезней!

C. Сон

— Через зрачки глаз полезные лучи попадают в человеческий организм. Только сразу хочу предупредить — все хорошо в меру. И солнце полезно в определенные часы — с 8 до 10 утра и после 16.00. Прямые солнечные лучи могут навредить человеку — вызвать ожог, разрушить клетки кожи. Также прямые солнечные лучи вредны и для зрения. В летний солнечный день обязательно нужно носить солнцезащитные очки.

Очки

Как будто чудо-светлячки,
На лицах светятся очки:
Круглые, овальные,
Простые и зеркальные,
Желтые, вишневые,
Синие, бордовые,
Фиолетового цвета —
Все для солнечного лета!

C. Сон

— Солнцезащитные очки надо носить обязательно, но не следует злоупотреблять ими. Многие молодые люди взяли моду носить темные очки в любую погоду. Если при ярком солнце они защищают глаза от ярких лучей, то в пасмурную погоду они наносят только вред.

— Почему? — удивилась Маша.

— Потому что темные стекла мешают проникновению солнечных лучей в наш организм. Человек может начать чахнуть и болеть, — подытожил Будь Здоровыч.

Тут на одеяло непонятно откуда приземлился наш знакомый — Химиша Пробиркин.

— Привет, Химиша! — радостно приветствовали его Маша и Гоша. — Ты всегда появляешься неожиданно. Наверное, ты тоже хочешь нам что-то рассказать про зрение?

— Вы угадали! Сегодня я расскажу вам о пользе моркови, — сказал Пробиркин. — Она нужна для здоровья органов зрения. Что же так ценно в моркови? В ней содержится вещество, важное для глаз — бета-каротин. Он придает моркови оранжево-красный цвет и очень нужен для здоровья глаз.

— А он только в моркови есть? — спросил Гоша.

— Нет. Этот растительный пигмент желто-оранжевого цвета содержится не только в моркови. Он есть в облепихе, тыкве, листьях растений и др. Каротин хорошо заметен в желтых и оранжевых осенних листьях. Бета-каротин — это такая длинная молекула. В нашем организме она «режется» пополам, и получаются две молекулы витамина А (ретинола). Поэтому бета-каротин называют еще провитамином (предшественником) витамина.

Не морковь, а сказка!

Посмотрите: это клад!

Не морковь, а сказка!

И оранжевый салат

Пригодится глазкам!

Есть в морковке витамин
Рыжий-рыжий-рыжий!
Это бета-каротин!
С ним я лучше вижу!

Мы в морозы не грустим
И не хмурим бровки,
С аппетитом мы хрустим
Сочную морковкой!

Н. Иванова

— Однако если есть слишком много моркови, можно самому стать похожим на морковку! Наш организм не справляется с избытками бета-каротина и витамина А, и они могут накапливаться в разных тканях. Особенно заметно рыжают ладони и ступни. Достаточно съедать около 200 граммов этого корнеплода в день, но не больше. Пока-пока.

— Спасибо, Химиша! — Маша и Гоша помахали вслед улетающему Химише.

— Будь Здоровыч, а от чего еще зависит зоркость глаз? — спросил Гоша.

— От многих причин. К сожалению, не все люди знают, что занятия спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек помогают избежать болезней глаз.

— Разве для глаз есть зарядка? — удивилась Маша.

— Хороший вопрос, — ответил доктор. — Спорт — здорово и полезно. Мы тренируем наши тело, мышцы, но совсем забываем о том, что глазные мышцы тоже нужно укреплять и развивать. Конечно, эта зарядка специальная. Она направлена на укрепление глазных мышц. Упражнения для глаз могут улучшить и сохранить зрение в течение всей жизни. Вот скажите, у вас в классе есть ребята, которые носят очки?

— Есть, целых четыре человека. Правда, их некоторые одноклассники дразнят. А мне за них обидно, — ответил Гоша. — Они ведь не виноваты, что плохо видят.

— Конечно, не виноваты, — подтвердил его правоту доктор. — Только я думаю, если бы родители пораньше привели детей к глазному врачу — офтальмологу, может, ребятам и не пришлось бы носить очки.

— Это почему же? — в один голос спросили Маша с Гошей.

— Да потому, что некоторые болезни глаз можно вылечить в начале их возникновения, — объяснял Нечихайкин.

— Это как же? — удивились Гоша и Маша.

— А вот так! Врач подбирает специальные упражнения для тренировки глазных мышц. Их регулярное выполнение позволяет намного улучшить и сохранить зрение в течение всей жизни, а иногда и исправить его. Главное — регулярные тренировки. Вот, например, как это делала моя знакомая девочка Даша. Давайте выполним гимнастику для глаз.

Постаралась

Стала плохо видеть Даша,
В голове сплошная каша:
Но не гречка, не овсянка,
Не перловка и не манка,
Каша неизвестная —
Буквенно-словесная!
Вместо слова «телеграмма»
Даша видит «теле~~мама~~ма».
Буквы плавают и скачут,
Даша тихо-тихо плачет:
— Не желаю быть старушкой,
Быть в очках
С кривою клюшкой!
Ей ответил окулист,
По глазам специалист:
— Утром, днем и с настроеньем
Делай, Даша, упражненья,

Знай, девиз у нас таков:
«Жить и видеть без очков!».
Даша много занималась,
И не зря она старалась:
Видеть стала, словно кошка,
Даже лучше на немножко!

С. Сон

— Здорово! — с восхищением сказал Гоша. — Я и не знал, что существуют упражнения для глаз. А вы, Будь Здоровыч, нам о них расскажете?

— Конечно, расскажу. И мы с вами обязательно сделаем необычную гимнастику для глаз. Садитесь ровненько! Готовы? Раз, два, три — начинаем!

Упражнение «Хитрый кот и мышка Клава»

К маятнику кот-проныра
Привязал кусочек сыра!
Вслед за сыром влево, вправо
Наблюдает мышка Клава:
Ты за сыром посмотри —
Раз! Два! Три!

С. Сон

Упражнение «Озорные пороссята»

Влево, вправо,
Влево, вправо
Пляшут пороссята браво,
Дружно ножками топочут
И при этом хрюхочут!
За смешными сорванцами
Проследи, дружок, глазами.

С. Сон

— Двигайте глазами влево-вправо. Повторите упражнение 8—10 раз, — сказал Будь Здоровыч.

Упражнение «Сделай все наоборот»

Кот по прозвищу Федот
Делал все наоборот.
Говорят: «Смотрите вдаль
И на кончик носа!»
Только смотрит кот Федот
На мышонка косо!
Если ты не кот Федот,
Сделай все наоборот!

С. Сон

— Сядьте прямо, посмотрите на какой-нибудь предмет, находящийся далеко, а потом на кончик носа. Повторите упражнение 8—10 раз, — объяснил Маше и Гоше доктор Нечихайкин.

Упражнение «Искусный жонглер»

Влево по кругу
Жонглер Жизнерад
Сливы бросает
Раз десять подряд,
Столько же раз
Отправляет направо.
Зритель кричит, аплодируя:
«Браво!»
Тихо на месте, мой друг, посиди
И за движением слив проследи!

С. Сон

— Сделайте вращательные движения глазами по кругу: сначала влево, затем вправо. Повторите упражнение 8—10 раз, — сказал Будь Здоровыч Маше и Гоше.

Упражнение «Непоседа Муравей»

У Слоненка меж бровей
Поселился Муравей:
Ходит в джинсах, колу пьет,

Упражнение «Муха-обжора»

Муха, сидя на носу,
Уплетает колбасу:
На обжору посмотри
Не минуту, целых три!

С. Сон

— Сядьте прямо. Посмотри перед собой, затем — на кончик носа. Повторите упражнение 8—10 раз, — пояснил Будь Здоровыч.

Упражнение «Смелая мошка»

На плечо на левое
Села мошка смелая,
Потопталась, посидела
И направо полетела.
Не мешало б этой мошке
Вытираять почище ножки!

С. Сон

— Сядьте прямо. Не поворачивая головы, посмотри сначала на левое, затем — на правое плечо. Повторите упражнение 8—10 раз, — сказал доктор Нечихайкин ребятам.

Маша и Гоша с удовольствием выполнили все упражнения. Они им очень понравились.

— Сегодня мы познакомились с зарядкой для глаз. Упражнений для глаз очень много. Я решил показать вам основные, — сказал Будь Здоровыч.

— А на уроке можно делать такую физкультминутку? — спросила Маша.

— Не только можно, а нужно, — ответил доктор Нечихайкин. — Если вы будете регулярно снимать напряжение с глазных мышц с помощью упражнений, сможете сохранить свои глаза здоровыми и очень долго, а, возможно, никогда не будете ходить в очках. Так что многое зависит от вас самих, мои юные друзья.



Полезные советы Нечихайкина

1. Нельзя читать лежа. Это вредно и для глаз, и для позвоночника. В таком положении перегибается его шейный отдел и сдавливается грудная клетка.
2. Во время занятий за столом нужно сидеть прямо, иначе может появиться искривление позвоночника.
3. Настольную лампу следует всегда ставить с левой стороны, чтобы свет падал на рабочую тетрадь или книгу, тень от руки не мешала, и свет не попадал в глаза.
4. Смотреть телевизор и сидеть за компьютером можно не более 40 минут подряд. Чтобы глаза отдохнули, после работы необходимо сделать перерыв не менее 15 минут.
5. Ежедневно после длительных занятий нужно делать гимнастику для глаз. Работа глазных мышц полезна для всего зрительного аппарата.
6. В солнечный день нужно надевать темные очки. Они защищают глаза от вредного излучения. Однако в пасмурную погоду их лучше не носить.
7. Следует регулярно употреблять в пищу морковь и тыкву. Эти продукты очень полезны для зрения благодаря содержащемуся в них витамину А.



◆ Вопросы

1. Почему нужно защищать глаза от прямого солнечного света?
2. В какое время суток солнечные лучи наиболее полезны и безопасны для глаз и всего организма?
3. Какой витамин, содержащийся в моркови, полезен для глаз?
4. Как химики называют вещество — предшественник витамина А?
5. Какого цвета это вещество?
6. В каких еще продуктах, кроме моркови, оно содержится?
7. Почему важна специальная гимнастика для глаз?
8. Почему на рабочем столе лампу ставят слева?
9. Как называют глазного врача?