



«Минутка здоровья» в лагере «Радуга»: учимся беречь зрение с улыбкой!

Сегодня у наших ребят было по-настоящему познавательное приключение: они отправились в увлекательное путешествие по миру зрения!

Что было:

◆ **Тайны глаза раскрыты!** Дети узнали, как устроен глаз, как свет преломляется в хрусталике и попадает на сетчатку. Увеличенные модели глаз и красочные плакаты сделали науку понятной и интересной!

◆ **Зарядка для глаз!** Под весёлый смех и шутки ребята выполняли упражнения от офтальмологов: крутили глазками, наклоняли головы и тренировал и фокус. Теперь знаем секрет, как снять напряжение после мультиков и игр!

◆ **Солнце —**

друг, но с правилами! Ведущая напомнила, почему так важно носить солнцезащитные очки с UV-защитой и головные уборы. Защита от яркого солнца = здоровые глазки!

◆ **Вкусные помощники зрения!** Морковь, черника и другие продукты, богатые витаминами А и С, — наши союзники в борьбе за отличное зрение. Теперь ребята знают, какие вкусняшки полезны для глаз!

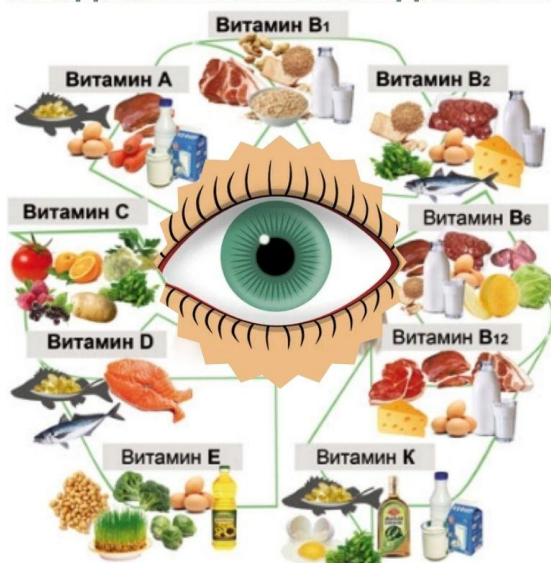
Каждый юный исследователь получил памятку с полезными советами — обязательно покажем её родителям!





СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ

ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗРЕНИЯ



ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

