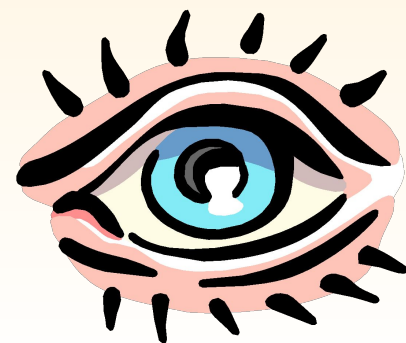
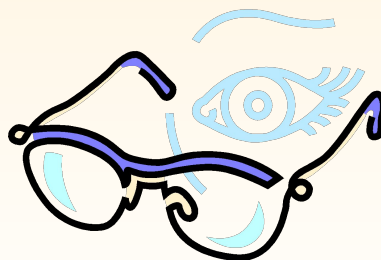
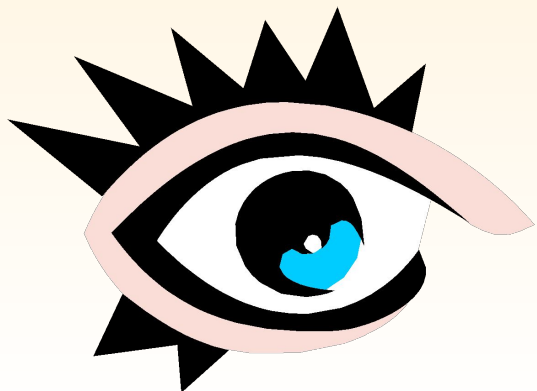


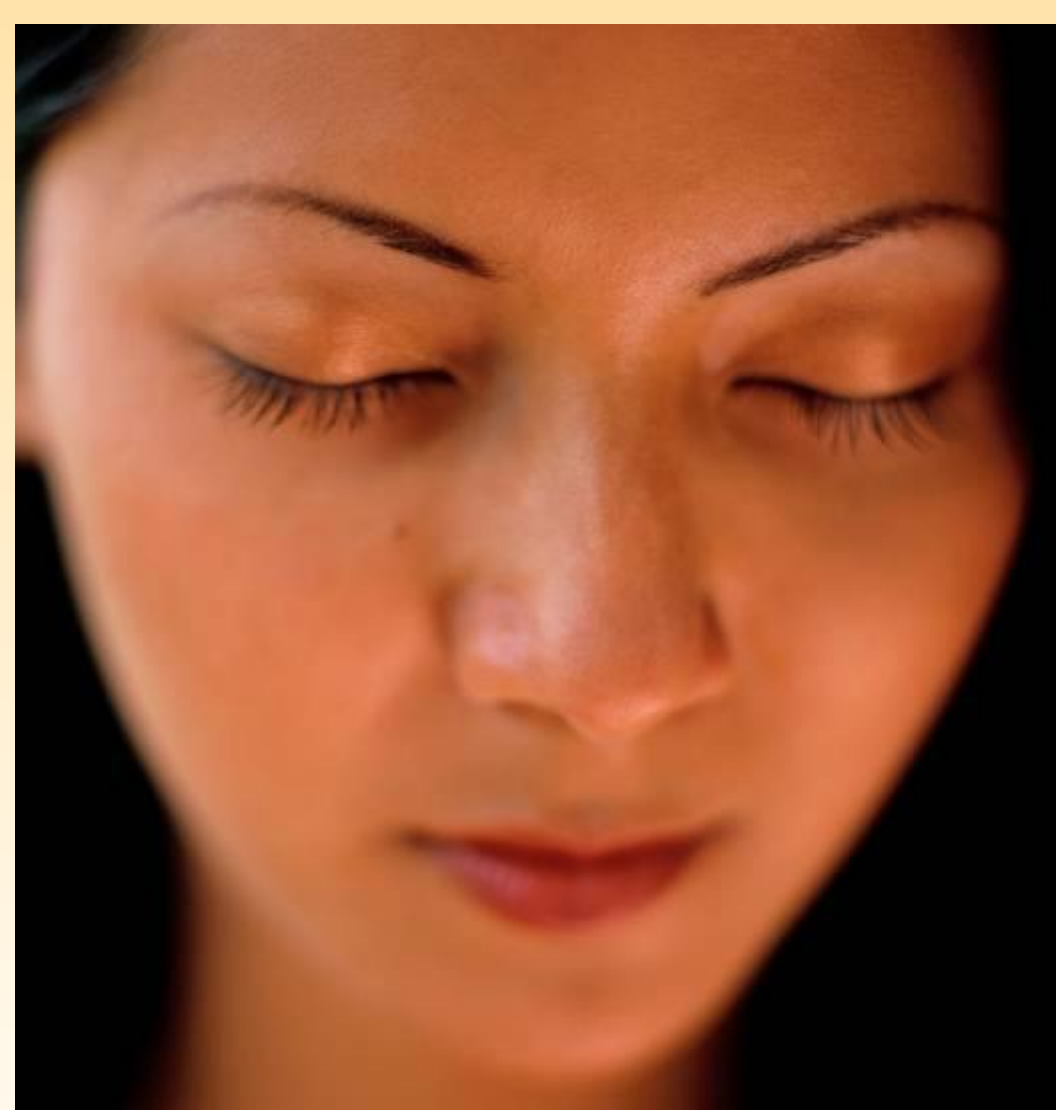
Г Л А З А



*Два соседа - непоседы,
День на работе,
Ночь на отдыхе.*

ГЛАЗА





Закрой глаза и попробуй пройти несколько шагов или взять какой-либо предмет с закрытыми глазами – не так то просто это сделать, правда?



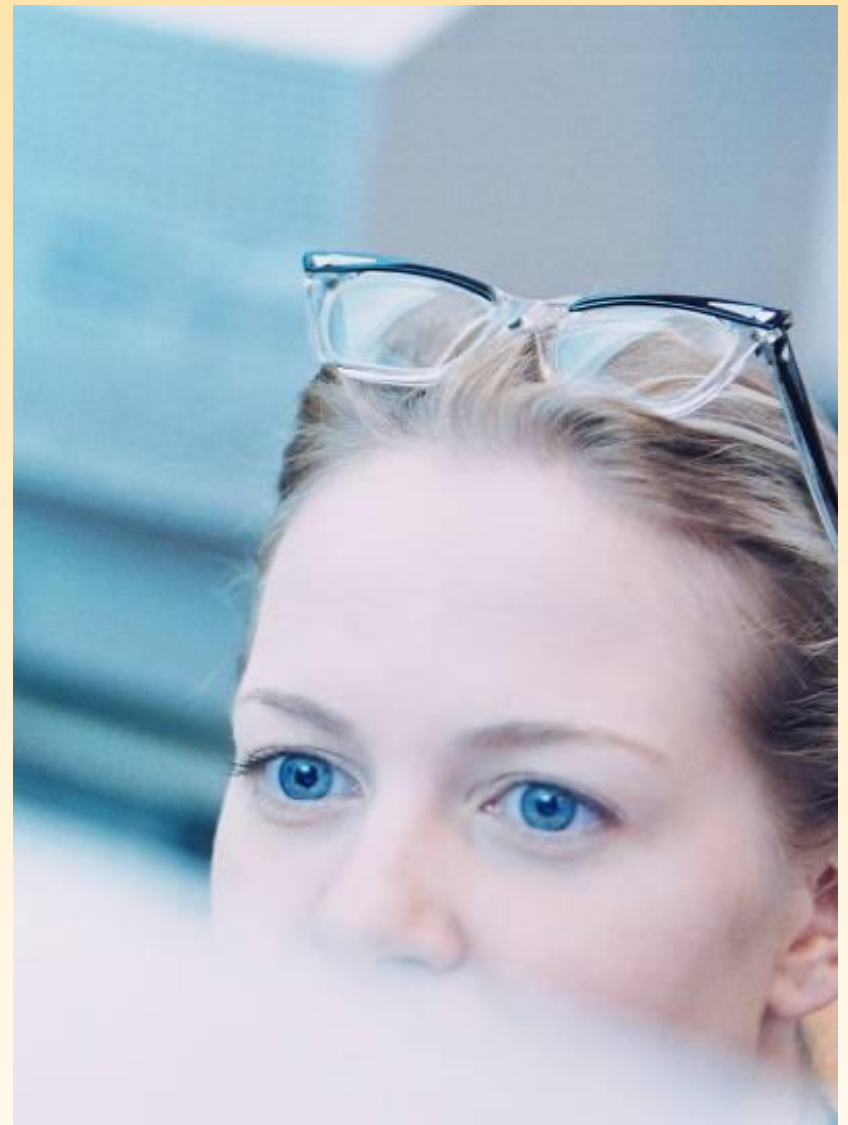
Глаза - один из ценнейших органов чувств человека. Благодаря глазам мы получаем почти всю информацию об окружающем мире.



С помощью глаз человек видит предметы, их цвета, размеры, форму, перемещение предметов. Глаза помогают человеку передвигаться в нужном направлении, ориентироваться в пространстве и во времени.

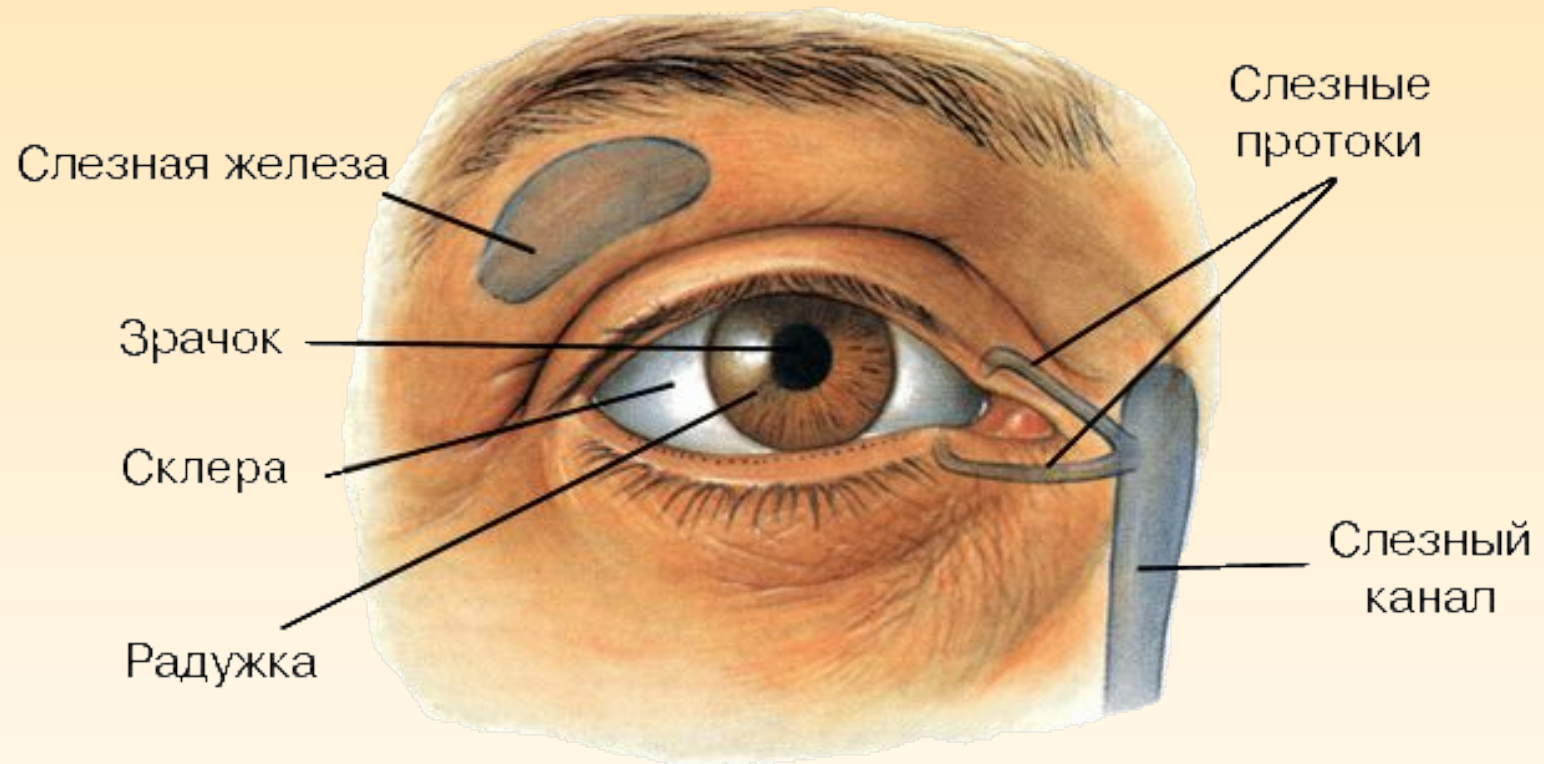


Про глаза говорят, что это зеркало души, потому что они могут многое рассказать о характере человека – добрый он или злой, хитрый или простодушный, правду он говорит или нет.



Глаза у человека бывают разные по цвету – карие, голубые, зеленые, но строение глаз у всех одинаковое.

Строение глаза



Наш глаз похож на маленькое яблоко, это яблоко надежно спрятано в глубокую норку глазницу. Разноцветный кружок называется – радужная оболочка. А черная точка посередине – зрачок, через него лучи света попадают внутрь глаза и мы видим то, на что смотрим, что нам хочется увидеть.



Брови и ресницы нужны человеку не только для красоты, но и для удобства. Потечет пот со лба, его остановят брови. Ресницы защищают глаза от солнечного света, ветра и пыли.



Веки тоже защищают глаза. Если в опасной близости от глаза появится какой-нибудь предмет, веки захлопнутся раньше, чем мы об этом подумаем.



Несмотря на то, что глаза способны сами себя защищать, о них нужно все равно заботиться.



Чтобы глазки всегда хорошо видели и не болели, нужно есть продукты, содержащие полезные витамины для зрения – морковь, черника, лук, петрушка, помидоры, красный перец, шиповник и т.д.



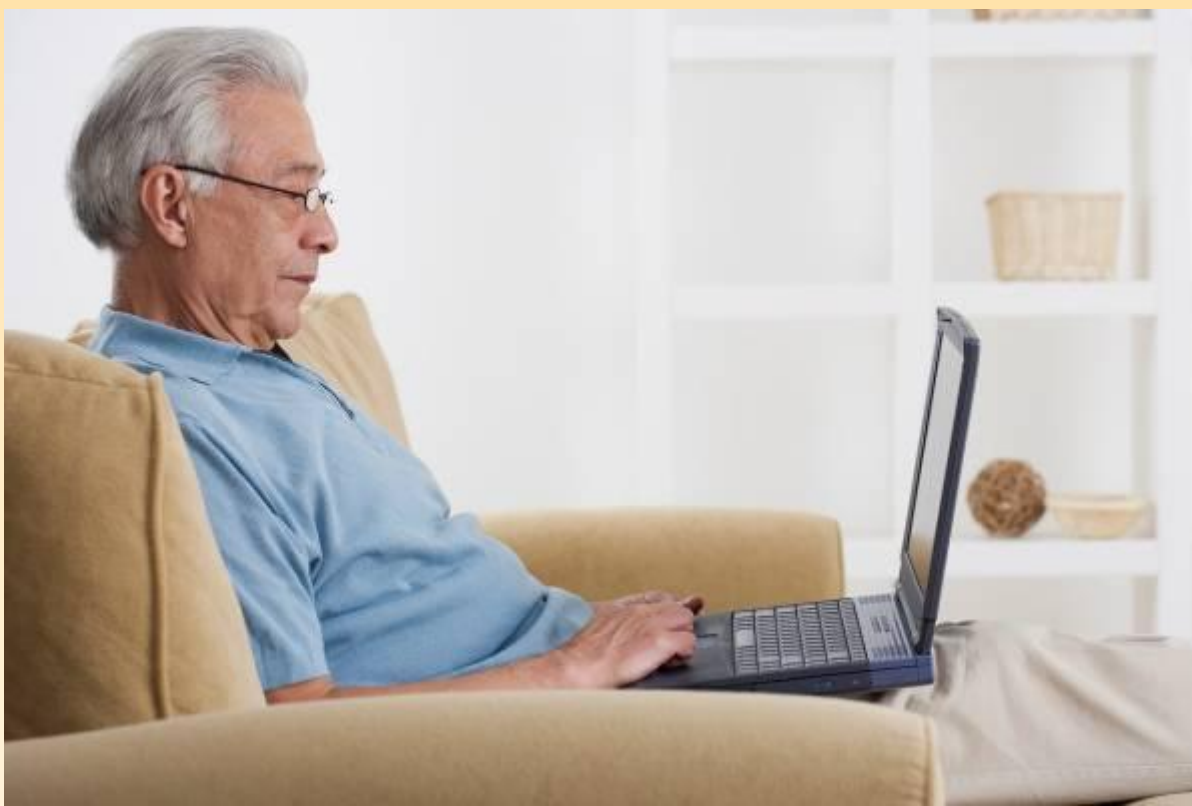
Глазам днем все время работают – смотрят, поэтому ночью им нужно отдыхать, хороший сон помогает глазам восстановиться.



Когда люди плохо видят, они носят линзы или очки.



Очки обязательно нужно носить, если у вас плохое зрение. Определяет зоркость глаз окулист – глазной врач, после осмотра он решит какие очки вам нужно носить.



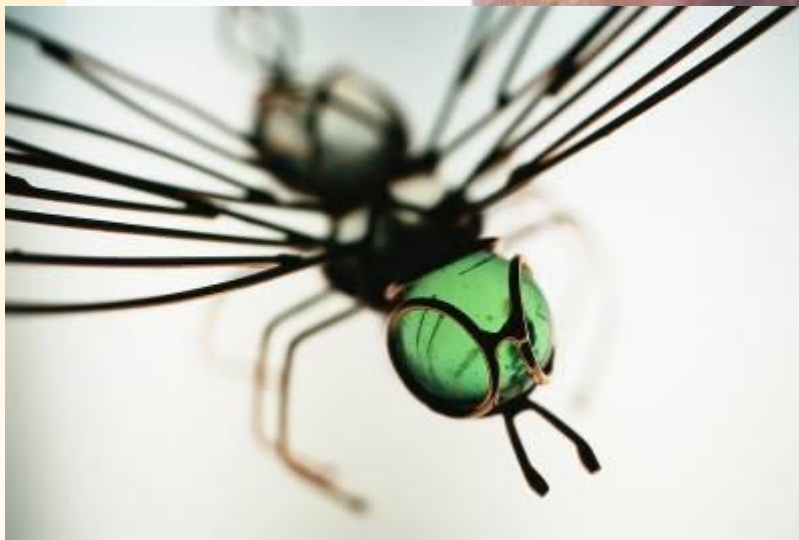
Люди, которые плохо видят предметы вблизи страдают дальнозоркостью, чтобы прочесть газету, нужно надеть очки, зато хорошо видят предметы вдаль.



Те люди, которые видят хорошо на расстоянии вытянутой руки, но плохо вдаль, страдают близорукостью.



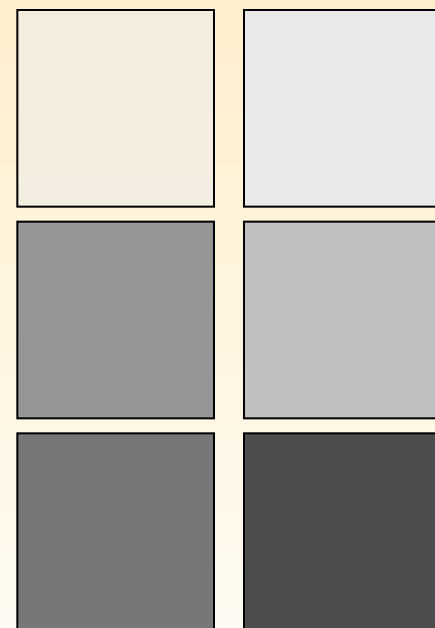
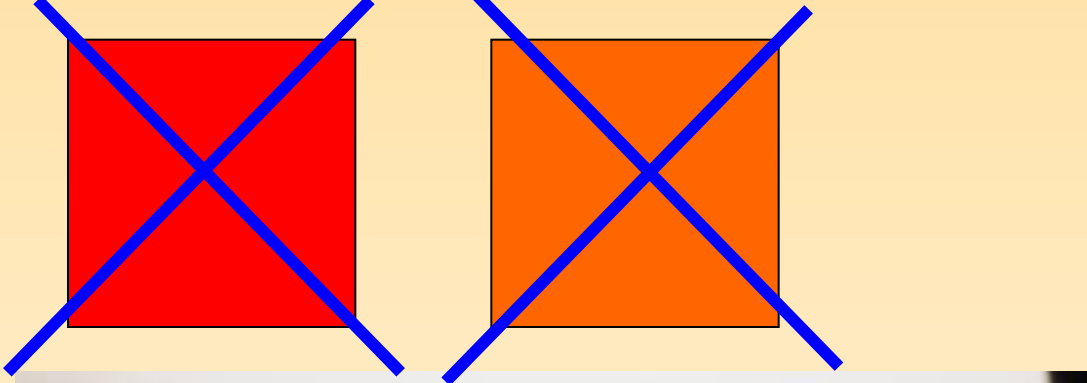
На Земле есть и такие люди, которые ничего не видят, они полностью лишены зрения - это слепые, им очень трудно получать информацию об окружающем мире, передвигаться, заниматься самообслуживанием.



Зрение животных не такое как у людей, они видят мир совсем в других красках.



И даже глаза у них другого цвета. У ската - желтые глаза.



Кошки и собаки не видят красный и оранжевый цвета, зато хорошо различают разные оттенки серого.



Берегите свои глаза!
Заботьтесь о зрении!



Правила по охране зрения:

1. Не трите глаза грязными руками.
2. Умывайтесь ежедневно с мылом
3. Не смотрите близко телевизор (не менее 3м) и долго (более часа)
4. Не играйте в компьютерные игры более 15-20 минут
5. Не читайте в транспорте
6. Не читайте, не рисуйте лежа в постели.
7. Читайте и рисуйте за столом, в хорошо освещенной комнате, свет должен падать слева.
8. Оберегайте глаза от попадания в них едких и опасных жидкостей.
9. Берегите глаза от колющих и режущих предметов.
10. Ешьте продукты с витаминами
11. Гуляйте часто на свежем воздухе.



Упражнения, которые способствуют снятию напряжения мышц глаза, улучшают кровообращение:

1. Плотно закрыть глаза, а затем широко открыть их (5-6 раз с интервалом 30 сек)
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы (3-4 раза)
3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек (3-4 раза)
4. Быстро-быстро моргать (1 мин)
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 раза)

