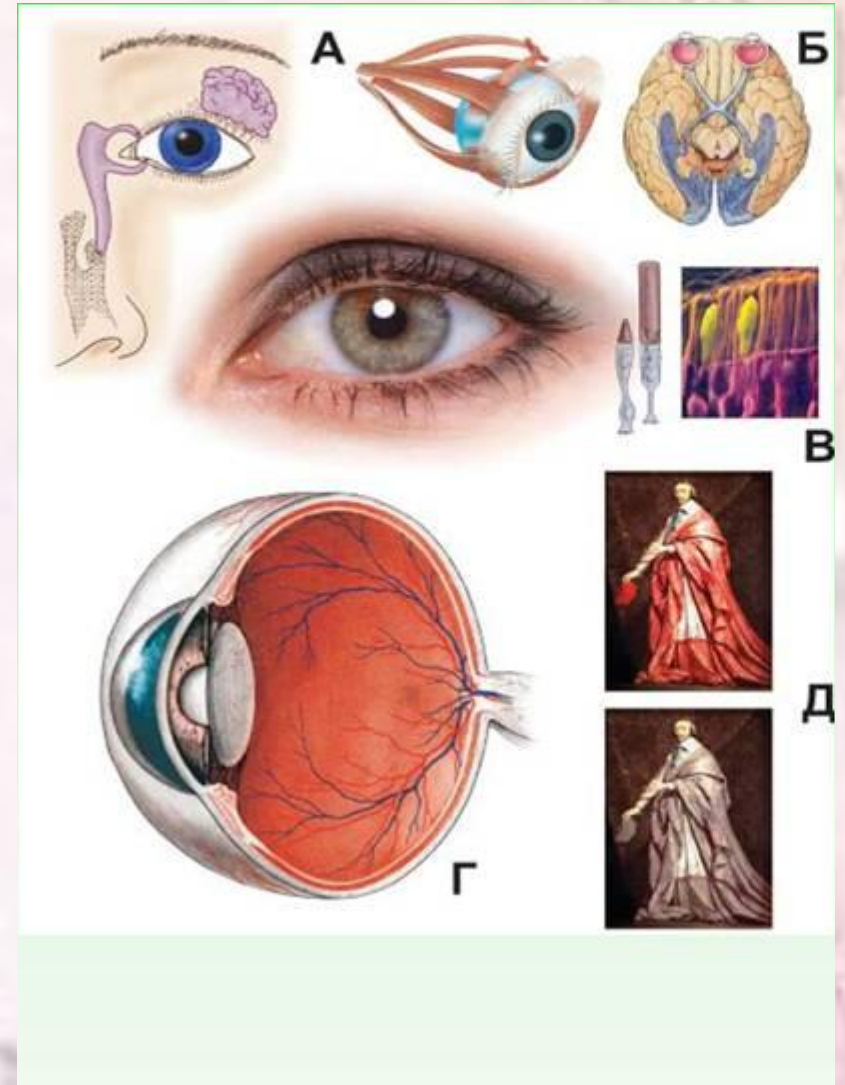
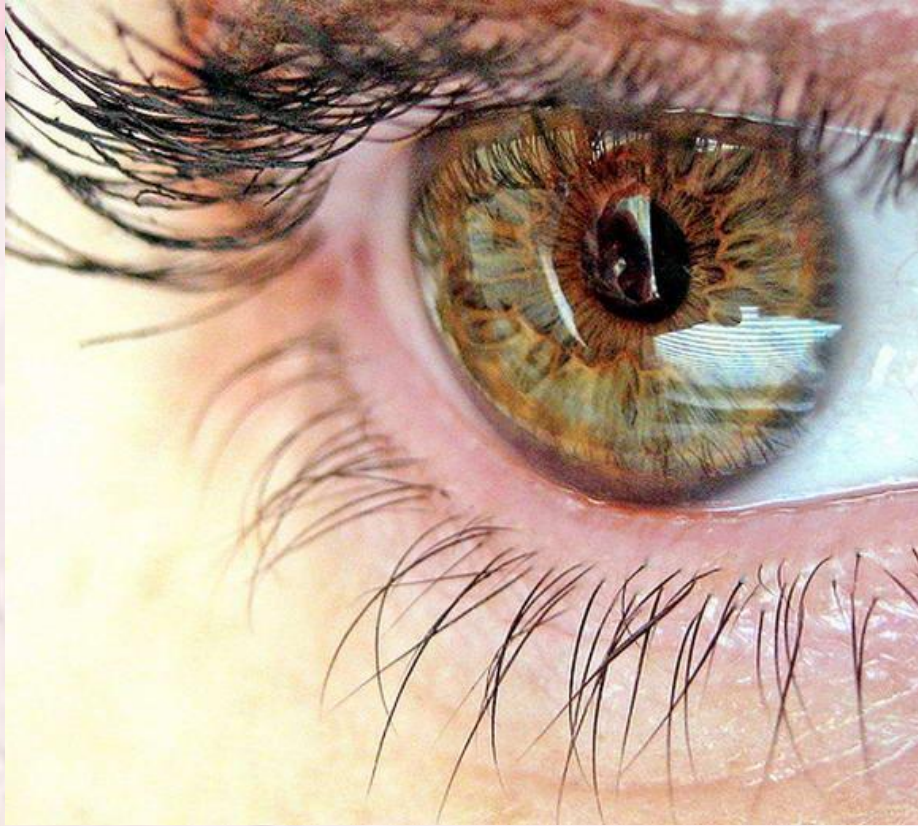


# ОРГАН



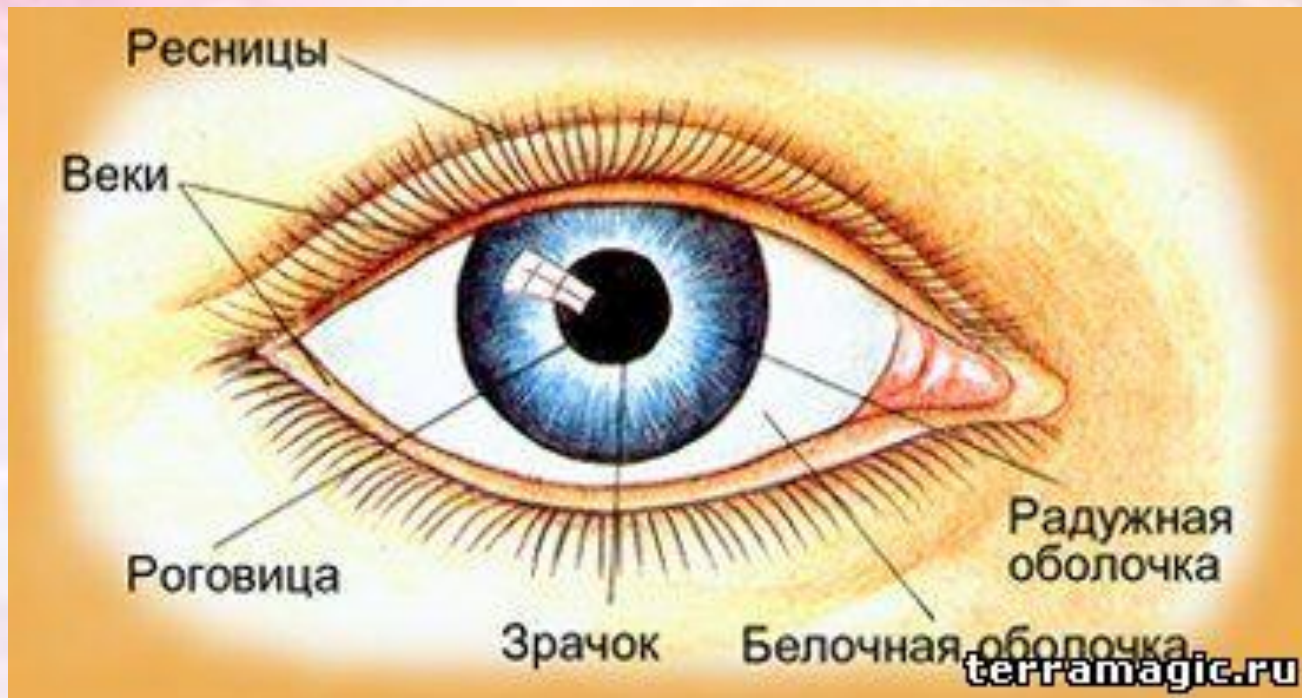


**ЗРЕНИЕ - самый важный для нас способ восприятия мира. С помощью глаз мы видим и воспринимаем окружающие предметы**

Глаз работает как фотоаппарат. С помощью мышц зрачок может сужаться и расширяться, реагируя на количество света.

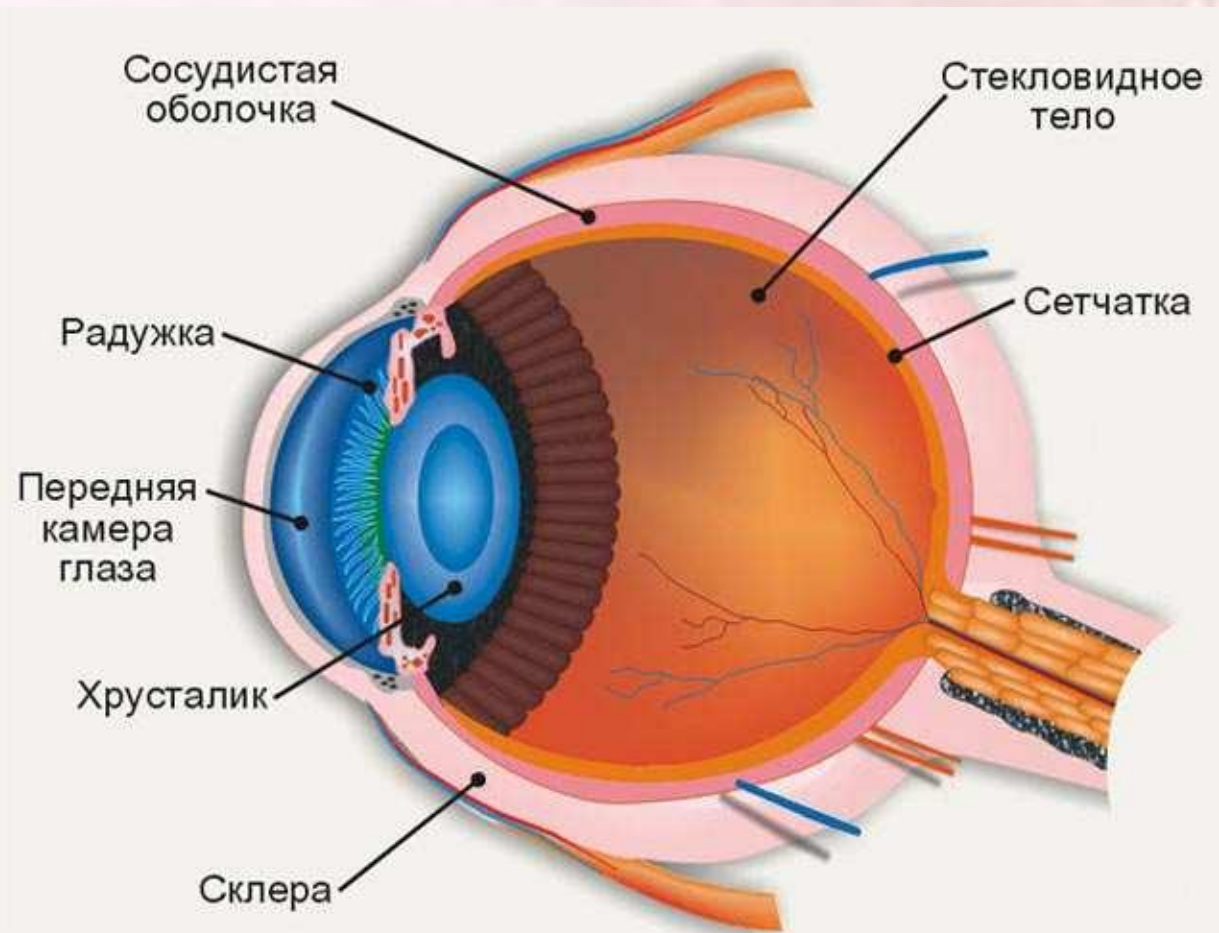


**Зрение дает больше информации чем другие органы чувств. Недаром говорят – лучше один раз увидеть, чем 100 раз услышать**

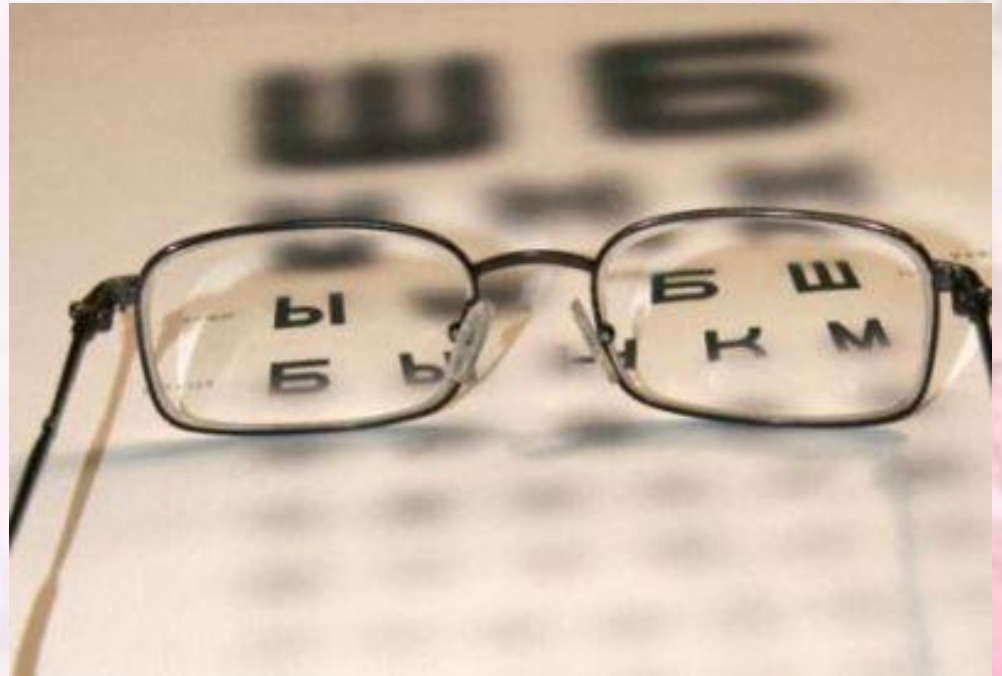


**Человеческий глаз – очень сложная оптическая система**

# Глаз человека состоит из глазного яблока, соединенного с головным мозгом через зрительный нерв



**У некоторых людей могут быть дефекты зрения. Это называется близорукость или дальнозоркость. А также с возрастом зрения человека обычно ухудшается. Тогда врач-окулист берет человеку очки.**



# БЕРЕГИ

## ЗРЕНИЕ!

Читай, пиши только при хорошем освещении, но помни, что яркий свет не должен попадать в глаза.

Следи за тем, чтобы книга или тетрадь были на расстоянии 30-35 см от глаз. Для этого поставь руку локтем на стол и кончиками пальцев дотянись до виска.



# ЕСЛИ ДОЛГО РАБОТАЕТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ НУЖНО КАЖДЫЕ 2 ЧАСА ДЕЛАТЬ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнение первое.

Вращение



Не двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону. По 10 раз туда и обратно. А теперь то же самое, только с закрытыми глазами.



## УПРАЖНЕНИЕ ВТОРОЕ. «ВО ВСЕ СТОРОНЫ»



Не поворачивая головы, двигайте глазами вверх – вниз, вправо – влево. По 10 – 15 раз.



Всё о зрении



**Спасибо за  
внимание**