



# Орган зрения

Подготовила  
ученица  
3-б класса  
Крупская Дарья, 9 лет

Орган зрения- глаза.

С их помощью  
мозг получает  
полезную  
информацию



источник света



на поверхности  
сетчатки есть три типа  
световых рецепторов



объект  
(яблоко)



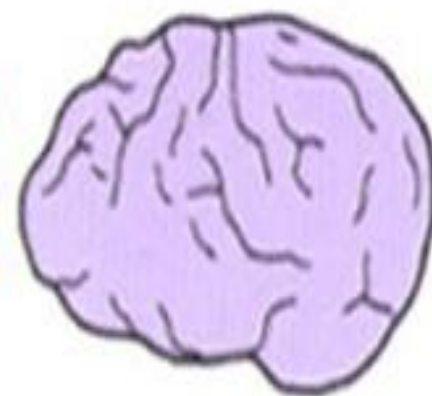
глаз



красный

зеленый

синий



Мозг,  
воспринимающий  
цвет

Отраженный от объекта свет попадает на сетчатку  
глаза, откуда "информация" передается в мозг

Знаете ли вы, что, когда наши глаза получают изображение, на самом деле оно Вверх ногами?

Наш мозг автоматически исправляет это, так что мы видим перевернутое изображение!



1

Роговица человека схожа с роговицей акулы, поэтому акульи роговицы используют в качестве трансплантатов для человека.



2

Люди и собаки — единственные, кто ищет зрительные подсказки в глазах других, а собаки делают это только общаясь с людьми.



3

Невозможно чихнуть с открытыми глазами.



4

Пираты носили золотые серьги. Они верили, что проколов ухо можно улучшить зрение.



5

Американский военнопленный во Вьетнаме проморгал азбукой Морзе слово «пытка» (torture) во время телевизионного интервью, чтобы дать понять американским военным, в каких условиях содержатся военнопленные.

T	-	U	..-
O	---	R	.-.
R	.-.	E	.
T	-		

6

Зрачки глаз расширяются на 45%, когда мы смотрим на того, кого любим.



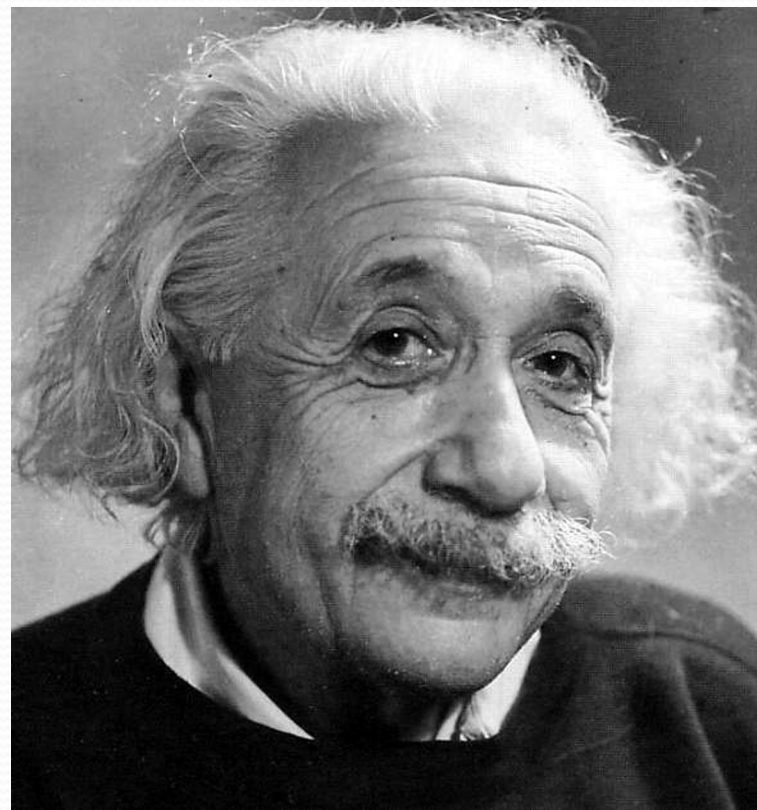
Предлагаю узнать  
свою остроту зрения.

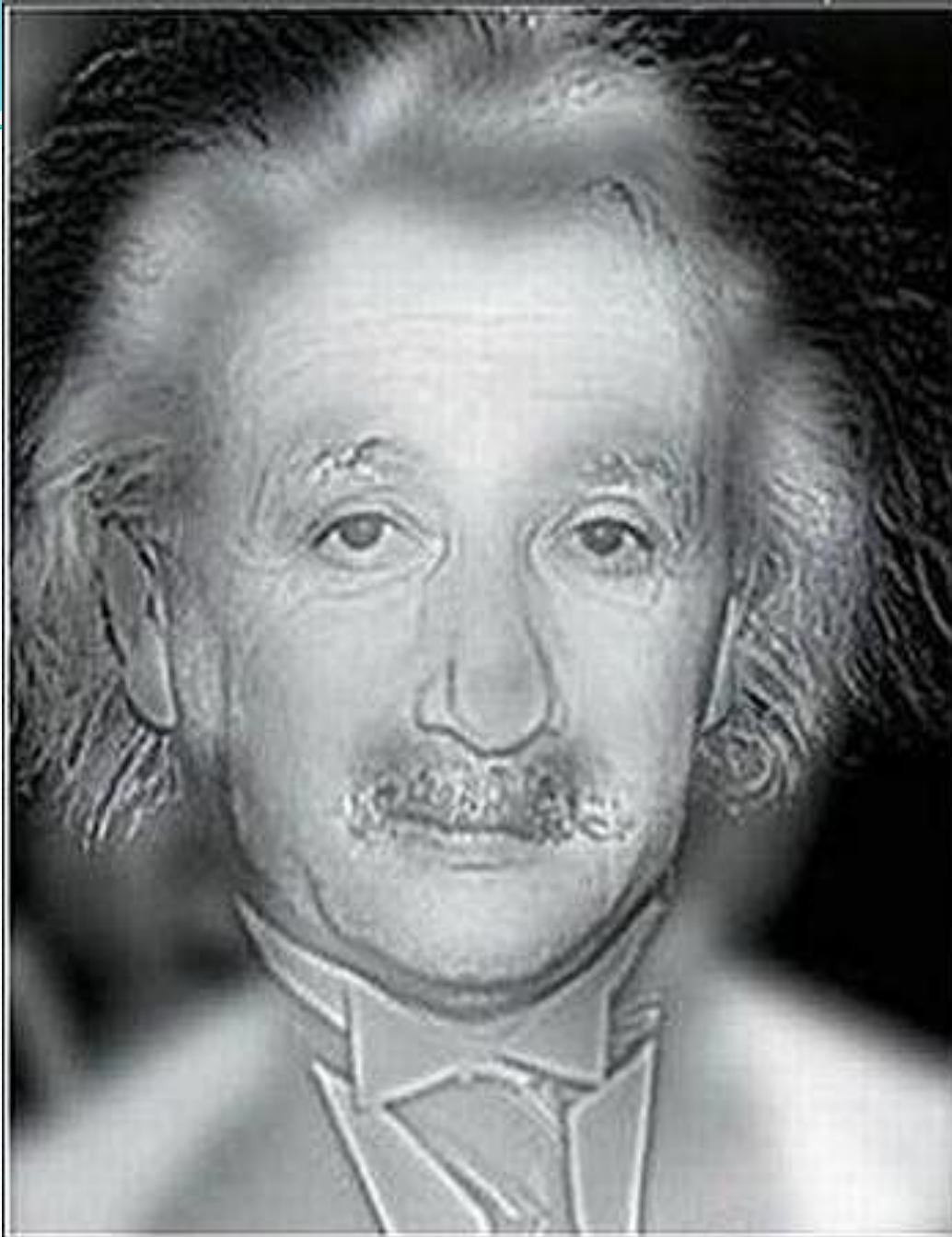


Мэрилин Монро



Альберт Эйнштейн





### Тест на близорукость

Люди с нормальным зрением видят на фотографии Эйнштейна

Люди с близорукостью видят Мэрилин Монро

Если вы видите Эйнштейна, то отойдите на несколько метров от экрана и он превратится в Мэрилин Монро



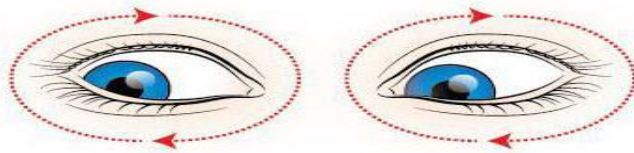
# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



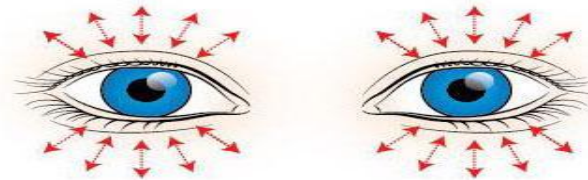
Горизонтальные движения глаз:  
вправо-влево



Движение глазными яблоками  
вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой  
стрелке и в обратном направлении



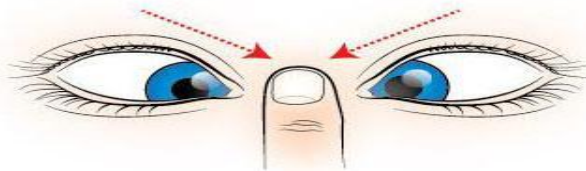
Интенсивное сжатие и раскрытие  
глаз в быстром темпе



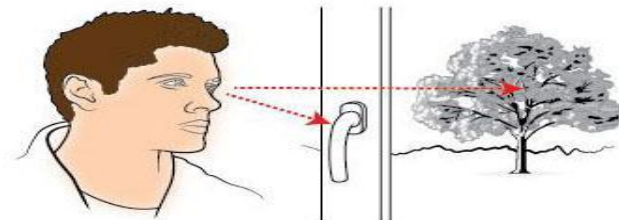
Движение глазами по-диагонали:  
скосить глаза в левый нижний угол, потом  
по-прямой перевести взгляд вверх.  
Аналогично в противоположном  
направлении.



Частое моргание глазами



Сведение глаз к носу.  
Для этого к переносице поднесите  
палец и посмотрите на него —  
глаза легко "соединятся"



Работа глаз "на расстояние". Подойдите  
к окну, внимательно посмотрите на близкую,  
хорошо видимую деталь: ветку дерева, что  
растет за окном, ручку на раме. Потом  
направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть  
максимально отдаленный предмет.

**КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ В КАЖДОМ НАПРАВЛЕНИИ**

# Еда для глаз Полезные и вредные продукты

Глаза – одни из самых важных органов чувств человека. С их помощью организм получает до 90% информации об окружающем мире. Основная функция глаз – помощь организму в приспособлении к условиям окружающей среды.



✓ При оздоровлении глаз, диета должна быть полноценной и разнообразной.

✓ Лучше всего использовать четырехразовое питание, богатое овощами и фруктами.

✓ Овощные салаты, свежотжатые соки из моркови, свеклы и шпината в сочетании с небольшим количеством белковых продуктов, злаков и кисломолочных напитков – это как раз то, что необходимо глазам.

Полезные продукты



Морковь

Улучшает остроту зрения, благодаря наличию большого количества каротина



Шиповник

Обладает общеукрепляющим воздействием на органы зрения, содержат много витамина С



Черника

Содержит витамин А и другие вещества, полезные для здоровья глаз



Сельдь

Содержит большое количество витамина D и полиненасыщенных жирных кислот



Шпинат

Благодаря наличию лютеина, предотвращает катаракту и другие заболевания глаз



Абрикос

Богат калием и витамином А



Кукуруза

Содержат большое количество антиоксидантов, полезны при катаракте



Свекла

Содержит витамин С и калий, обладает очищающим действием

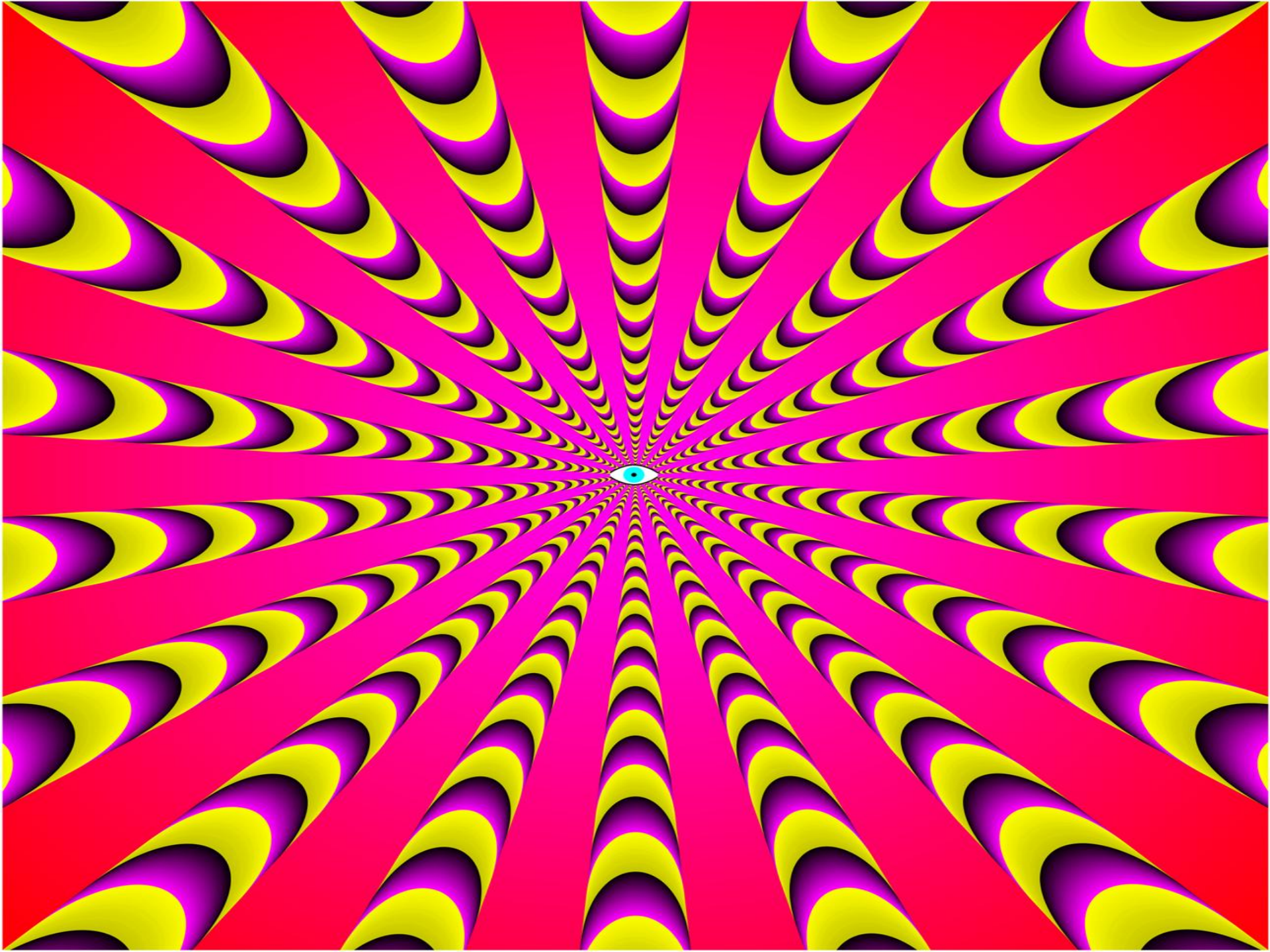
Вредные продукты

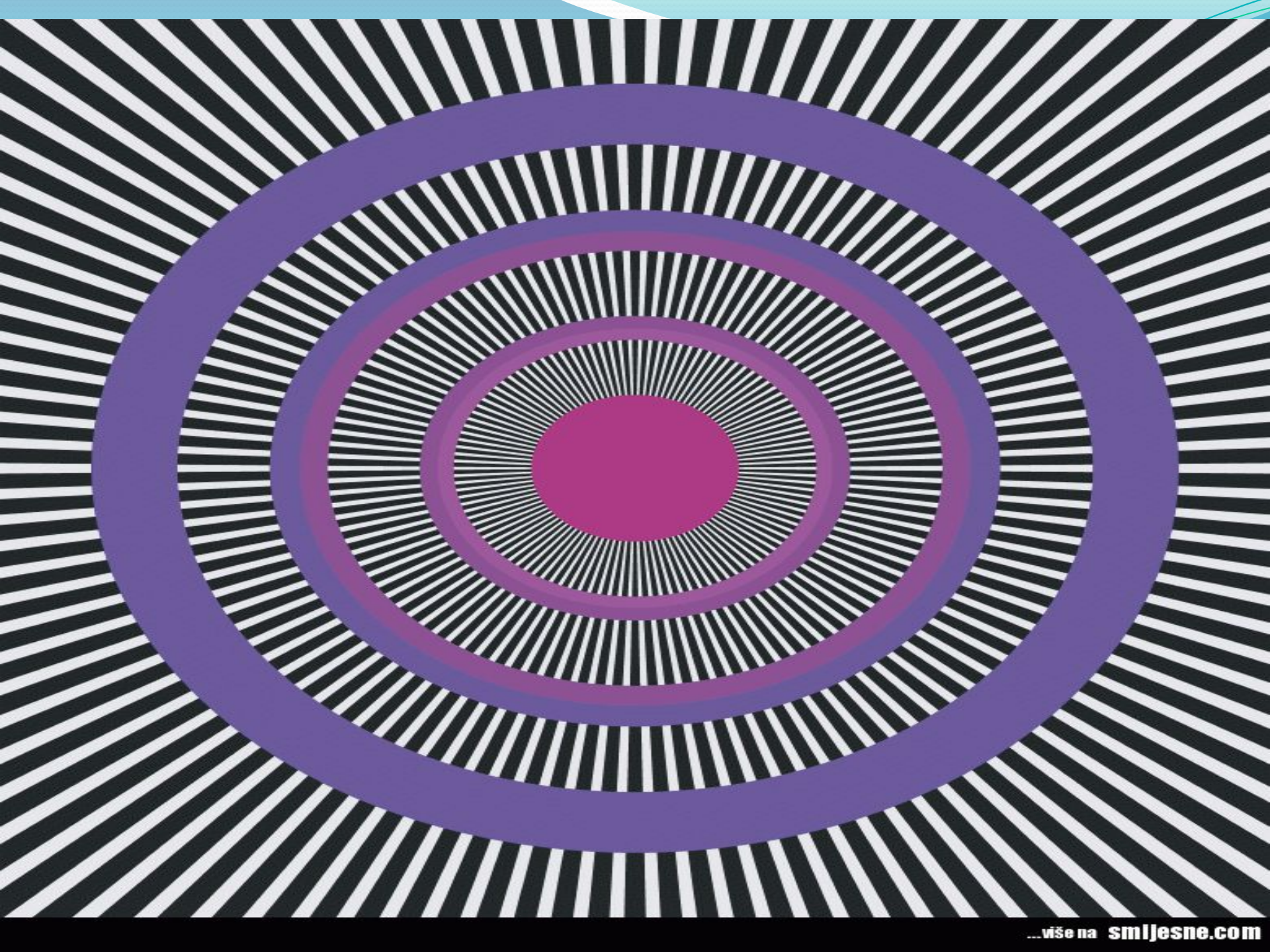
# КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

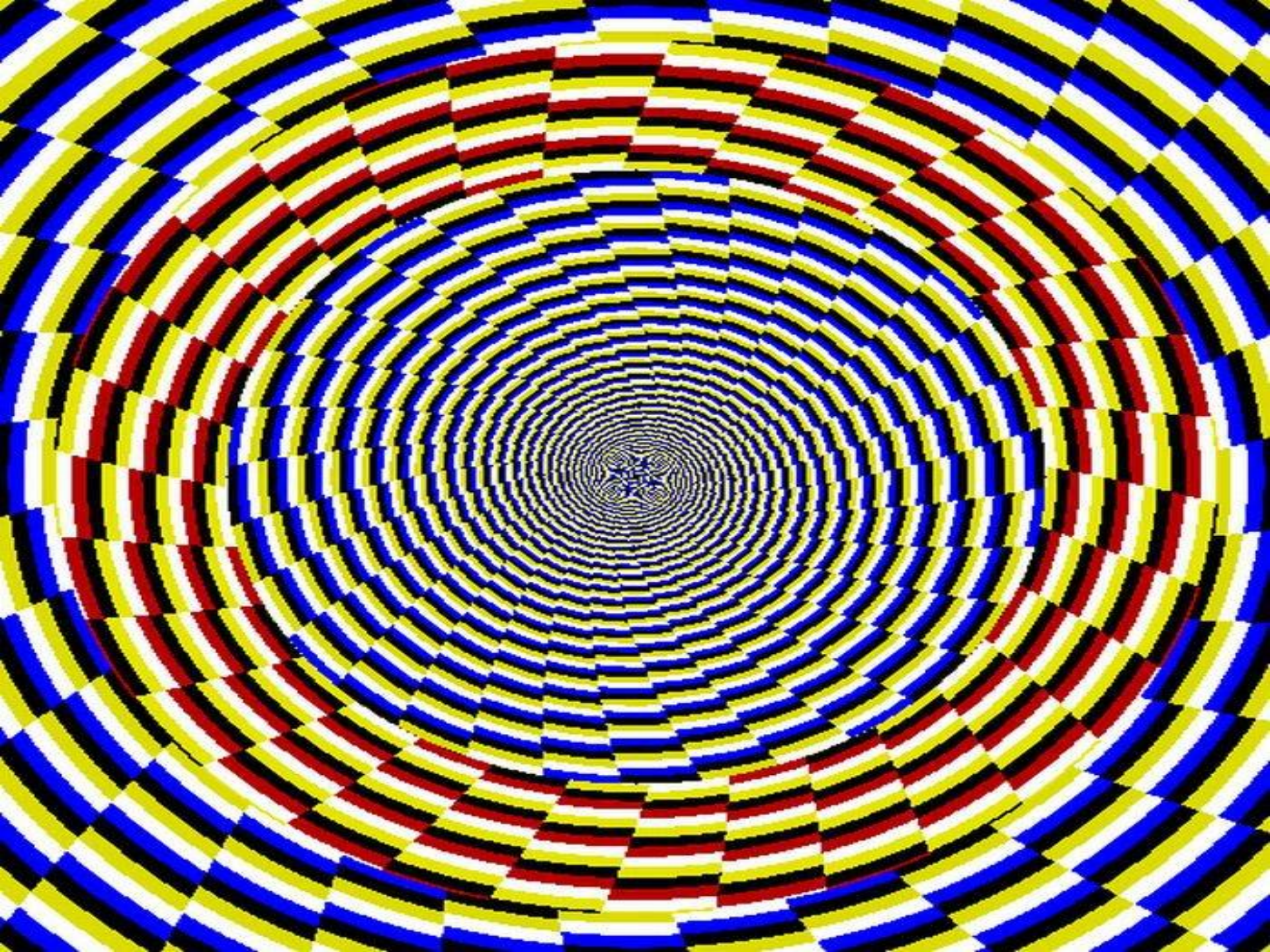
- **Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, а затем открыть глаза. Повторить 6-8 раз.**
- **Быстрые моргания в течение 1-2 мин.**
- **Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек.**
- **Не читайте лежа и в транспорте, не читайте и не пишите, слишком низко наклонившись к тексту.**
- **Особое внимание освещению. Лампу ставьте с левой стороны стола, а стол располагайте слева от окна.**

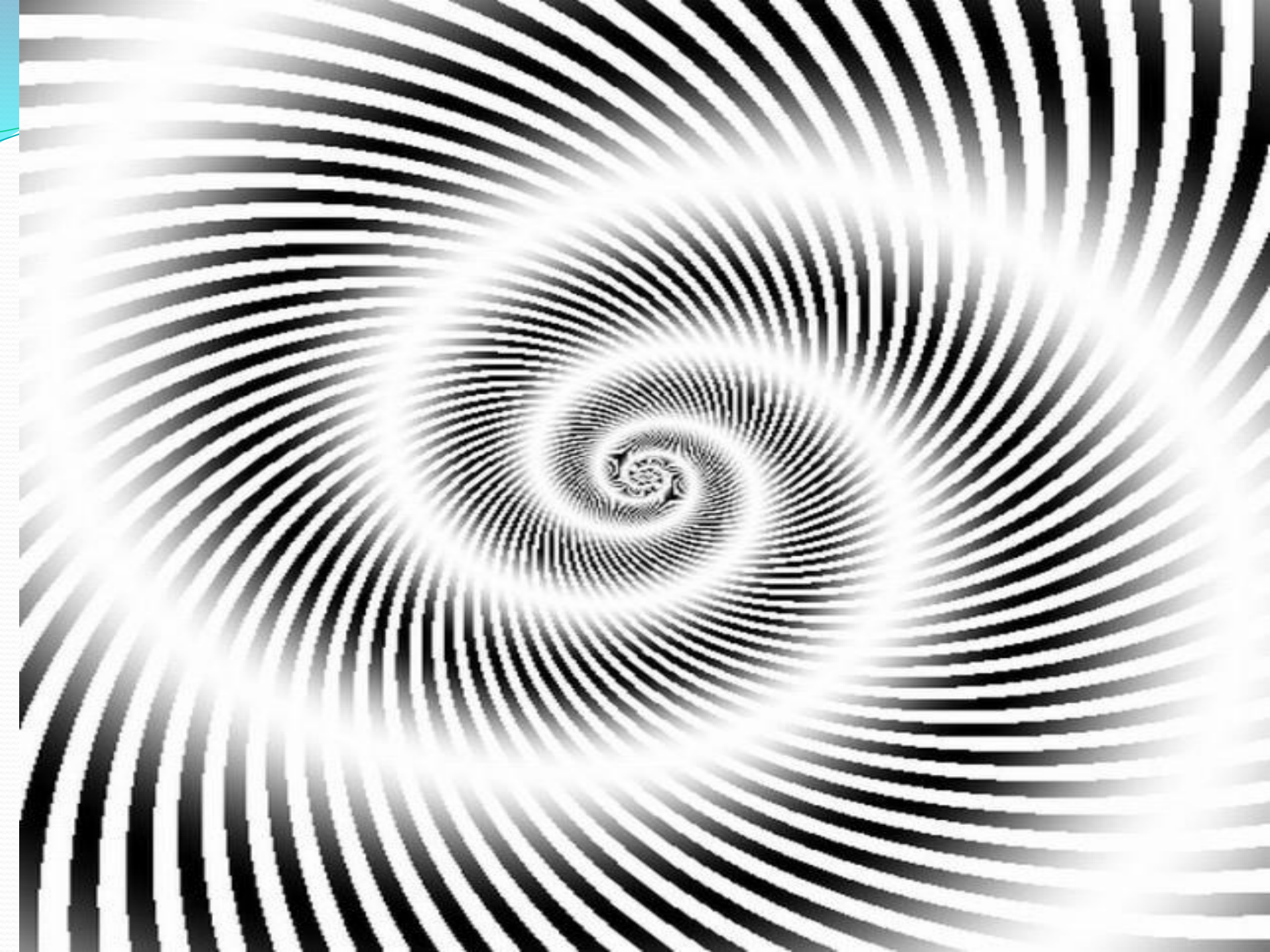
# Электронная физминутка для глаз



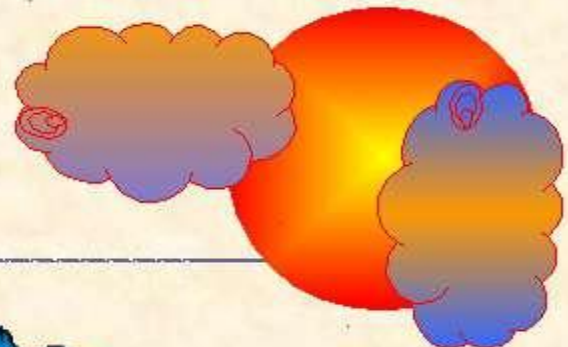












Ребята, берегите зрение!





**Спасибо за внимание!**