

НАШИ ГЛАЗА



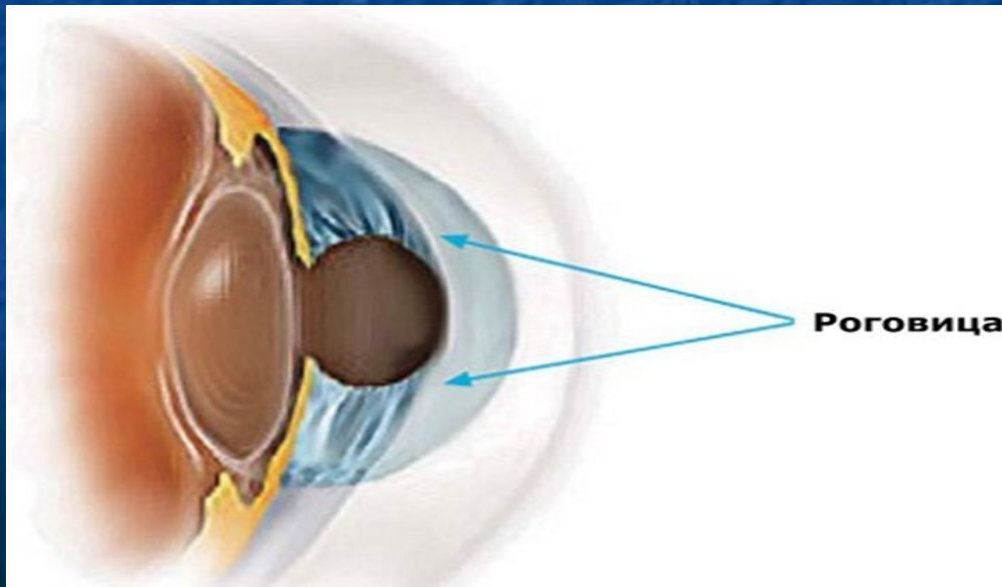
Как устроен глаз.

- Глаз волшебный теремок.
Круглый маленький домик,
Хитро он устроен-
Без гвоздей построен.

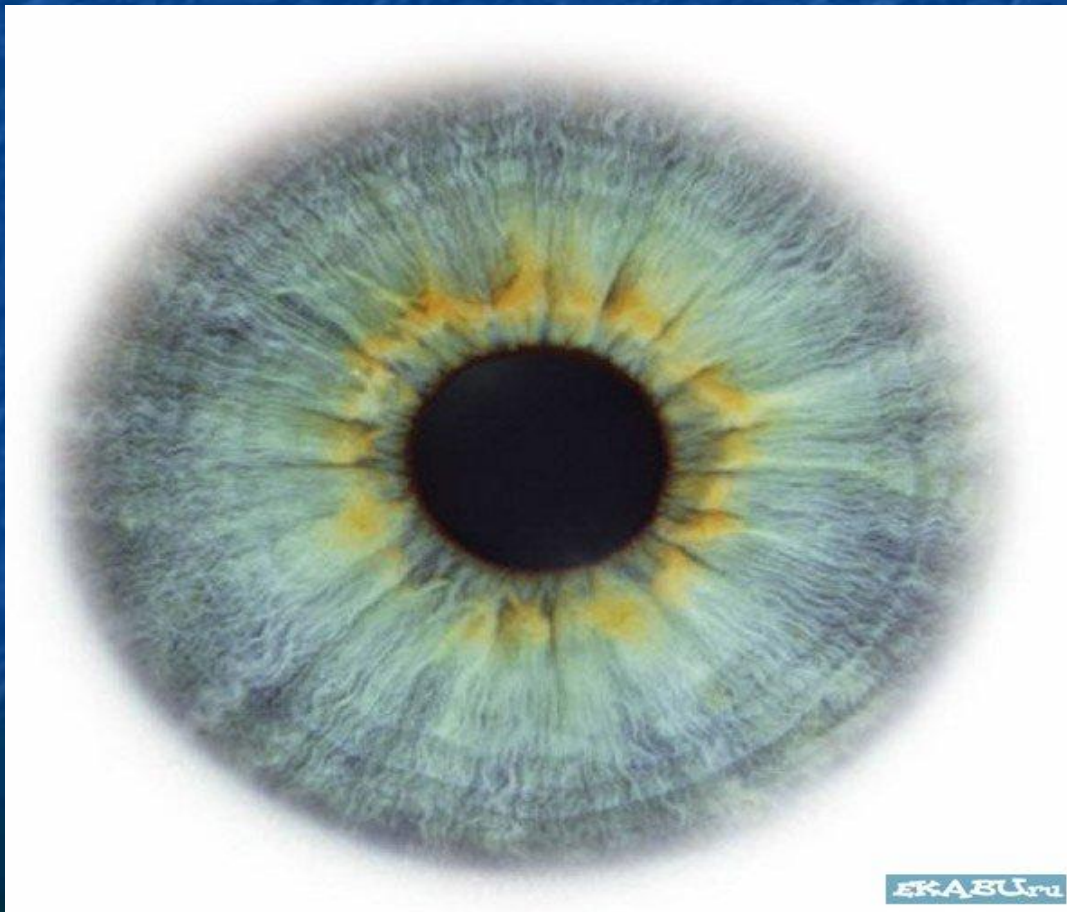
- Круглый дом со всех сторон
Белой стенкой окружен,
Стенку эту белую
Называют склерою.



- Обойдем же дом скорей-
Ни крылечка, ни дверей,
Впереди кружочек тонкий-
Роговица словно пленка,
Вся прозрачна, как стекло-
В мир чудесное окно,
Через круглое оконце
В глаз проходит свет от солнца.

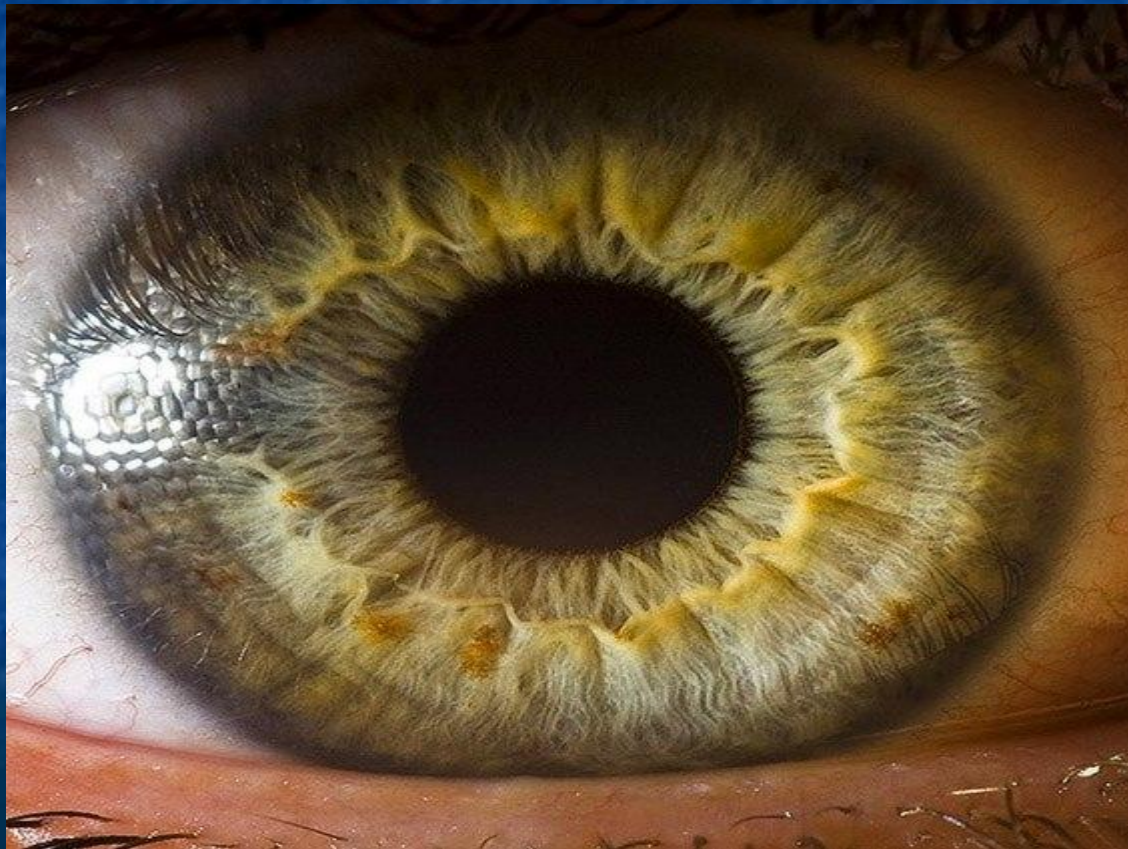


- Глаз бывает синий, серый:
Впереди, пред белой склерой
Яркой радужки кружок
Украшает глаз — домок.





- В центре радужки — зрачок.
Черный маленький кружок.
Лишь стемнеет — наш зрачок,
Станет сразу же широк,
Коль светло — зрачок поуже,
Чтобы видел глаз не хуже.

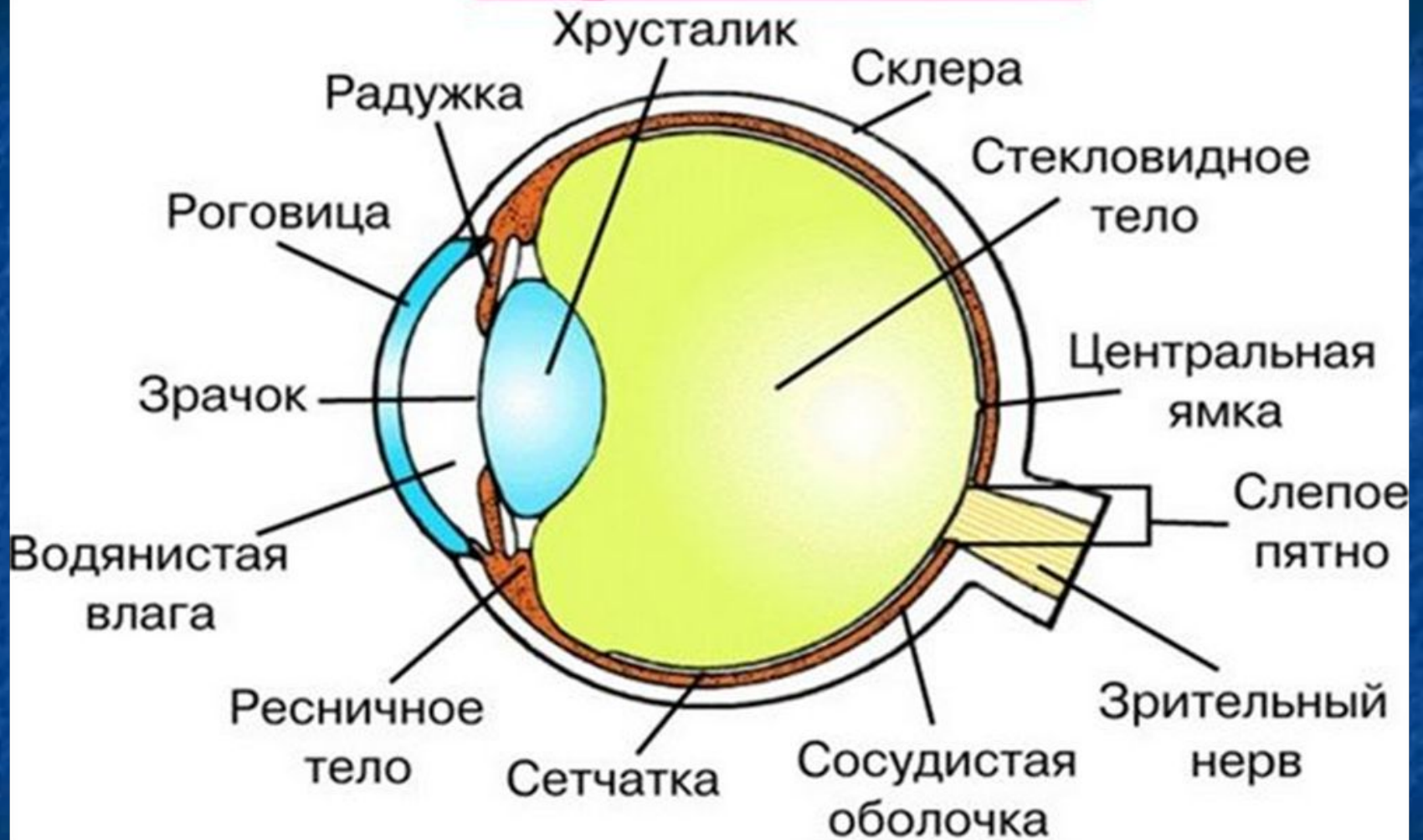


- А за радужкой лежит
Маленький хрусталик,
Он такой имеет вид,
Как стеклянный шарик.



- Изнутри весь этот дом
Выстлан, будто бы ковром,
Оболочкой гладкой-
Тоненькой сетчаткой.
Что же в домике внутри?
На картинке посмотри.

Строение глаза







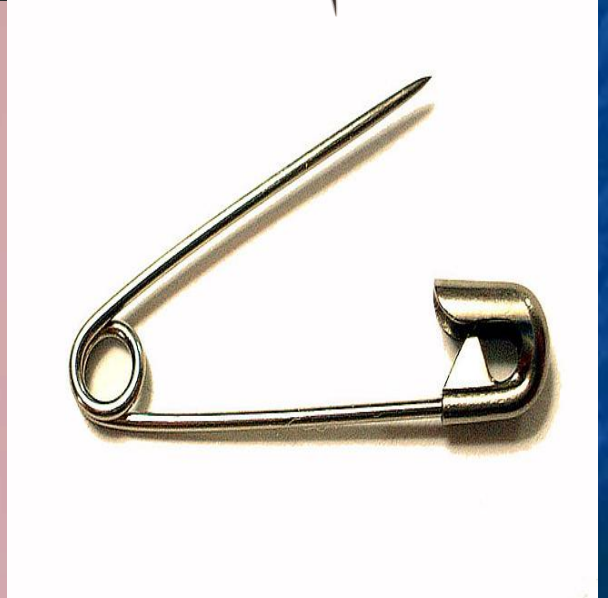


Маленькая девочка читает книгу, лежа на диване

© ForsterForest / Фотобанк Лори



lori.ru/1644365



- В молочных продуктах, яйцах содержится витамин А .
- В овощах и зелени также содержится витамин А .
- Фрукты и ягоды богаты витамином А и С .
- В орехах и зерновых культурах содержится витамин А2 .
- Морепродукты так же богаты микроэлементами, которые необходимы для поддержания хорошего зрения.
- А еще для наших глазок полезен свежий воздух, занятия физкультурой, ежедневная гимнастика для глаз.







