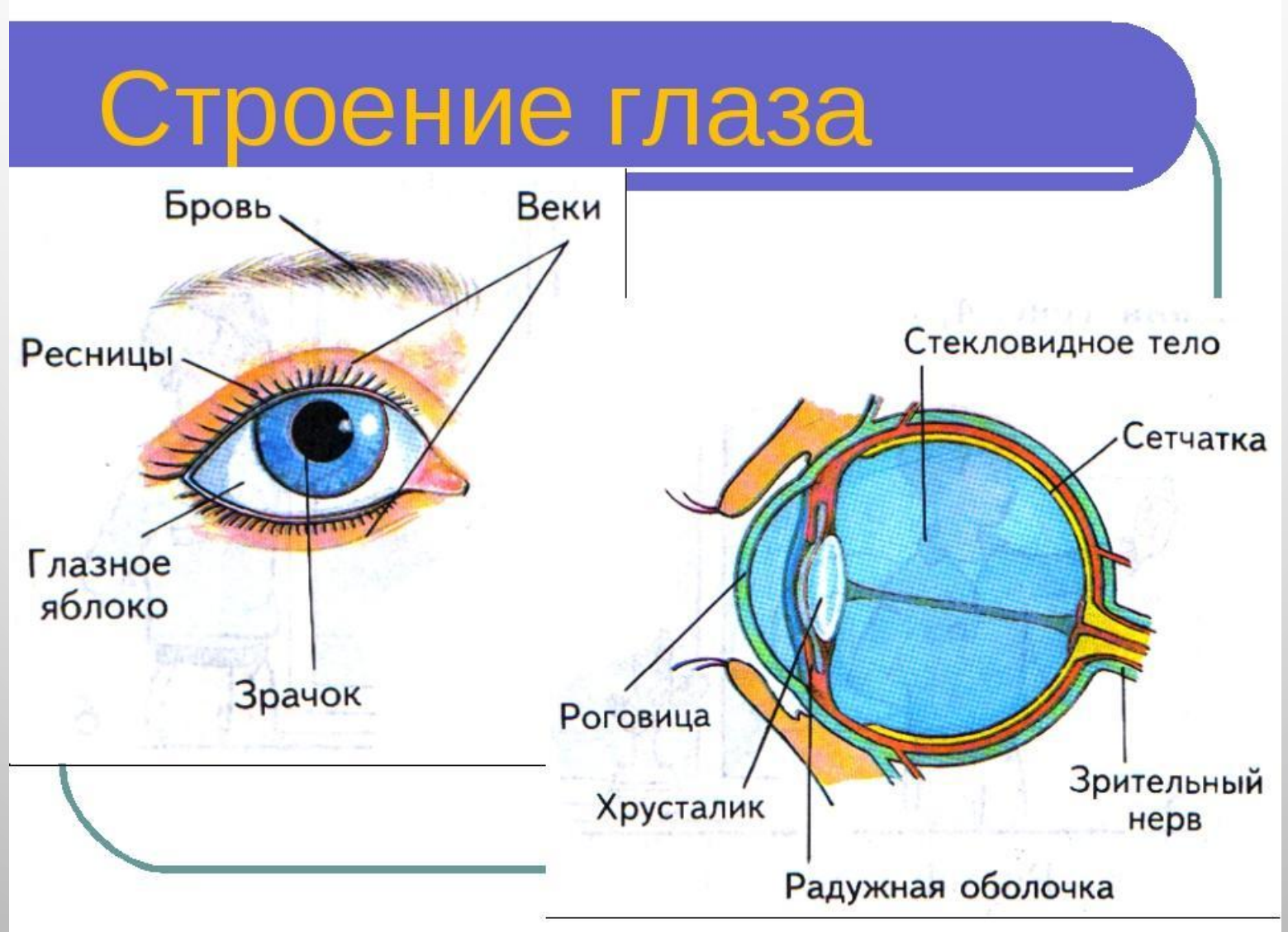
Орган зрения - глаза

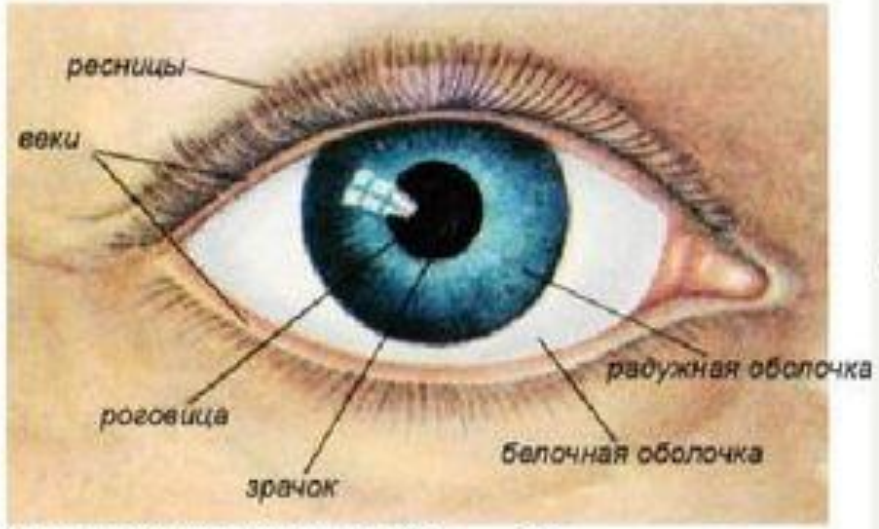
Глаза- органы зрения, главные помощники, которые помогают нам видеть окружающий мир, узнавать объекты по внешним признакам

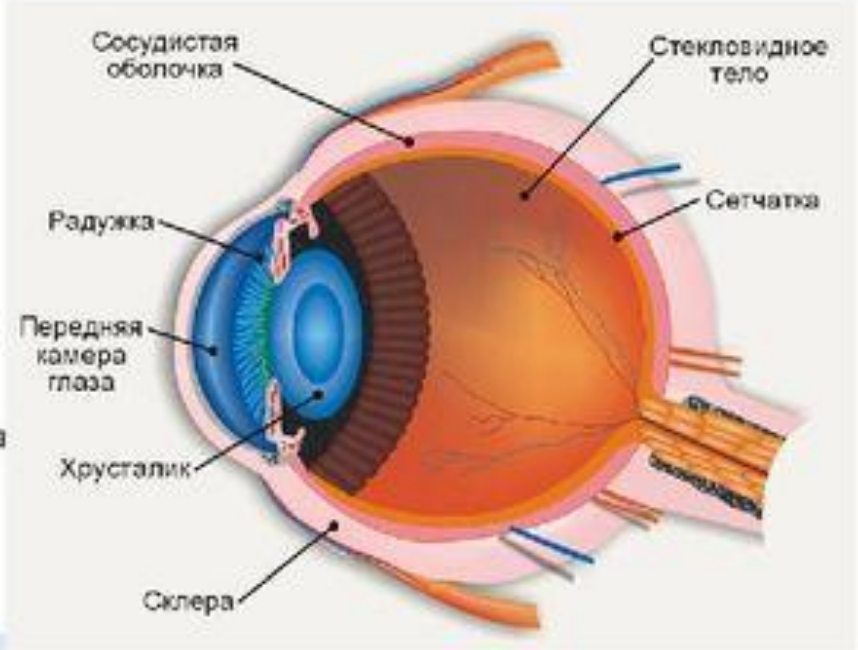
СТРОЕНИЕ ГЛАЗА



Строение глаза

- Строение человеческого глаза напоминает фотоаппарат. В роли объектива выступают роговица, хрусталик и зрачок, которые преломляют лучи света и фокусируют их на сетчатке глаза. Сетчатка запечатляет изображение и отправляет его в виде сигналов в головной мозг.





КАК ЗАЩИЩЕНЫ ГЛАЗА?

А как защищены глаза?

Вот они защитники….

Веки брови ресницы

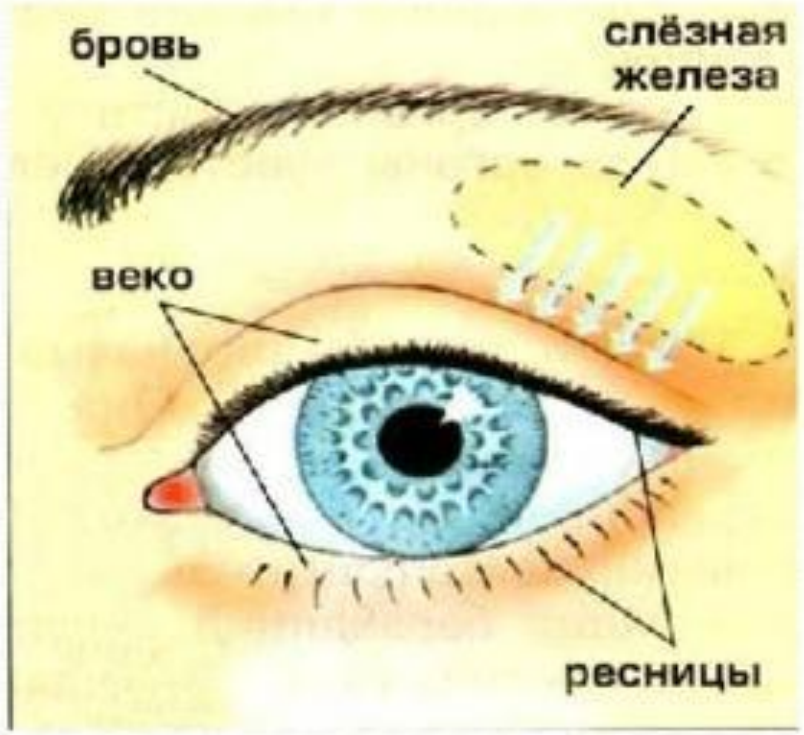
Защита глаза

1) Веки – это верхняя и нижняя складки кожи, которые, закрываясь, защищают глаза от яркого света и резко поднесенных к лицу предметов.

2) В углах верхних век расположены **слёзные железы**, которые выделяют слёзную жидкость, омывающую поверхность глаза и позволяющую ему оставаться чистым и увлажненным.

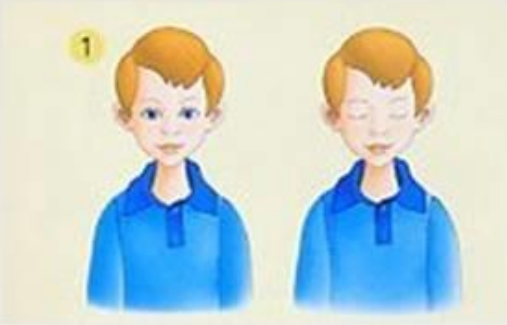
3) Брови тоже охраняют глаза: они препятствуют попаданию пота со лба в глаза.

4) Ресницы защищают глаза от пыли, дождя, снега и других помех. Каждая ресница живет 100 дней, а затем сменяется новой.

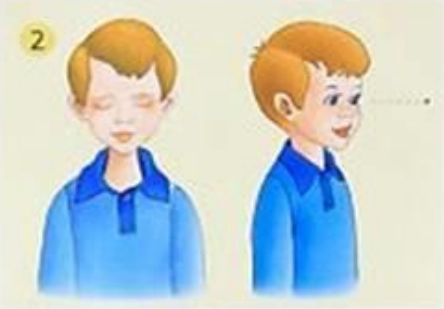


ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

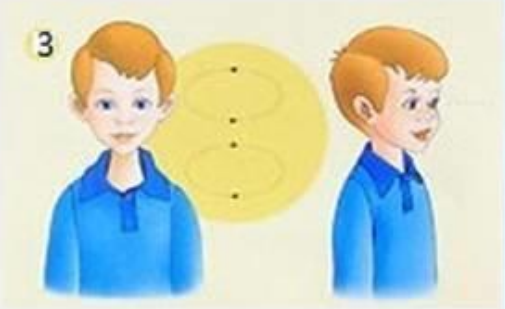
Гимнастика для глаз



Часто поморгай несколько раз. Закрой глаза и спокойно досчитай до 5. Повтори упражнения 4-5 раз



Крепко зажмурь глаза, сосчитай до 3. Затем открой глаза и посмотри вдаль, сосчитай до 5. повтори упражнения 4-5 раз



Проделай в среднем темпе 3-4 круговых движения глазами вправо и столько же влево. Расслабь глазные мышцы, посмотри вдаль и сосчитай до 6. Повтори упражнение 1-2 раза

Вытяни руку вперед. Слегка согни ее в локте. Посмотри на указательный палец, сосчитай до 4. Затем переведи взгляд вдаль и сосчитай до 6. повтори упражнения 4-5 раз

ПРАВИЛА

Орган зрения – глаза

Правила охраны зрения

1. Не трите глаза грязными руками.
2. Не смотрите близко телевизор, а также долго (не больше часа).
3. Не играйте в компьютерные игры более 15-20 минут.
4. Не читайте, не рисуйте лёжа в постели.
5. Берегите глаза от колющих и режущих предметов.
6. Свет при чтении должен падать слева.