



**уши – орган  
слуха,  
язык – орган  
вкуса,**

**нос – орган обоняния,  
кожа – орган осязания.  
глаза – орган зрения**



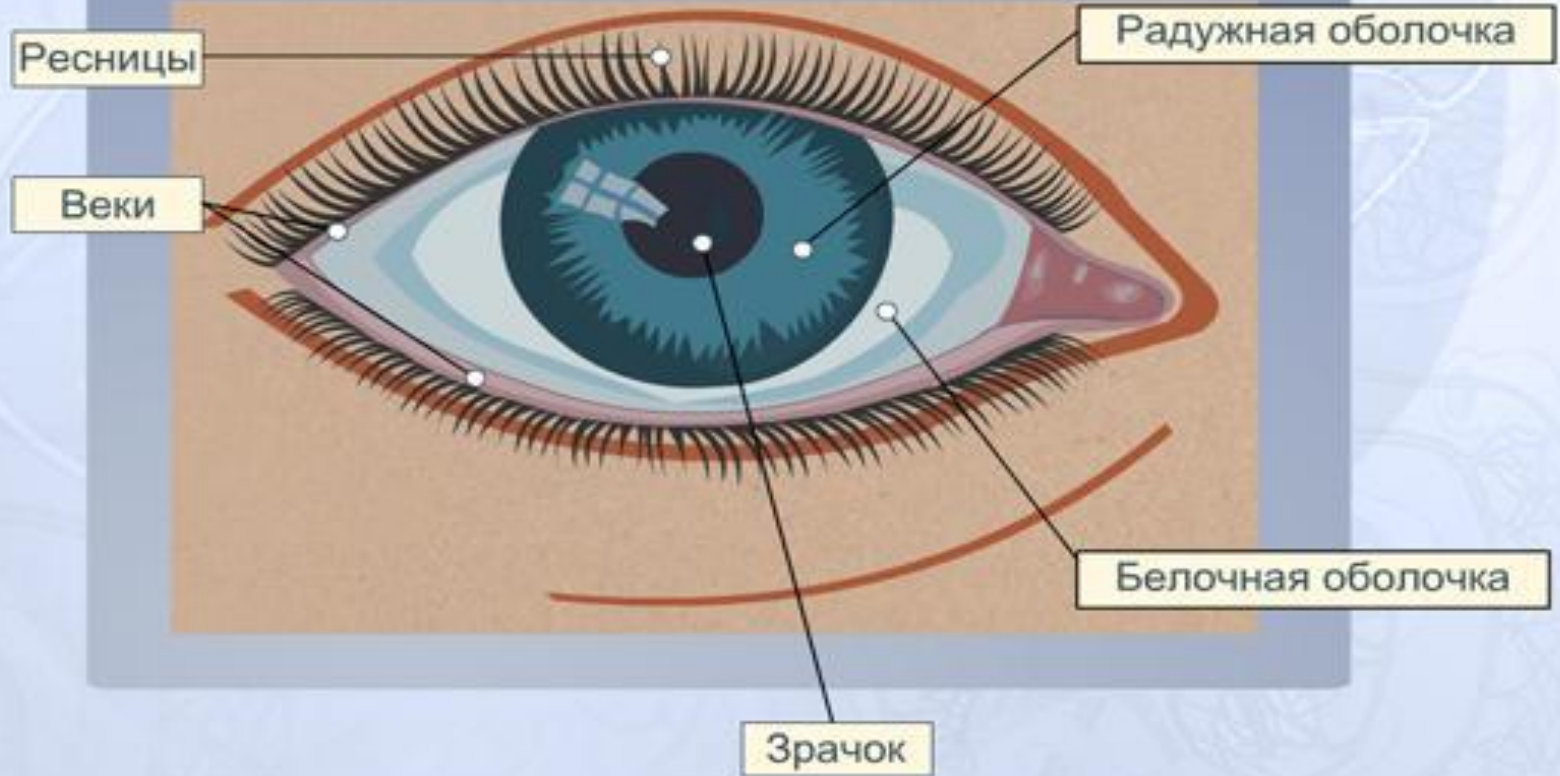


1 смайлик – 3

2 смайлика – 4

3 и более смайликов – 5.

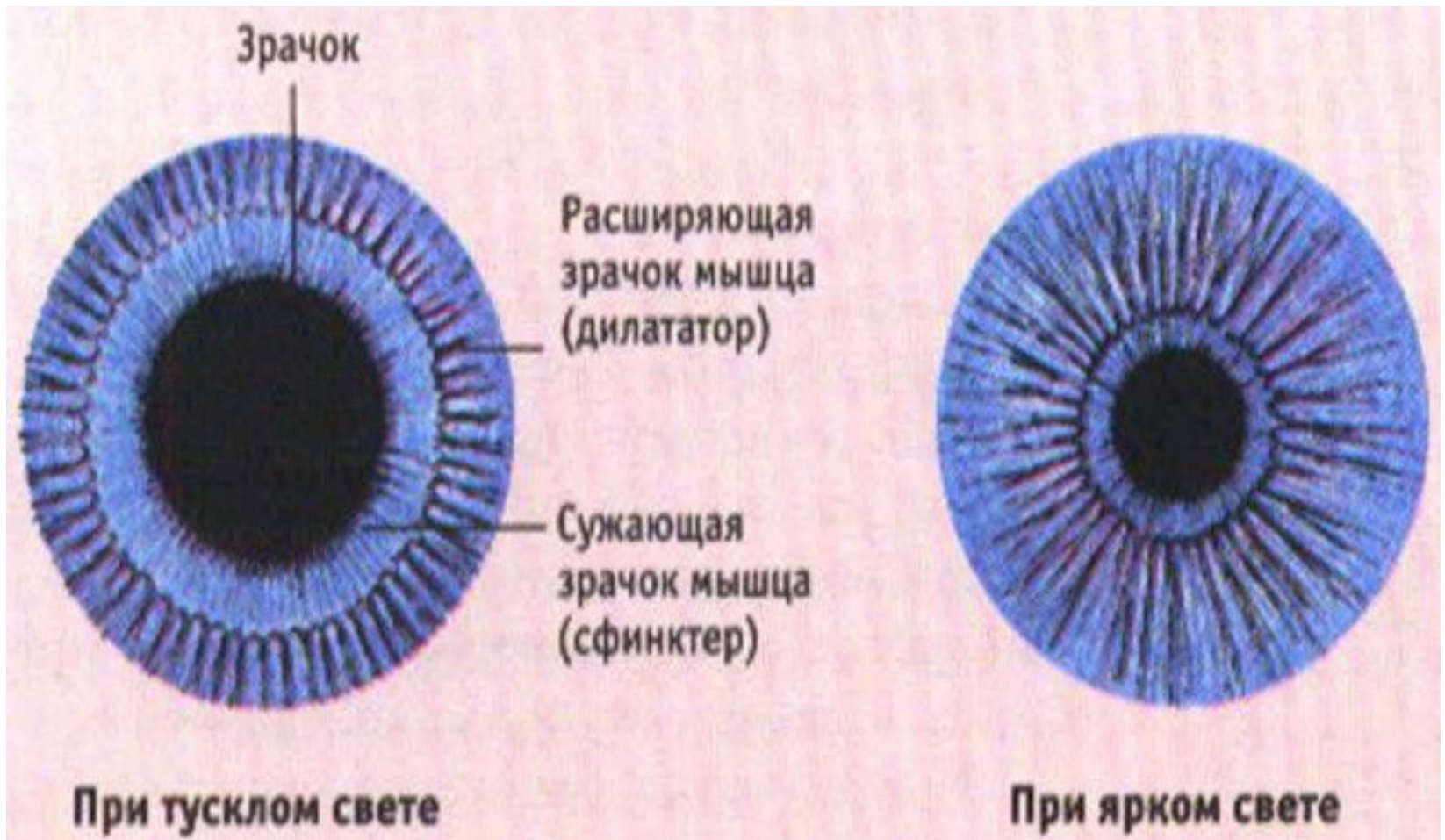
## ВНЕШНЕЕ СТРОЕНИЕ ГЛАЗА



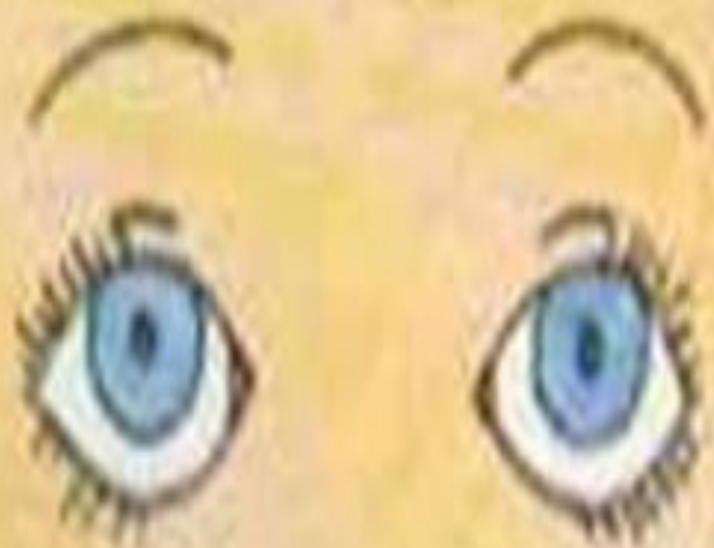
А чёрная точка посередине – это зрачок. Зрачок - это маленькое окошко, через которое свет попадает в глаза, дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.



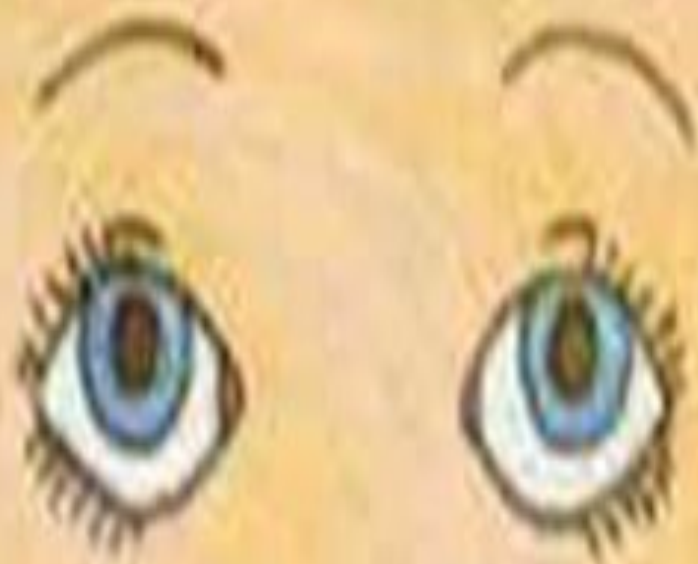




Зрачок очень «умный» - если на улице яркий свет, если снег сверкает так, что глазам больно, то зрачок сужается, делается очень маленьким . Много света для глаз вредно. Поэтому летом все носят темные очки. А когда наступает вечер, на улице темнеет, зрачок расширяется - делается большим, широким. Ведь через большое окно проходит больше света .



**Яркий свет. Зрачки  
очень маленькие.**



**Слабый свет. Зрачки  
очень большие.**













# Гимнастика для глаз:

- 1. Зажмурь изо всех сил глаза, а потом открой их. Повтори это 4-6 раз.
- 2. Поглаживай в течение 1 минуты веки подушечками пальцев.
- 3. Делай круговые движения глазами. Повтори 10 раз.
- 4. Вытяни вперед руку. Следи взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом также медленно отодвигая обратно. Повтори 5 раз.
- 5. Посмотри в окно, найди самую дальнюю точку и удержи на ней взгляд в течение 1 минуты.
- 6. Быстро моргай в течение 1 -2 мин.



# Правила по охране зрения



**Не трите глаза грязными  
руками.**

# Правила по охране зрения



**Умывайтесь ежедневно с  
МЫЛОМ.**

▪

# Правила по охране зрения



**Не смотрите близко и долго (более 1 часа) телевизор.**



# Правила по охране зрения



**Не играйте в компьютерные игры (более 15 мин.).**



# Правила по охране зрения



**Не читайте и не рисуйте, лежа в постели.**

# Правила по охране зрения



**Читайте и рисуйте за столом,  
в хорошо освещенной комнате,  
свет должен падать слева.**

# Правила по охране зрения



**Берегите глаза от колющих и режущих предметов.**



# Правила по охране зрения



**Ешьте продукты с  
витаминами.**



# Правила по охране зрения



**Гуляйте на свежем  
воздухе.**

# Берегите зрение

