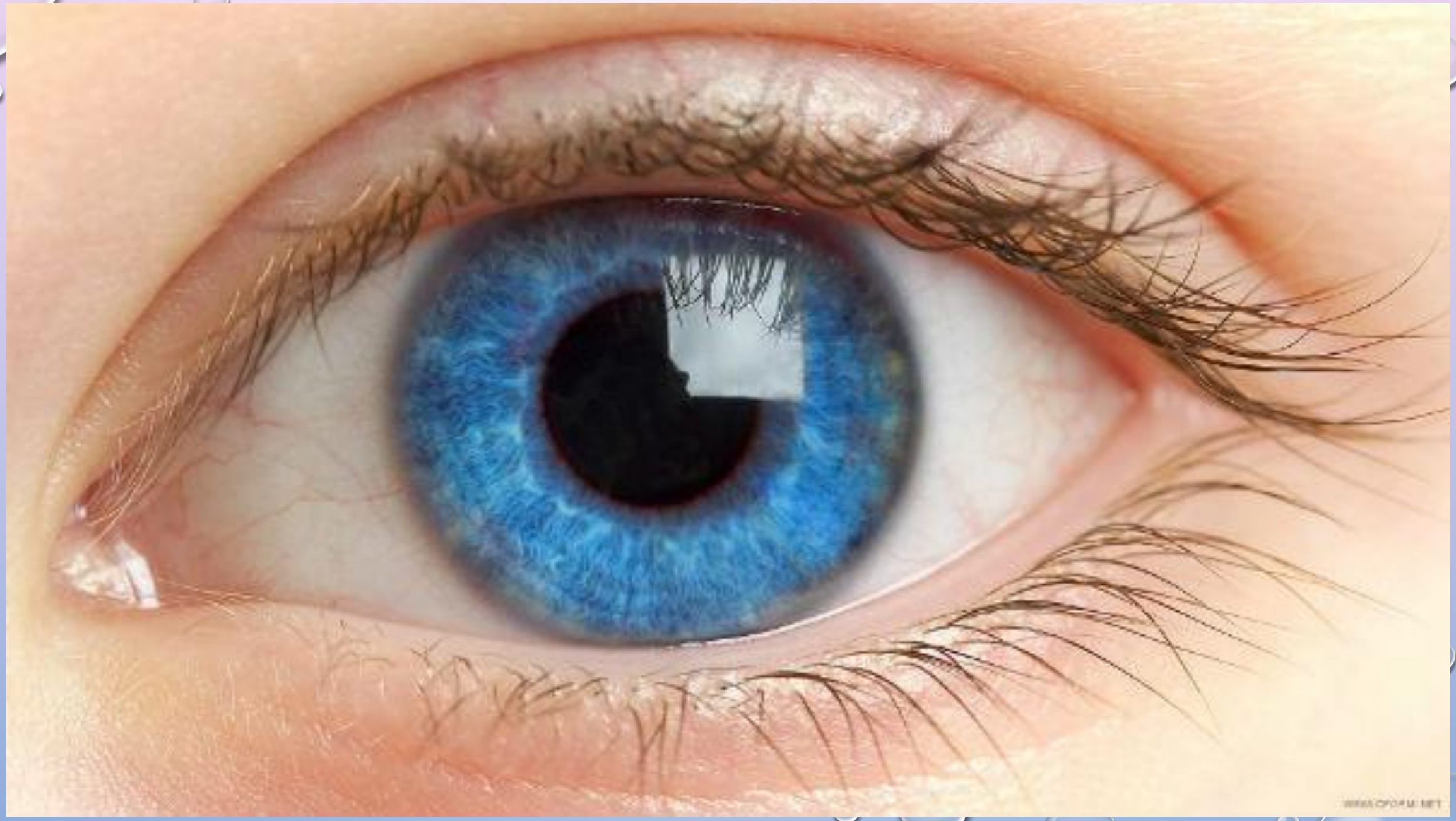
ЧУДЕСНОЕ ЯБЛОКО ИЛИ ЗЕРКАЛО ДУШИ

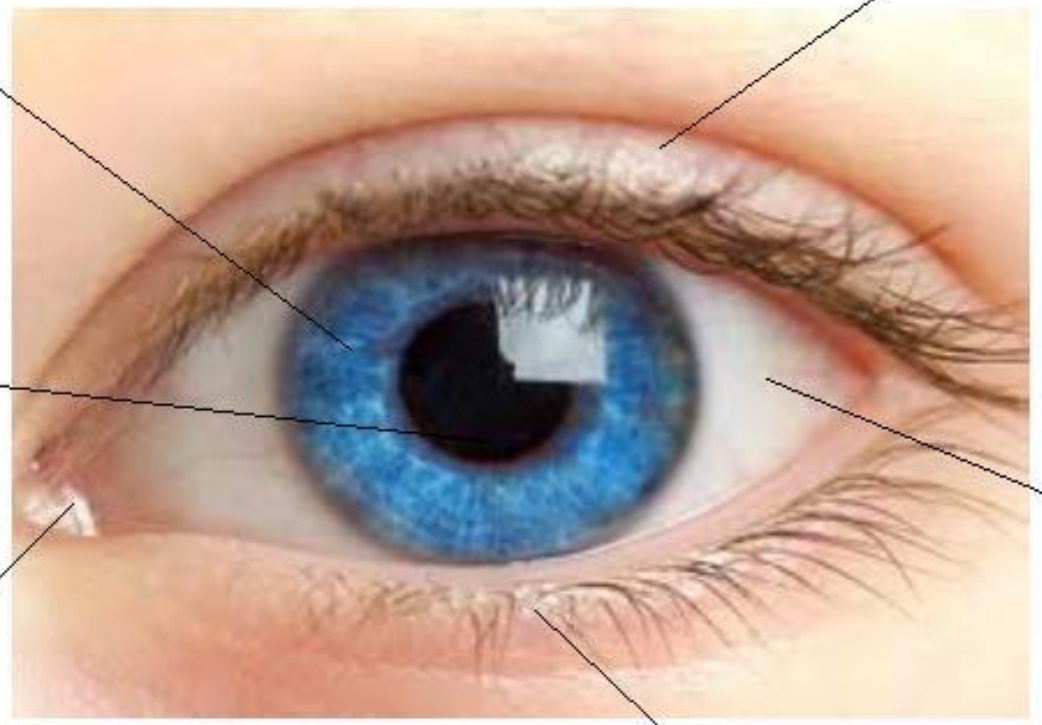
ДВА ЕГОРКИ ЖИВУТ ВОЗЛЕ ГОРКИ, ЖИВУТ ДРУЖНО, А ДРУГ НА ДРУГА НЕ ГЛЯДЯТ.

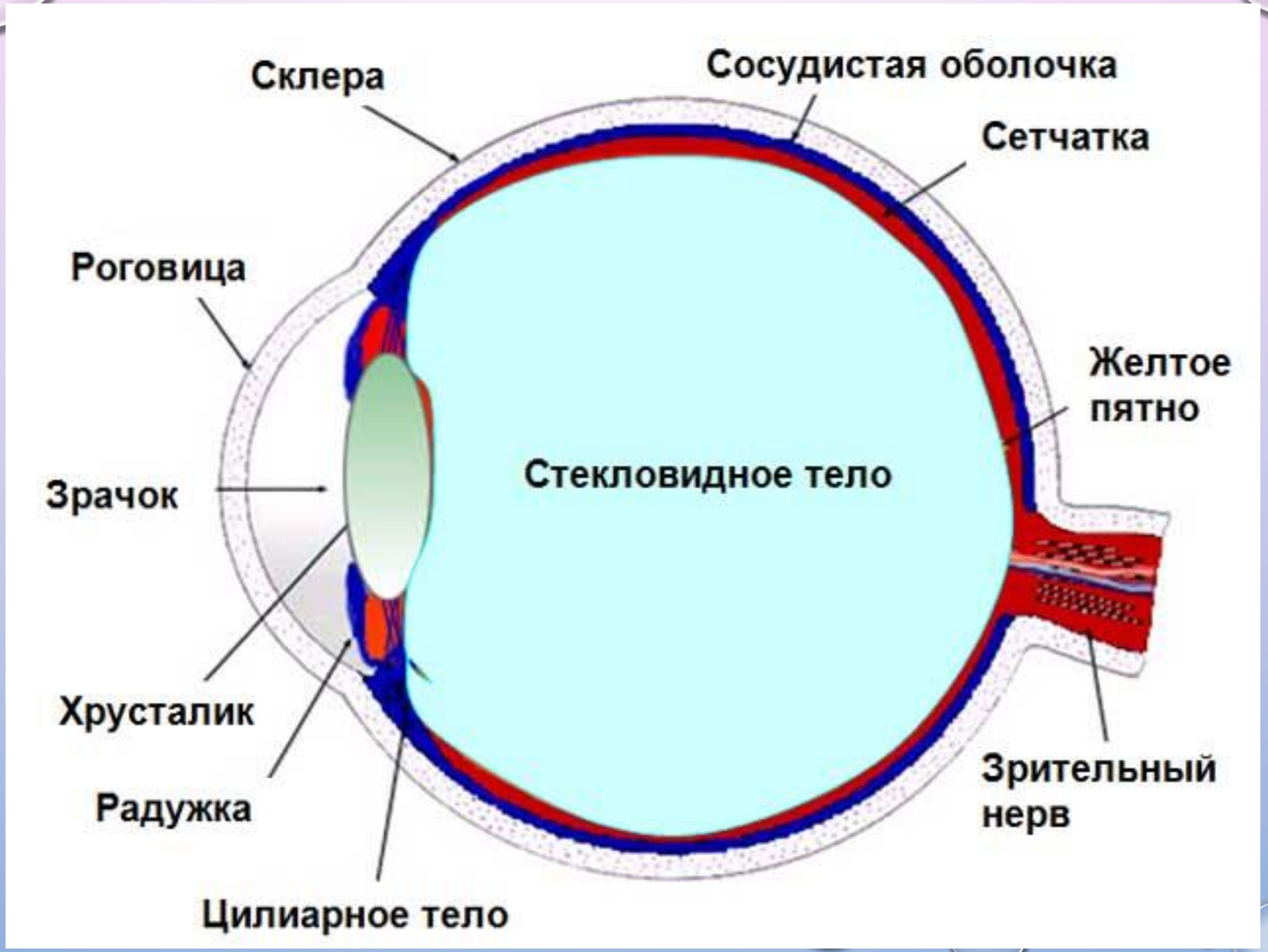
НА НОЧЬ ДВА ОКОНЦА
САМИ ЗАКРЫВАЮТСЯ,
А С ВОСХОДОМ СОЛНЦА
САМИ ОТКРЫВАЮТСЯ.

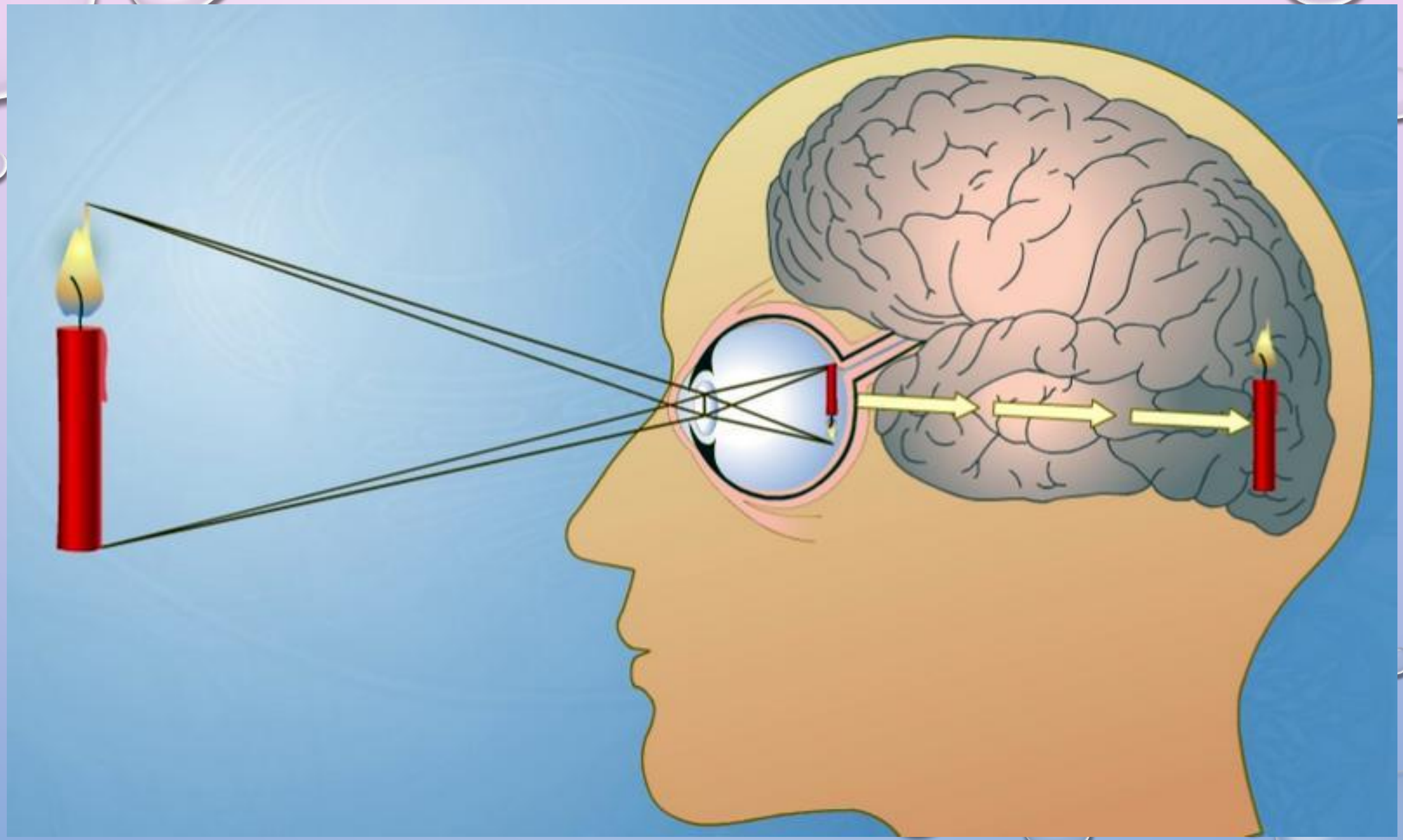


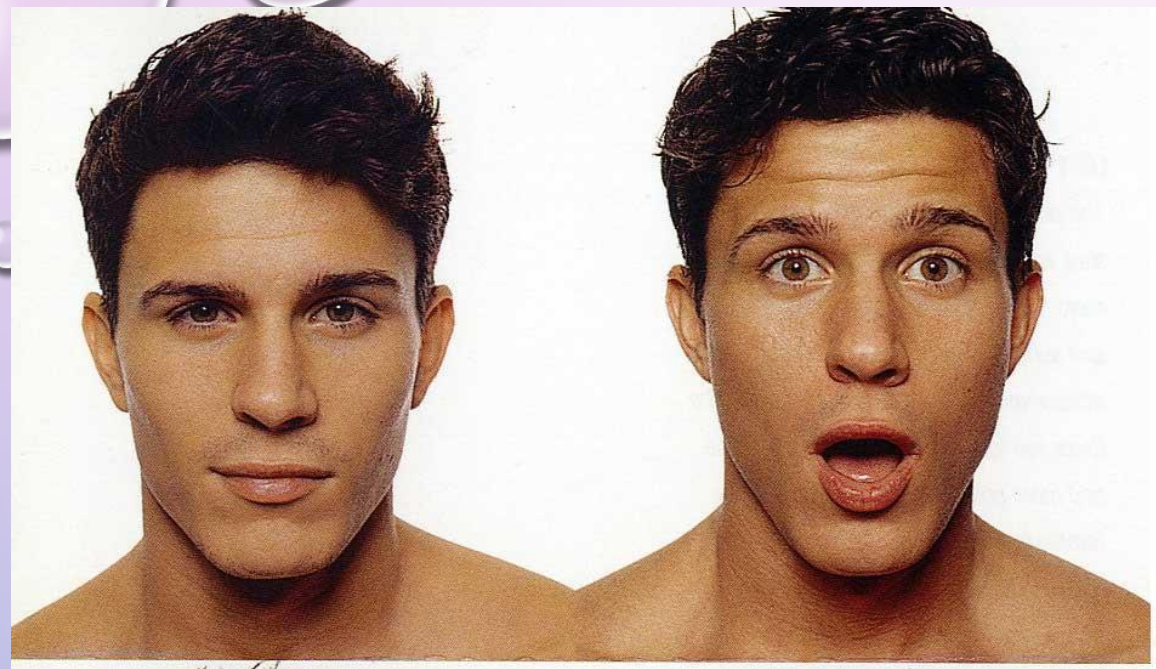
T

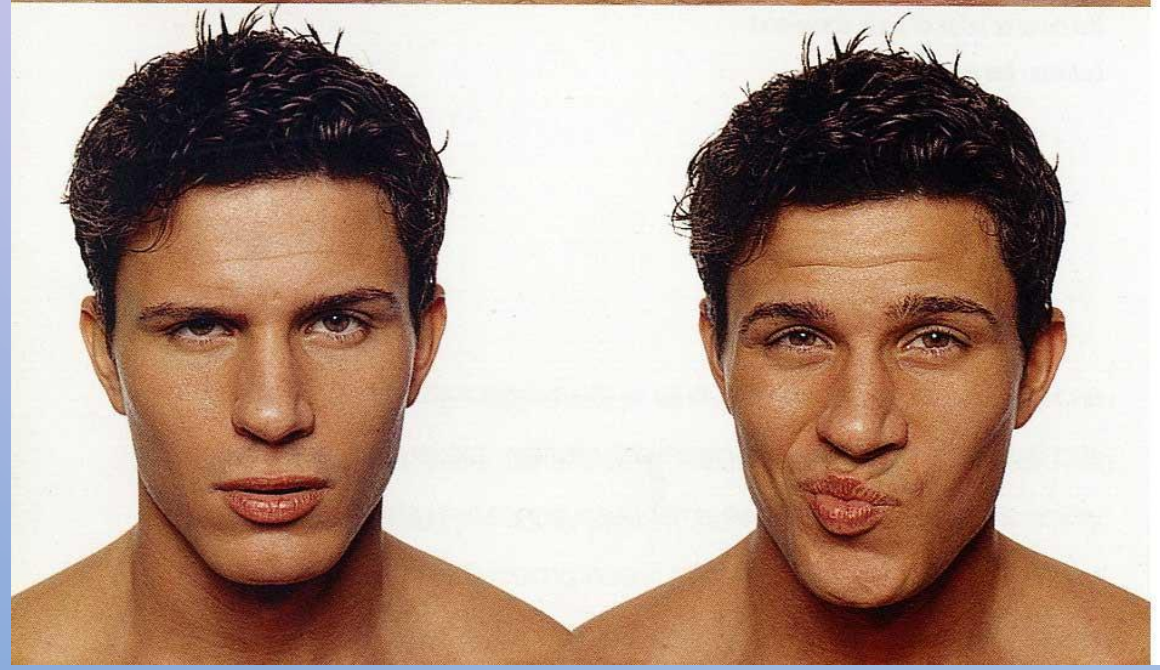
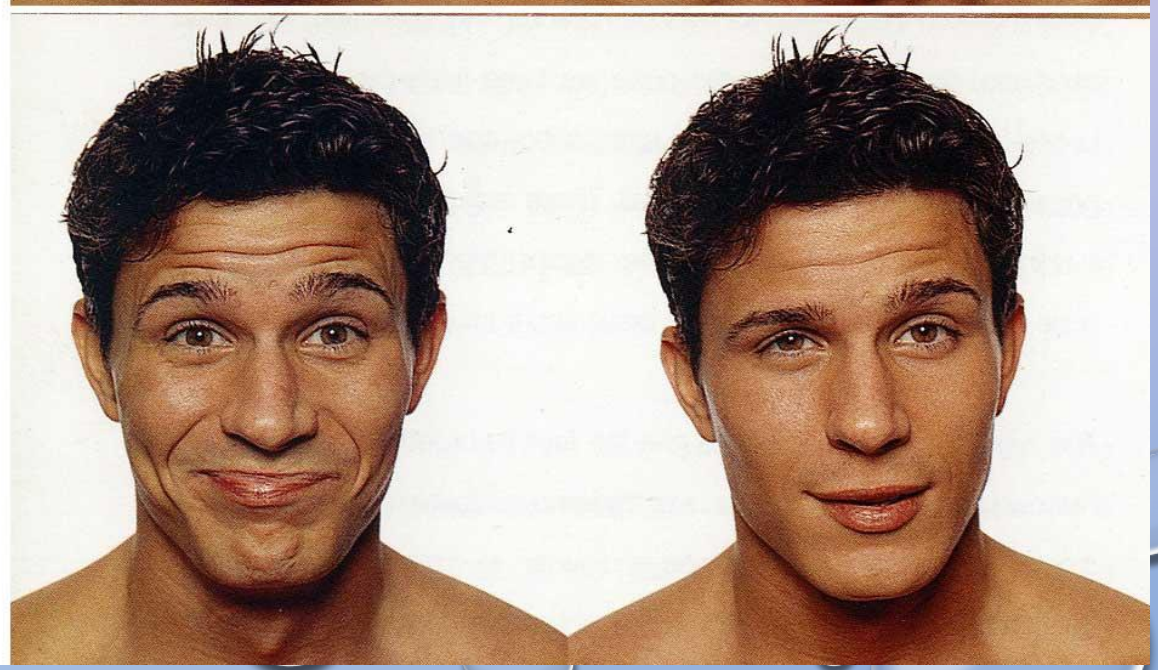
Строение глаза




Склера
Сосудистая оболочка
Сетчатка
Роговица
Желтое пятно
Зрачок
Стекловидное тело
Хрусталик
Радужка
Зрительный нерв
Цилиарное тело



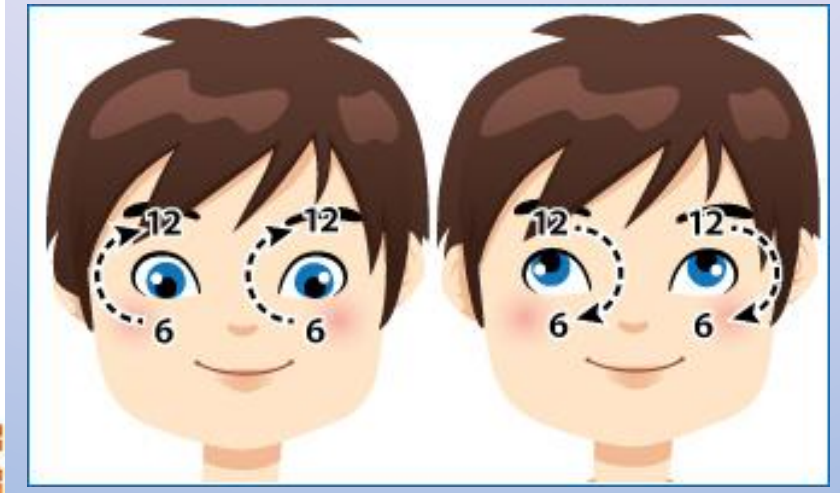


Гимнастика для глаз.

Памятка «Береги глаза».

- 1 -е упражнение. Посмотреть вверх-вниз, направо-налево, произвести вращательное движение глазами сначала в одном направлении, затем в другом (10 мин).
- 2-е упражнение. Сильно зажмурить глаза, открыть. Повторить несколько раз.
- 3-е упражнение. Смотреть на ноготь пальца руки, то удаляя, то приближая его к носу.


12
12
6
6
12
12
6
6

Bankoboev.Ru