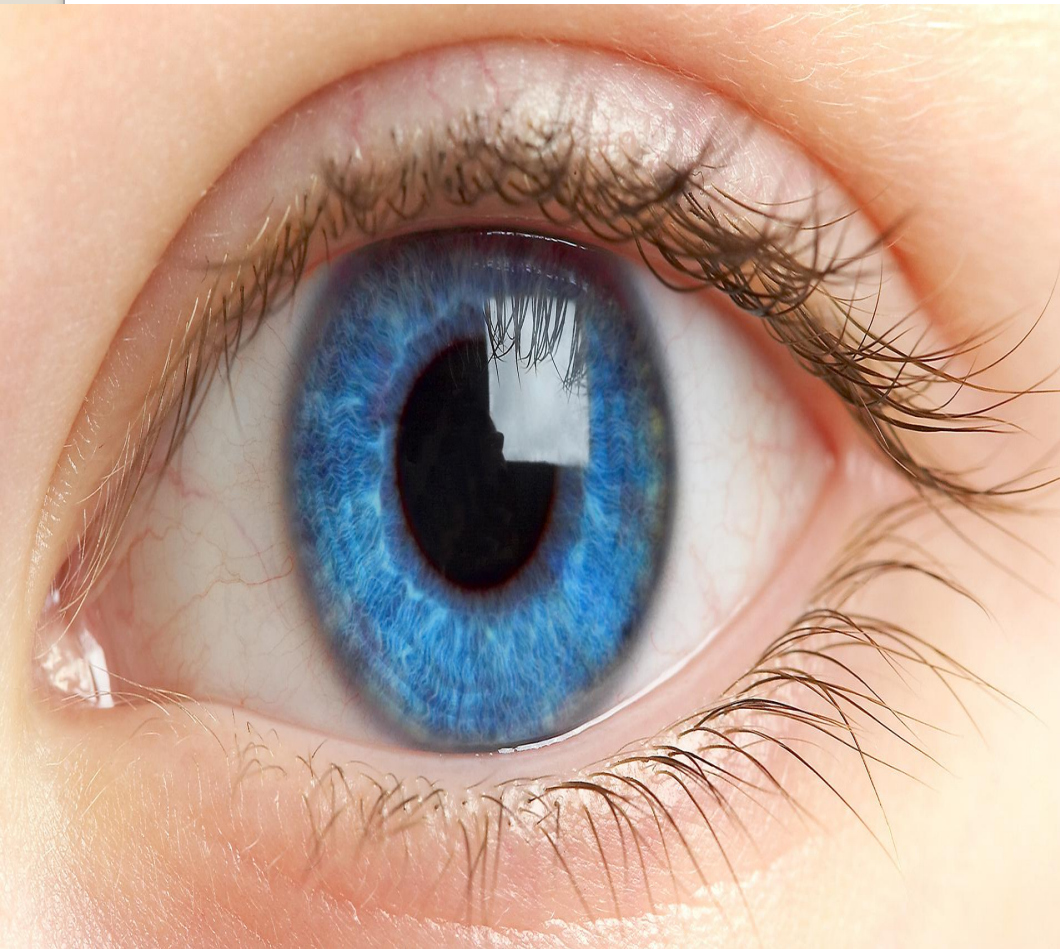


Орган зрения - глаза



**Зрение – самый
важный для нас
способ восприятия
мира!**

**С помощью глаз мы
видим и
воспринимаем
окружающие нас
предметы**

Специально обученная собака – поводырь



Строение органа зрения

Орган зрения — важнейший из органов чувств, обеспечивающий человеку до 90% информации.

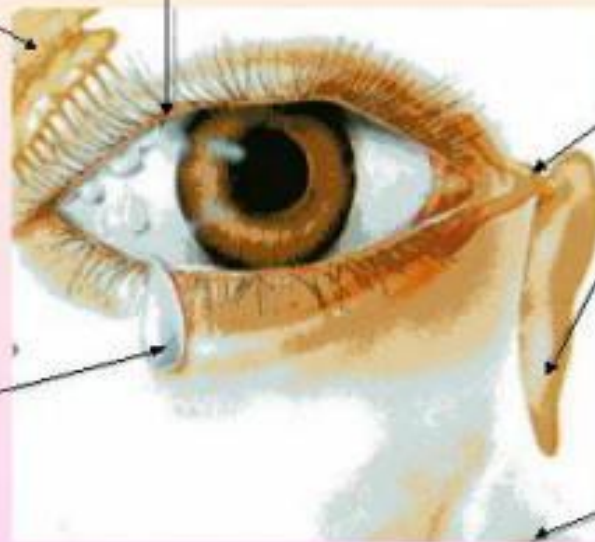


Для чего глазу нужны слёзы

Слёзные железы
вырабатывают
слёзы

Веки защищают
глаза

Слёзные
канальцы
отводят слёзы
в нос



Слёзы могут течь
по щекам

Каналик ведёт
во внутреннюю
часть носа

Слёзы
собираются
в носу и
могут
начать
капать
оттуда

Особенности зрения рыб



ЦВЕТА РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ ГЛАЗА ЧЕЛОВЕКА



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 – помочь 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, свежеотжатые 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, содержит 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



Алкоголь

Способен вызвать спазм, в результате которого страдают именно тонкие сосуды, в том числе и сосуды глаз.



Соль

Переизбыток соли вызывает задержку влаги в организме и как следствие, повышенное внутриглазное давление



Жирное мясо

Чрезмерное употребление вызывает отложение холестерина на стенках сосудов, в том числе и у глаз

EgoPlus.info

Правила по охране зрения:

1. Не трите глаза грязными руками.
2. Умывайтесь ежедневно с мылом
3. Не смотрите близко телевизор (не менее 3м) и долго (более часа)
4. Не играйте в компьютерные игры более 15-20 минут
5. Не читайте в транспорте
6. Не читайте, не рисуйте лежа в постели.
7. Читайте и рисуйте за столом, в хорошо освещенной комнате, свет должен падать слева.
8. Оберегайте глаза от попадания в них едких и опасных жидкостей.
9. Берегите глаза от колющих и режущих предметов.
10. Ешьте продукты с витаминами
11. Гуляйте часто на свежем воздухе.



Берегите свои глаза!!!

Прислушайся! Когда хотят,
Чтоб вещь служила нам без срока,
Недаром люди говорят:
«Храните как зеницу ока!»
И чтоб глаза твои, дружок,
Могли надолго сохраниться,
Запомни два десятка строк
На заключительной странице:

Глаз поранить очень просто —
Не играй предметом острым!

Глаза не три, не засоряй,
Лежа книгу не читай;
На яркий свет смотреть
нельзя — тоже портятся глаза.

Телевизор в доме есть —
Упрекать не стану,
Но, пожалуйста, не лезь
К самому экрану.

И смотри не все подряд,
А передачи для ребят.

Не пиши, склонившись низко,
Не держи учебник близко,

И над книгой каждый раз
Не сгибайся, как от ветра,
От стола до самых глаз
Должно быть тридцать сантиметров!

**Я ХОЧУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ:
НУЖНО ВСЕМ ГЛАЗА БЕРЕЧЬ!**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**