

Зрение- это сила



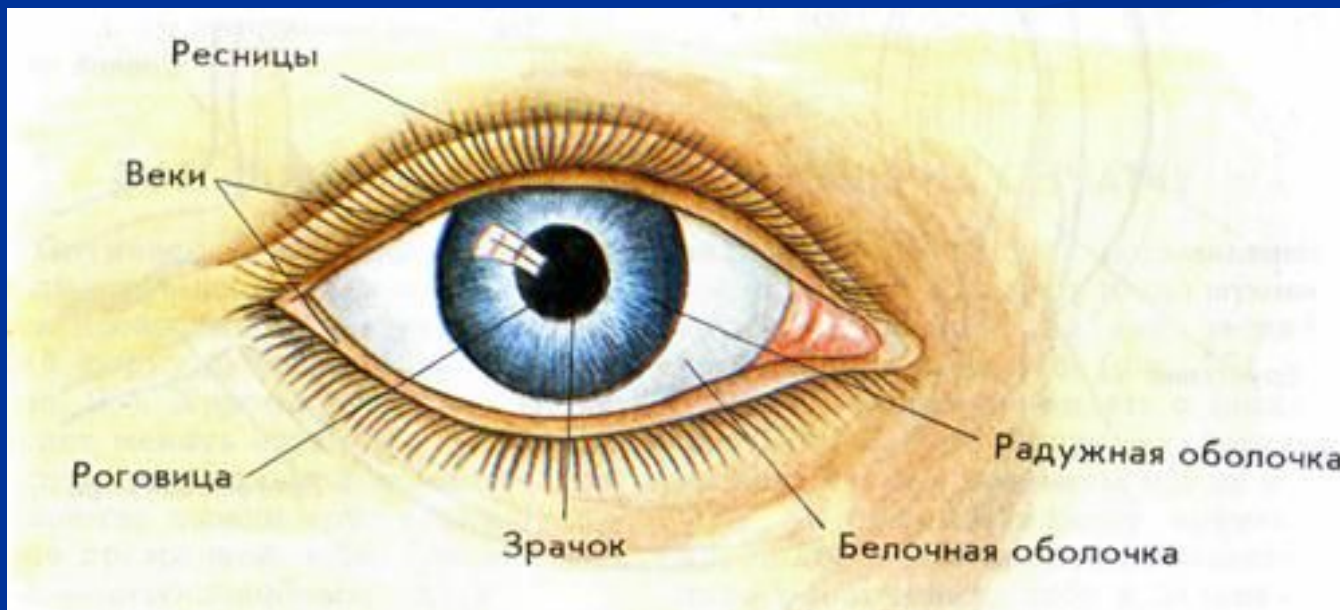
# Глаза - органы зрения

- Их ещё называют **«окна в окружающий мир»**. С помощью глаз человек видит, то что происходит вокруг. Глаз – очень сложный и ранимый орган.
- Природа позаботилась о защите глаза снаружи: Брови, ресницы, веки у нас не только для красоты. Они защищают глаза от пыли, пота. А если и попадёт пылинка в глаз, то слеза её - вымоет.



# Строение глаза

- На лице видна небольшая передняя часть глаза. Глаз круглый, как яблоко, поэтому его и называют глазное яблоко.
- Спереди глазное яблоко покрыто прозрачной оболочкой - роговицей. Она защищает глаз от инфекции.
- Под ней мы видим радужную оболочку. У разных людей она разная.
- В самом центре радужной оболочки находится зрачок. Это отверстие, через которое в глаз попадает свет и изображение предметов. Внутри глаза темно, поэтому и зрачок у всех людей чёрного цвета. Благодаря специальным мышцам зрачок в темноте расширяется, а при свете – сужается. Так регулируется поток света.



*Так мы видим днем:*



*А так ночью:*



# *Берегите свои глаза!*

- Нельзя читать лежа и при плохом освещении.
- Держать книгу нужно на расстоянии 30 сантиметров от глаз.
- Смотреть телевизор можно не ближе 2-х метров от экрана и не больше 2-х часов в день.

**Пейте морковный сок!**