



# Органы зрения – глаза

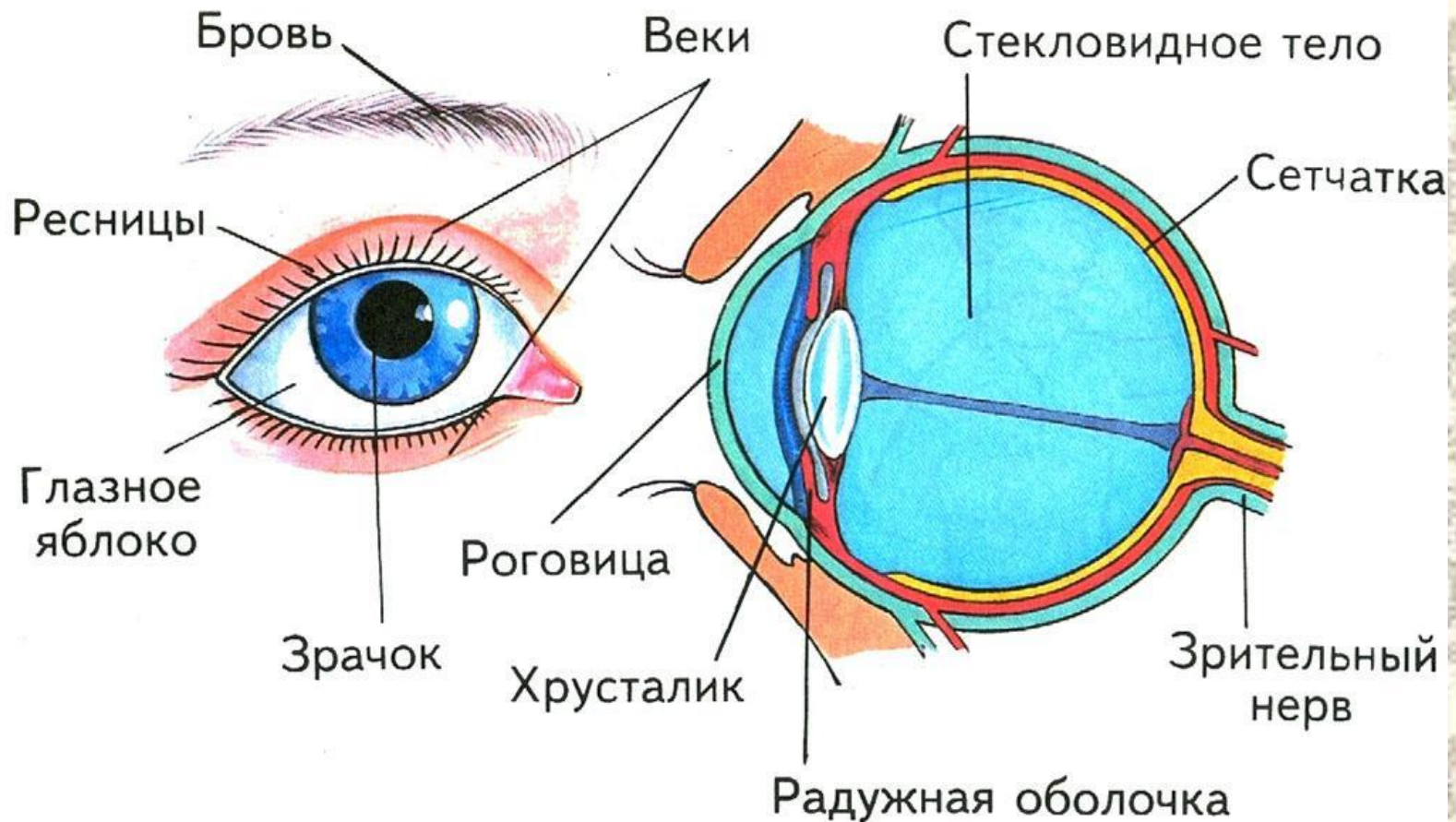
**Всё многообразие внешнего мира – свет, звуки, изменение температуры, запахи, вкус – организм воспринимает с помощью органов чувств. Их всего пять – это глаза, уши, кожа, нос, язык.**

**Органы зрения – глаза. Зрение помогает тебе находить дорогу в школу, домой, в спортивный зал. Глазами ты читаешь, смотришь телевизионные передачи. Зрение помогает тебе определять расстояние, размер, форму предмета, метко бросать в цель и т. п.**

**Глаза защищают веки, верхнее и нижнее. Когда перед глазами неожиданно появляется опасность, веки закрываются. Ресницы на веках тоже защищают глаза от пыли и яркого света. Брови задерживают капельки пота, дождя, не дают им попасть в глаза.**

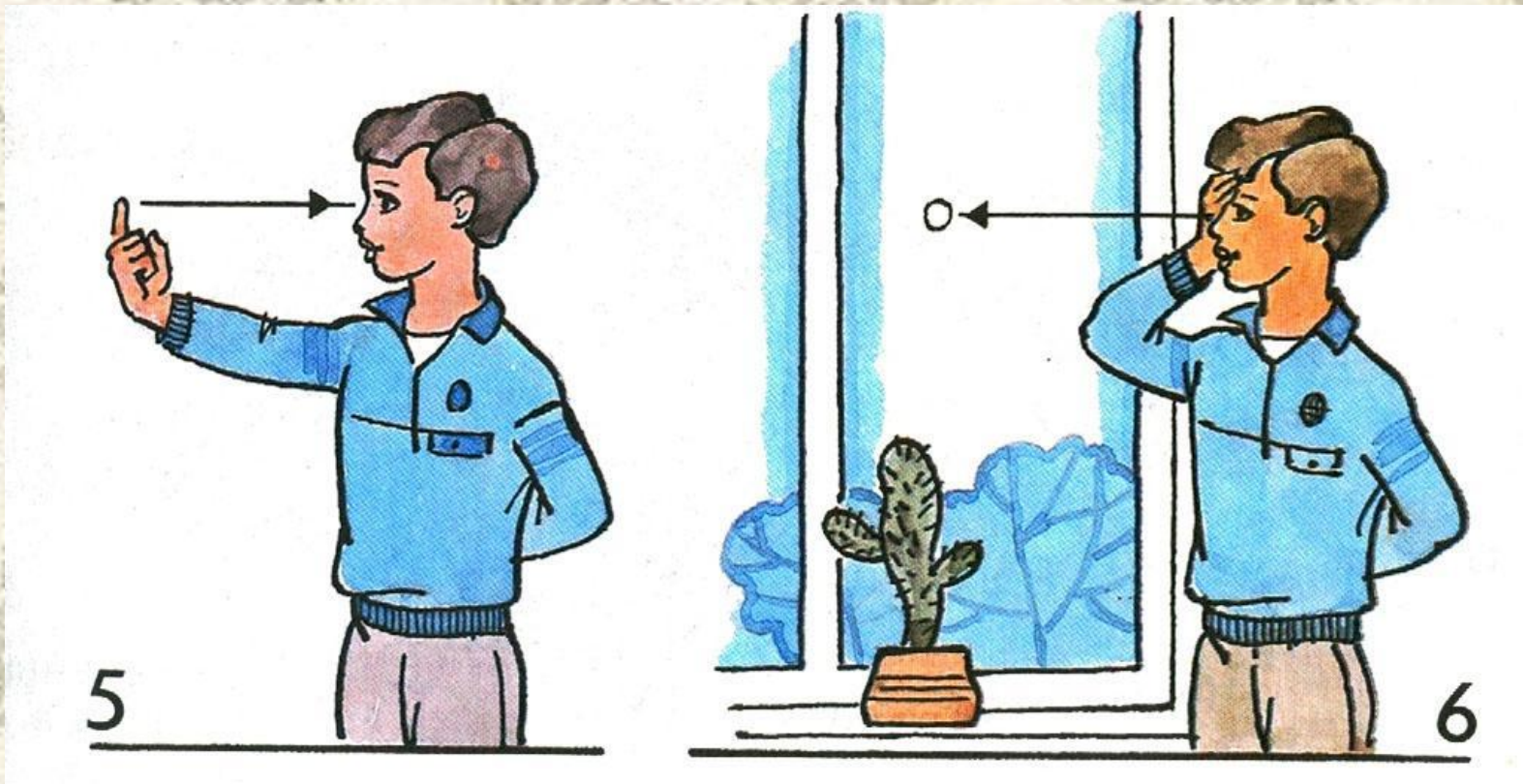
**Глаз покрывает прозрачная оболочка – роговица. За ней находится радужная оболочка. В радужной оболочке есть отверстие – это зрачок.**

Лучи света проходят внутрь глаза через зрачок . Там они попадают на хрусталик. Хрусталик – выпуклая линза, которая создаёт изображение предметов на сетчатке глаза. Сетчатка по зрительному нерву передаёт изображение в мозг.

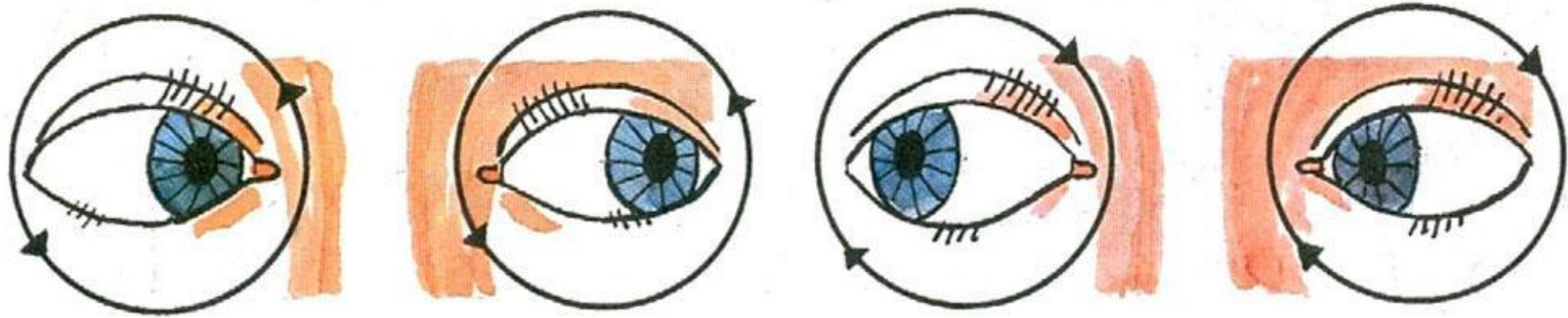


**Чтобы глаза меньше уставали, а зрение не портилось, нужно делать специальные упражнения**

- 1. Моргать глазами 1–2 минуты.**
- 2. Закрывать глаза и круговыми движениями сделать массаж век кончиками указательных пальцев.**
- 3. Крепко зажмурить глаза, затем открыть. 3–5 раз.**
- 4. Если глаза утомлены долгим чтением, то надо подойти к окну и 2–3 минуты посмотреть на небо.**

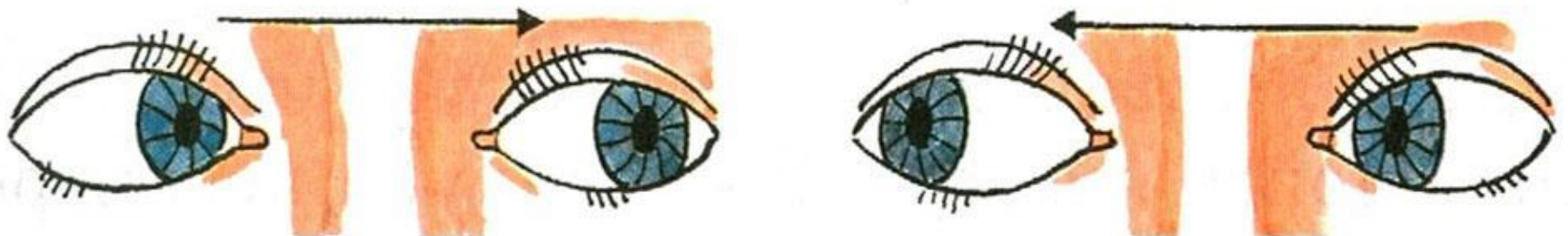


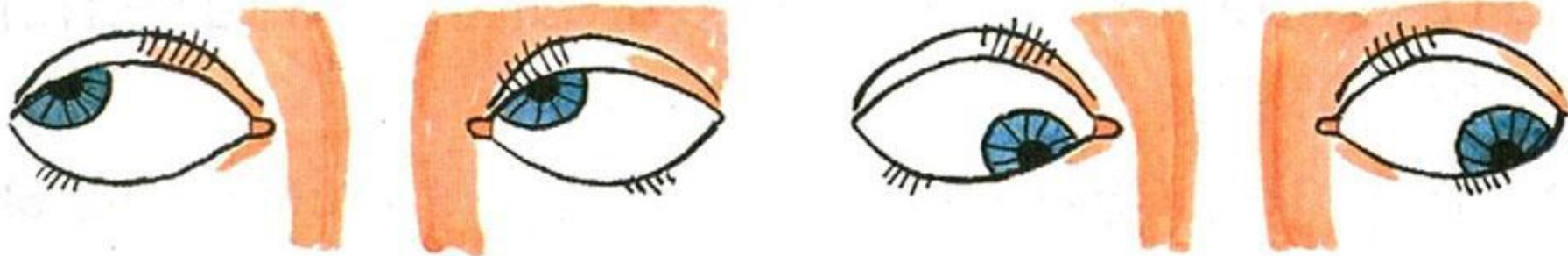
5. Смотреть на палец вытянутой перед собой руки. Не сводя с пальца глаз, медленно приближать его к носу. 3–4 раза.
6. На стекло окна приклеить кружочек из бумаги. Закрывать один глаз, а другим 5 секунд смотреть на кружок. Затем перевести взгляд вдаль. То же самое проделать с другим глазом. По 6–8 раз.



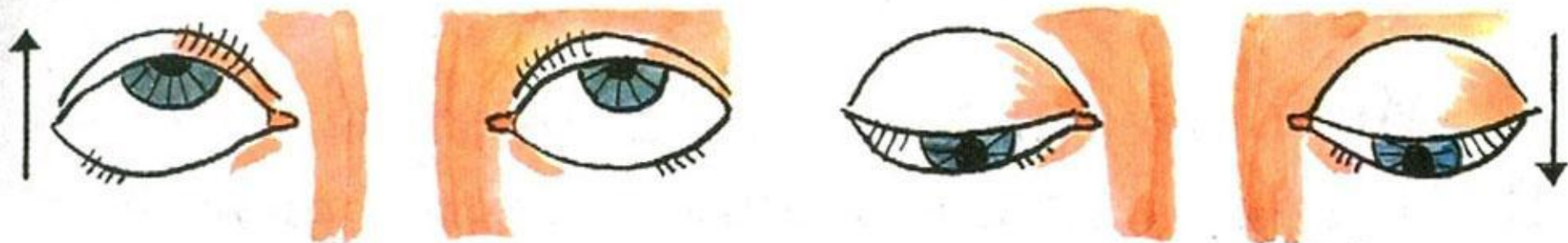
**7. Вращать глазами сначала влево, а затем вправо.  
6–8 раз.**

**8. Смотреть влево, вправо. 6–8 раз .**





**9. Смотреть вверх и вниз, в верхний правый угол, в левый нижний и наоборот. 6–8 раз.**



**Береги зрение!**

**Не читай лёжа.**



**Располагай стол  
слева от окна,  
настольную лампу  
на левой стороне  
стола.**



**Не наклоняйся слишком низко над книгой или тетрадью.  
Не смотри без защитных очков на яркое солнце, включённую  
лампочку, пламя электросварки.**



**Береги глаза!**  
**Избегай опасных ситуаций**

