

Глаза- орган зрения

Учитель начальных классов: Давлетшина М.М.

зрение



слух



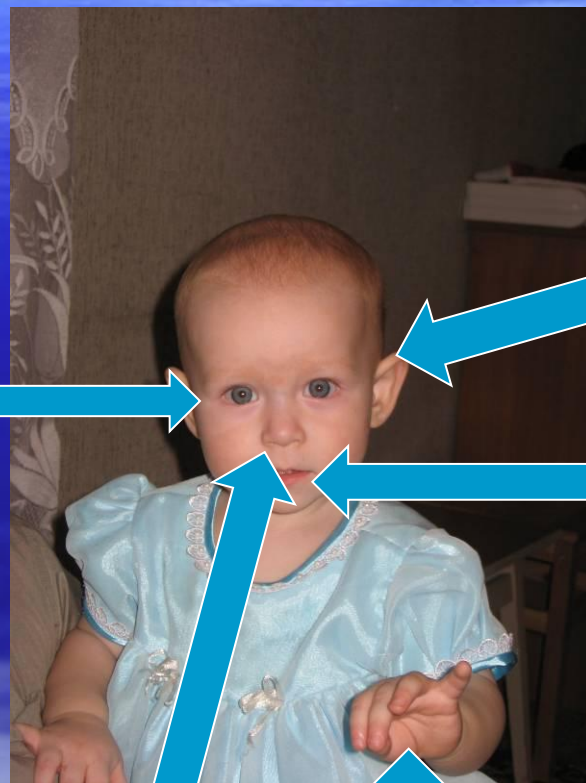
вкус



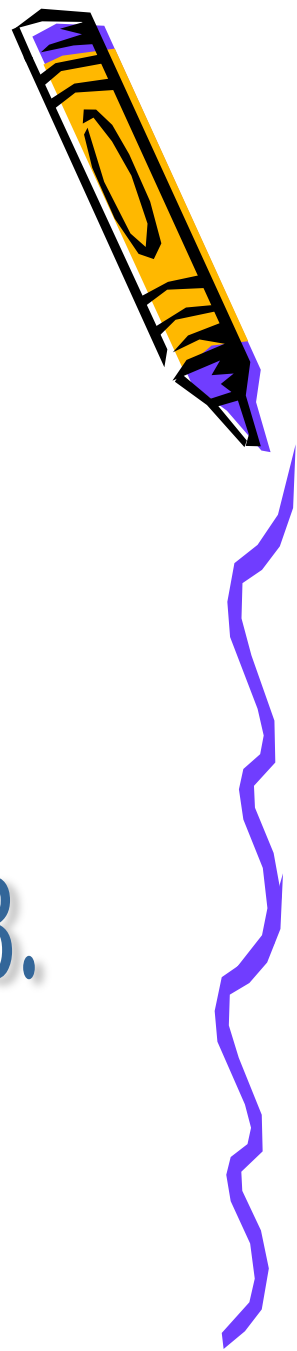
обоняние



осязание



Здоровье не купишь,
никто не продаст,
его берегите как сердце, как глаз.



Как устроен глаз

Роговица

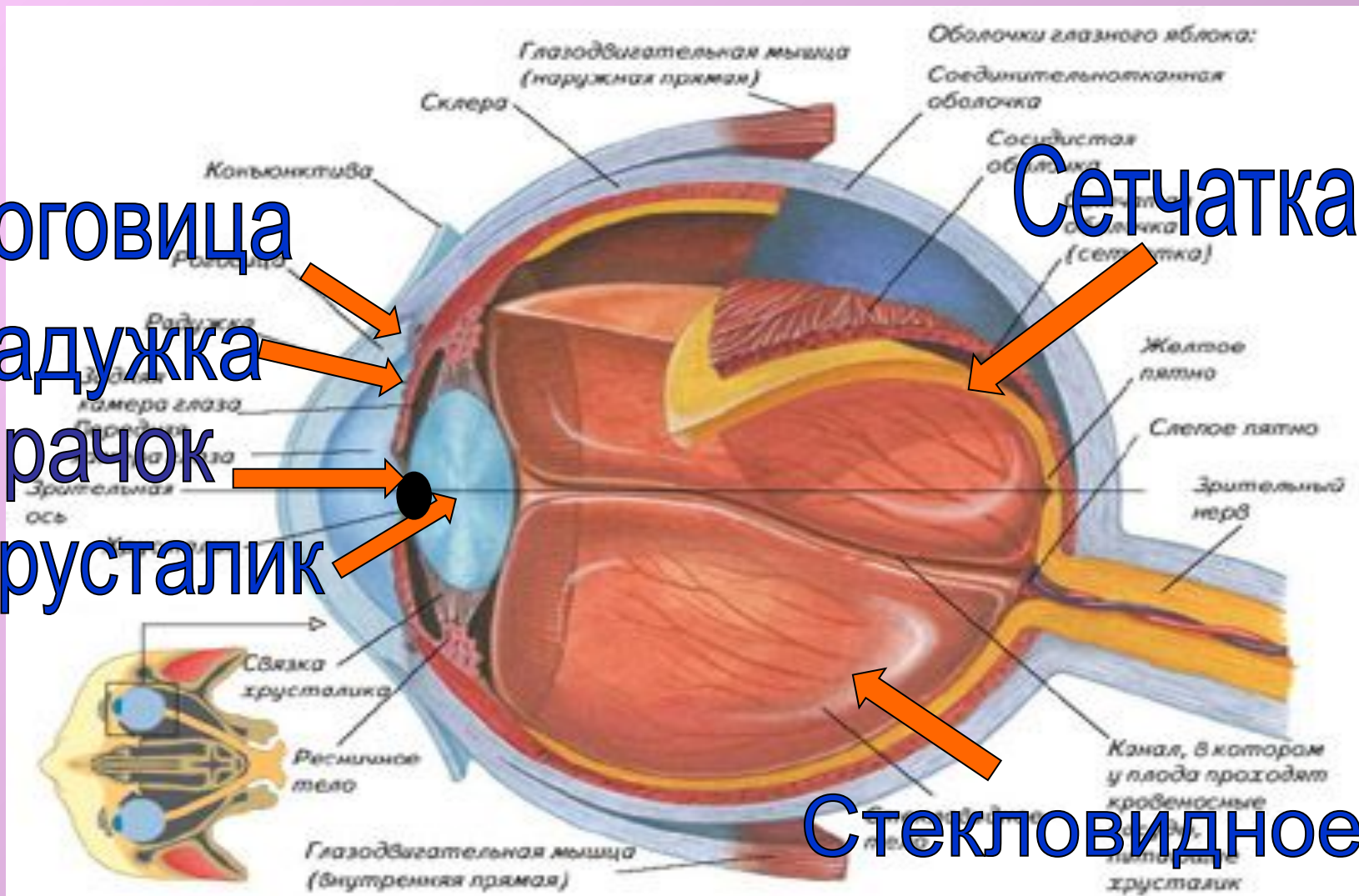
Радужка

Зрачок

Хрусталик

Сетчатка

Стекловидное тело

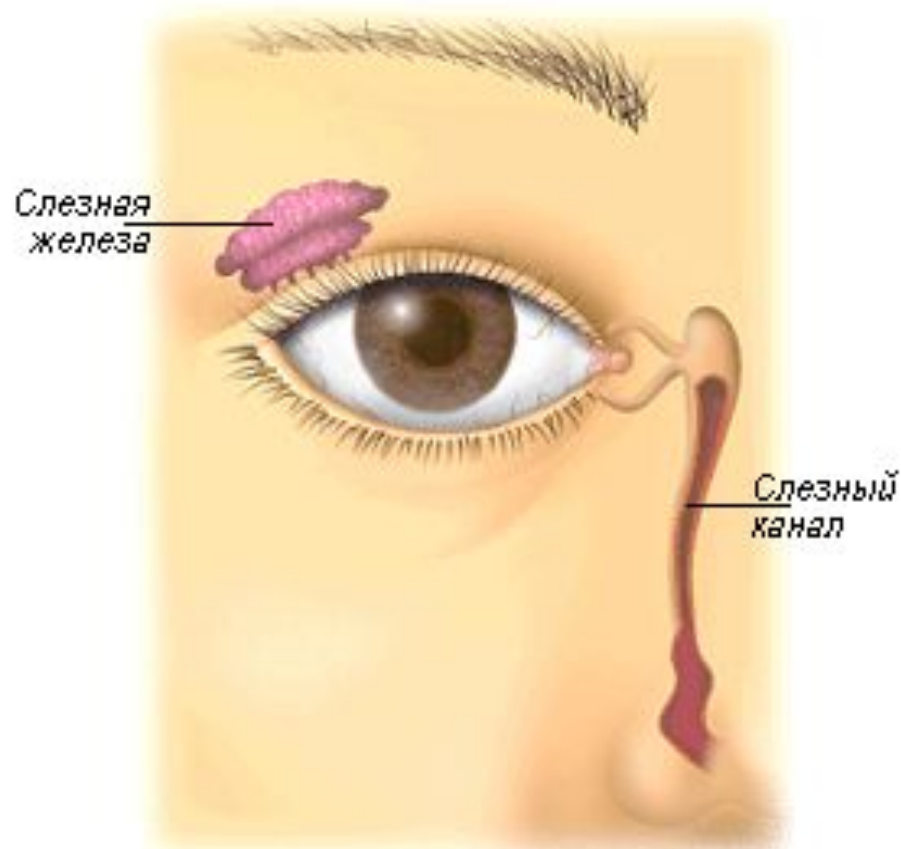


Слезы и моргание

Слезы выделяются маленькими железами, которые называются слезными и находятся под верхними веками. Слезы смачивают глаза и утекают через нос и слезные каналы. Когда мы плачем, выделяется слишком много слез, и поэтому некоторые текут не по слезным каналам, а по щекам. При моргании маленькие капли распределяются по главному яблоку. Эти слезы смачивают и очищают глаза.



Интересные факты



Как выделяются слезы

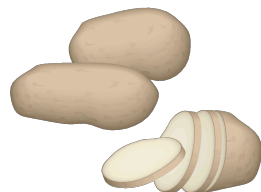
Если аккуратно отогнуть верхнее веко, можно увидеть открывающуюся слезную железу во внешнем углу глаза.

Витамины и продукты

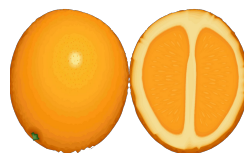
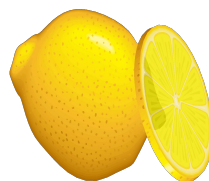
A



B1



C



D



П
Ш
В
В
В

- грамотность

- любознательность

- активность

- зоркость

- аккуратность

Правила бережного отношения к зрению:

- умываться утром
- смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день
- сидеть не ближе 3 м от телевизора
- не читать лежа
- не читать в транспорте
- при чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
- расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см
- употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец)
- делать гимнастику для глаз.