

«Берегите глаза!»



Подготовил ученик
3 «А» класса
МБУ «Лицея №6»
Нешумов Илья

«Зеркало нашей души» –

это наши глаза.



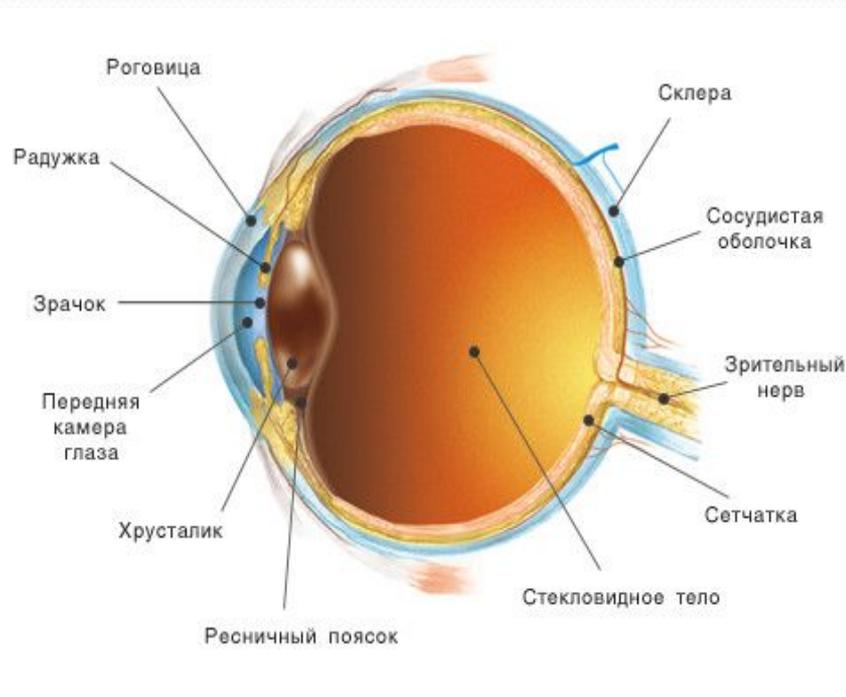
- Глаза – орган зрения.
- Зрение дает в 9 раз больше информации об окружающем его мире, чем все остальные органы чувств. Недаром говорят, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Благодаря зрению мы узнаем о форме и размерах предмета, его цвете, движется предмет или нет, как далеко он расположен. Если снять все на киноплёнку, что видит человек в течении дня, то на это понадобилось бы 20 км плёнки.
- А благодаря наличию двух симметрично расположенных глаз, мы воспринимаем окружающий мир объёмным, а не плоским как на фотоплёнке.

Строение глаза.



- Глаза находятся во впадинах черепа – глазницах.
- Поворачивают глаза в разные стороны глазные мышцы.
- Веки защищают глаза от ветра и пыли, от яркого света.
- Моргание век защищает глаза от высыхания.
- Брови защищают глаза от капелек дождя и пота.
- Слезы вымывают из глаз соринки и микробов.

Строение глаза.

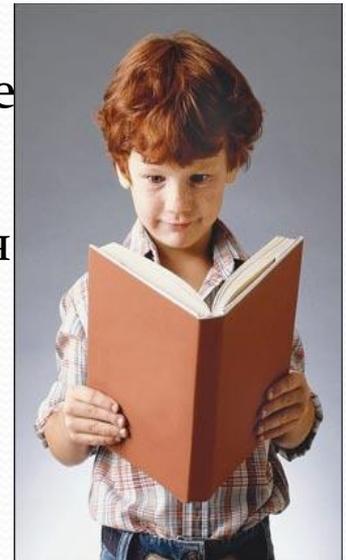


- Глазное яблоко покрыто прозрачной оболочкой – роговицей. Цвет глазам придает радужная оболочка. В ее центре находится отверстие – зрачок. Через него свет попадает на выпуклый хрусталик. Мышцы радужной оболочки, изменяя размер зрачка, регулируют поступление света на сетчатку. Здесь располагаются чувствительные нервные волокна, которые отвечают за цветное зрение, как бы рисуют в нашем мозгу изображение того, на что направлен глаз.

Зрение нужно беречь!



- Глаза — орган важный для человека, но очень уязвимый. Сложность его строения, трудность в лечении призывают нас к бережному отношению к глазам и должному уходу за ними.
- Глаза – это показатель того, как мы смотрим на мир. Если зрение ухудшается или возникают разного рода проблемы с глазами, то человеку становится сложно познавать окружающий мир, учиться, выполнять различную работу.



5 СОВЕТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ГЛАЗ.



- Не читайте и не пишите близко к тексту. Расстояние между глазами и книгой должно быть длиной половины согнутой руки.
- Освещение должно быть ярким, но не должно быть направлено прямо в глаза.
- Нельзя читать и писать лежа, особенно лежа на боку, так как глаза в это время находятся на разном расстоянии от книги.
- Расстояние между глазами и экраном компьютера должно быть не менее 60 см, а с экраном телевизора не менее 3 метров.
- Время проведения перед компьютеров не должно превышать более 2 часов (15 минут работы и 30 мин перерыва).

А теперь давайте проверим
себя



ВИЖУ
очень хорошо!
познаю себя
я всё могу,
у меня всё
получается!

настроение великолепное!
вижу знаки, буквы и слова!
четко-четко вижу всё, на что смотрю!
работаю над собой и познаю свои возможности!
за что берусь – всё делаю прекрасно!

Благодарю и хвалю себя! Я умею обходиться без очков! У меня все получилось!

Елки-палки! Ведь это я читаю без очков! Гениально!

Спасибо за внимание!

