



**Глаза - один из  
ценнейших органов  
чувств человека.  
Благодаря глазам мы  
получаем почти всю  
информацию об  
окружающем мире.**



С помощью глаз человек видит предметы, их цвета, размеры, форму, перемещение предметов. Глаза помогают человеку передвигаться в нужном направлении, ориентироваться в пространстве и во времени.

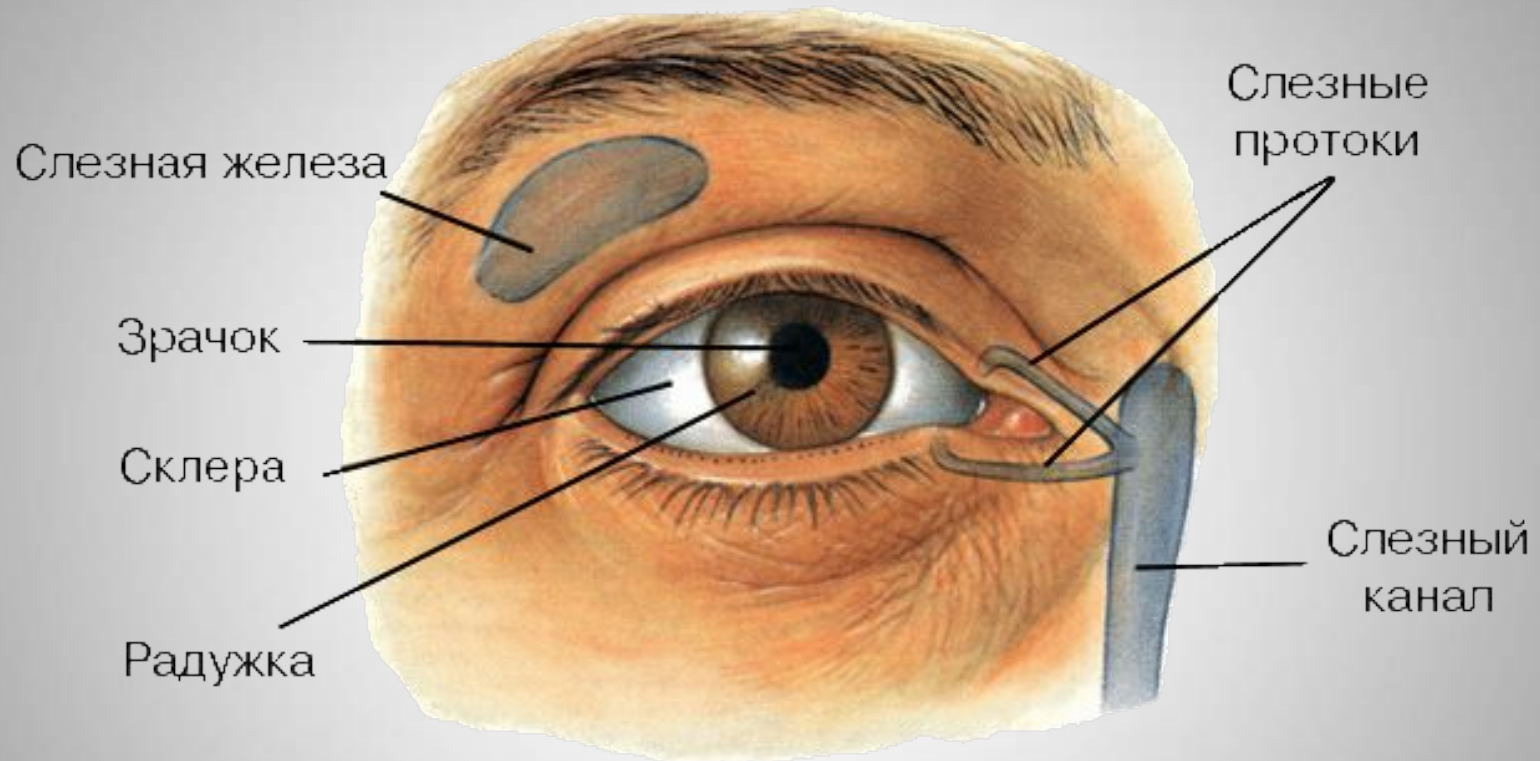


**Про глаза говорят, что это зеркало души, потому что они могут многое рассказать о характере человека – добрый он или злой, хитрый или простодушный, правду он говорит или нет.**

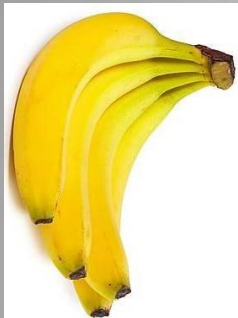
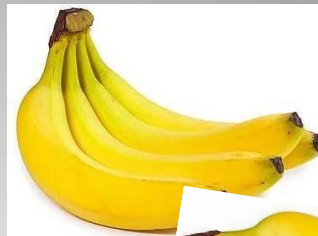
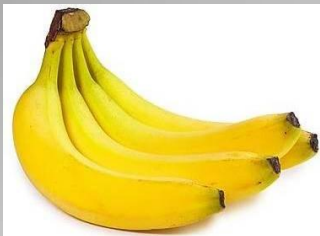


**Глаза у человека бывают разные по цвету – карие, голубые, зеленые, но строение глаз у всех одинаковое.**

# Строение глаза



**Наш глаз похож на маленькое яблоко, это яблоко надежно спрятано в глубокую норку глазницу. Разноцветный кружок называется – радужная оболочка. А черная точка посередине – зрачок, через него лучи света попадают внутрь глаза и мы видим то, на что смотрим, что нам хочется увидеть.**



# Правила заботы о своих глазах



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



**Чтобы глазки всегда хорошо видели и не болели, нужно есть продукты, содержащие полезные витамины для зрения – морковь, черника, лук, петрушка, помидоры, красный перец, шиповник и т.д.**