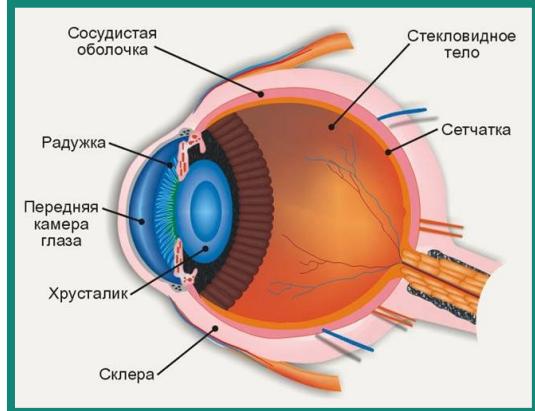




# Органы чувств

Органом зрения является глаз. Глаз имеет сложное строение. Сам он круглый, как яблоко, за что его и называют глазным яблоком. Глазное яблоко наполнено стекловидным веществом, как желе, только прозрачным. Снаружи глазное яблоко покрыто твёрдой оболочкой – роговицей. Её надо постоянно смачивать, иначе она высохнет и помутнеет, а затем может наступить слепота. Роль смазки в глазах выполняют слёзы. В центре глаза есть чёрная точка – это зрачок. Он пропускает свет и может то расширяться, то сужаться. Цветное колечко вокруг зрачка – это радужка. От неё зависит цвет глаз. За зрачком находится хрусталик. Он помогает видеть далёкие и близкие предметы. Хрусталик может то сжиматься, как шарик, то растягиваться, как овал. Брови, ресницы и веки защищают наши глаза от пыли, пота, грязи и попадания в них посторонних предметов. Глаз связан с мозгом. Предметы в глазах отображаются перевёрнутыми, а правильным изображение делает головной мозг. Человеческий глаз устроен так, что может видеть в темноте и при ярком свете. Если глаз повредить, то восстановить зрение невозможно. Поэтому необходимо следить за своим зрением и соблюдать правила гигиены по уходу за глазами.



## Это интересно знать

- Ежедневно человек моргает 11500 раз.
- Глаз весит 7–8 граммов.
- Ресницы выпадают и вновь вырастают за 100 дней.
- Человек с нормальным зрением видит на расстоянии 60 м.
- Глаза могут точно различить 10 миллионов оттенков.

## ПАМЯТКА ПО СОХРАНЕНИЮ ЗРЕНИЯ

- Читать и писать при хорошем освещении (слева).
- Нельзя читать лёжа и в транспорте.
- Телевизор можно смотреть не более 1 часа в день, располагаясь не ближе двух метров от экрана.
- Заниматься у компьютера нужно не более 30 минут в день, делая зарядку для глаз, которую мы делаем в классе на уроках.
- Не стесняйтесь носить очки, если это необходимо.
- Есть больше ягод черники и морковь.

## Береги глаза!!!