

Зрение - самый важный для нас способ восприятия мира. С помощью глаз мы видим и воспринимаем предметы.



• Продукты, полезные для глаз.



Чтобы обеспечить себе хорошее зрение, кроме полноценного, сбалансированного питания необходимо поступление в организм достаточного количества витаминов. Глаза особенно нуждаются в витамине А, В, С, D.

Витамин D содержится в таких продуктах, как говяжья и свиная печень, сельдь, желток яиц, сливочное масло.

Витамин А содержится в моркови, сладком перце, облепихе, шиповник, зеленый лук, петрушка, абрикос, шпинат, салат.

Глаза – орган зрения.

Зрение – это способность воспринимать величину, форму, цвет предметов и их расположение.

Функции органов зрения включают в себя:

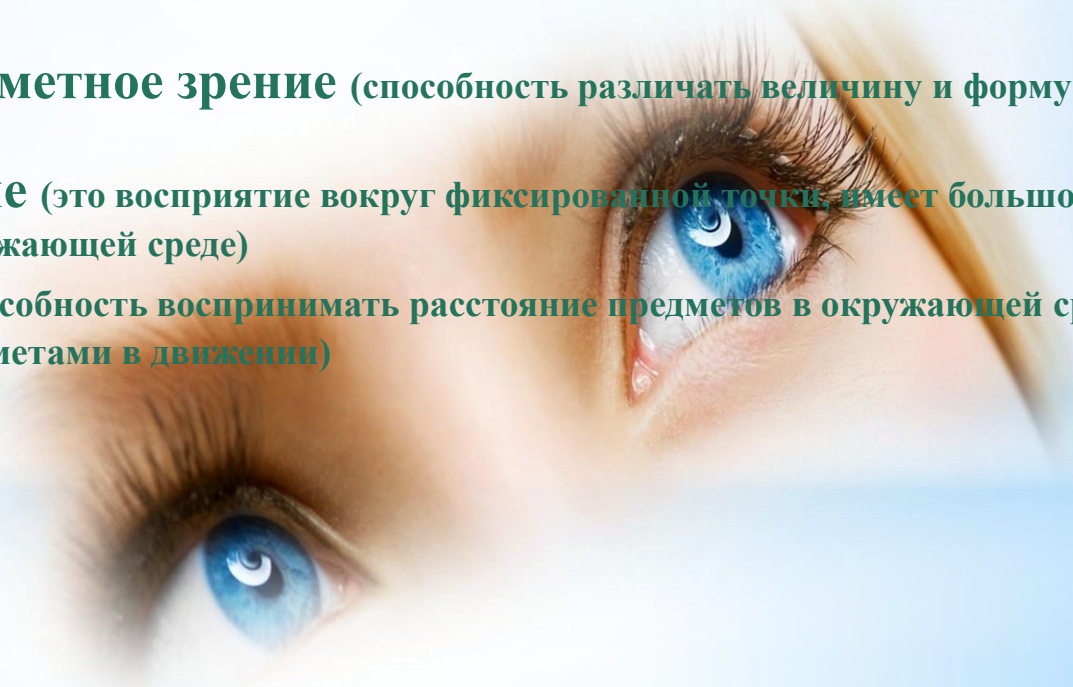
Светоощущение (способность воспринимать свет в диапазоне солнечного излучения и приспосабливаться к восприятию зрительного образа при различном уровне освещения)

Цветощущение (позволяет воспринимать оттенки цвета в зависимости от дли светового излучения)

Центральное или предметное зрение (способность различать величину и форму предметов окружающей среды)

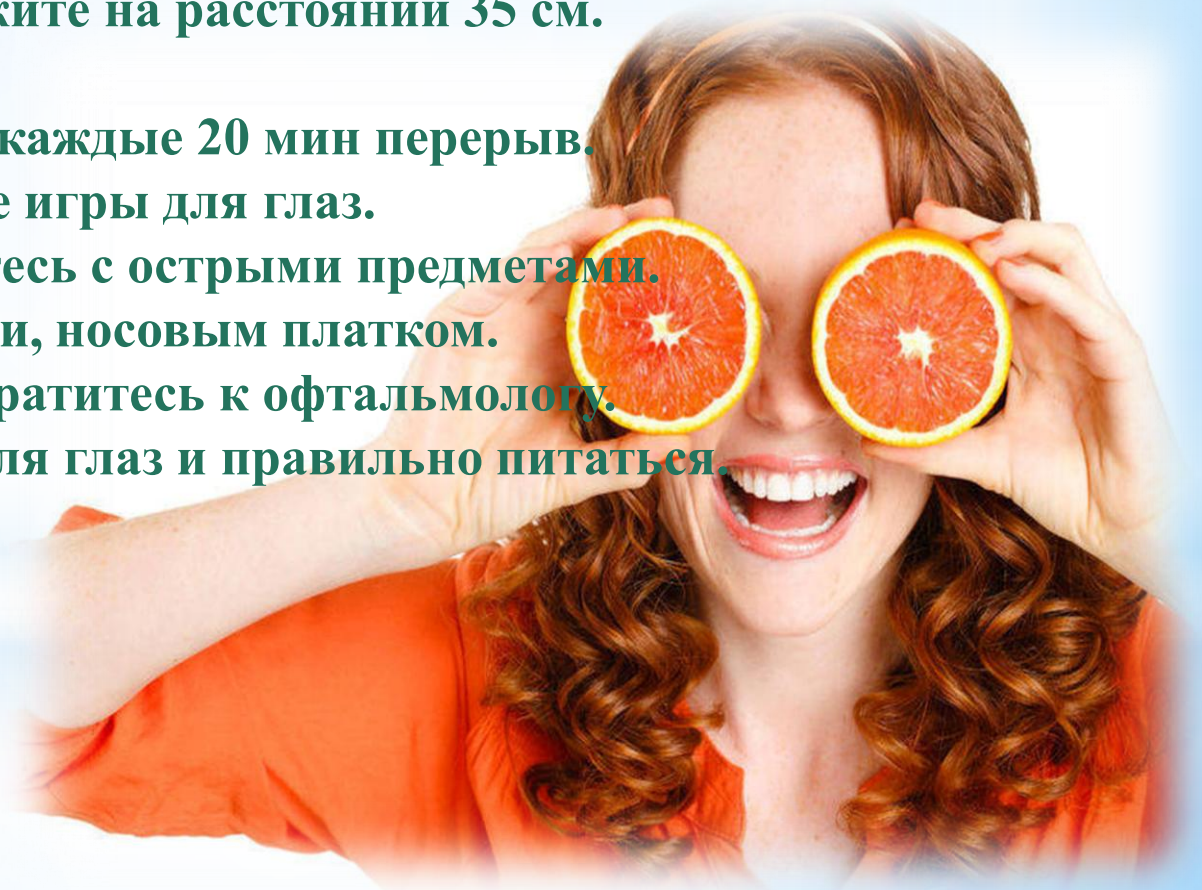
Периферическое зрение (это восприятие вокруг фиксированной точки, имеет большое значение для ориентации в окружающей среде)

Стереоскопическое (способность воспринимать расстояние предметов в окружающей среде, возможность наблюдать за предметами в движении)



* Как сохранить хорошее зрение

1. Пишите, читайте при хорошем освещении.
2. Свет должен падать с левой стороны если вы правша и на оборот если левша.
3. Книгу и тетрадь держите на расстоянии 35 см.
4. Не читайте лежа!
5. При чтении делайте каждые 20 мин перерыв.
6. Не играйте в опасные игры для глаз.
7. Осторожно обращайтесь с острыми предметами.
8. Не трите глаза руками, носовым платком.
9. Если глаз заболел, обратитесь к офтальмологу.
10. Делать гимнастику для глаз и правильно питаться.



Ответ впишите здесь.

Как вы считаете, что важно для хорошего зрения?

