

Гигиена зрения

Два Егорки живут возле горки,
Живут дружно, а друг на друга не
глядят.

Посмотрите друг на друга, одинаковые ли у вас глаза?
Чем они различаются?



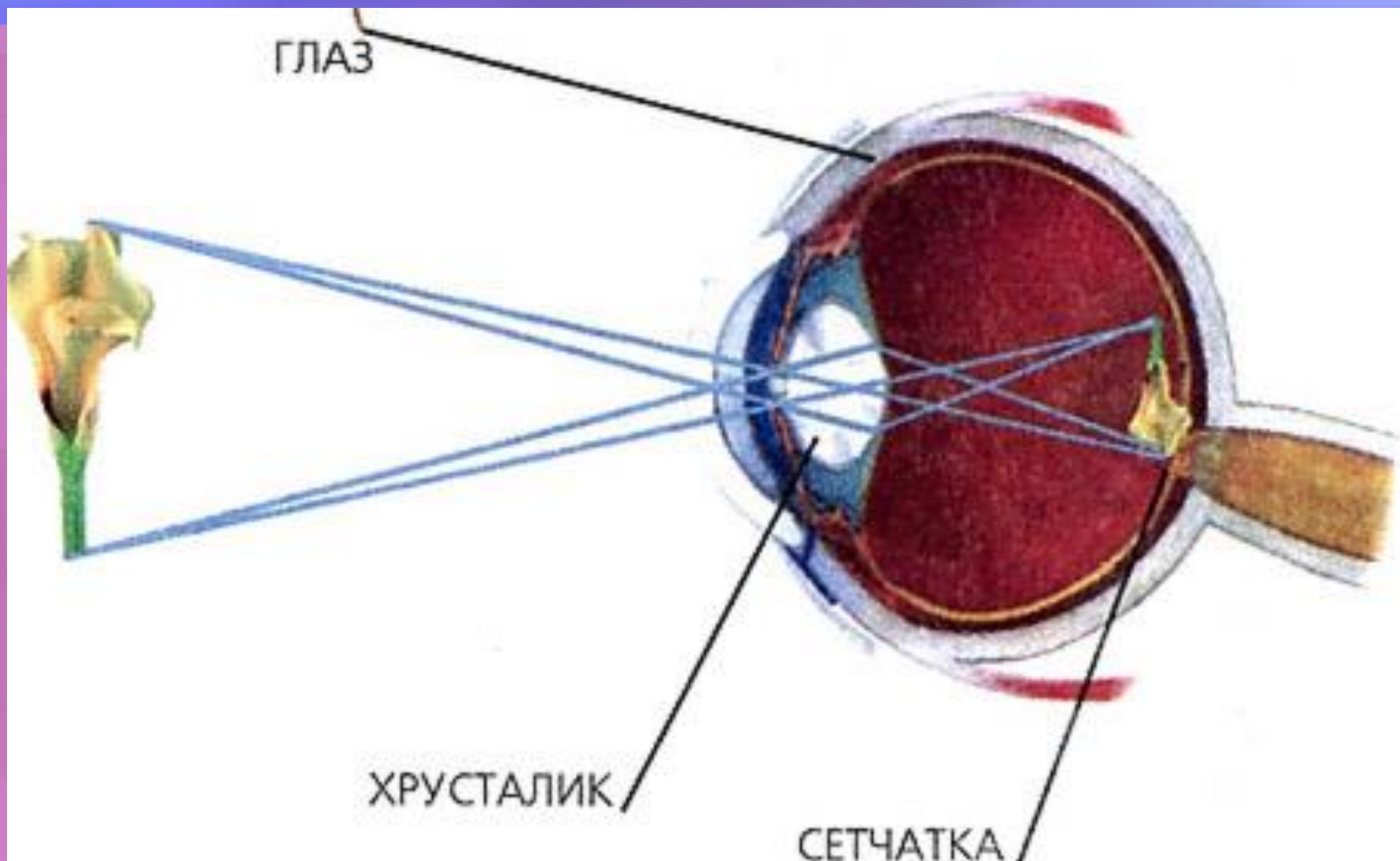
У кого ещё есть глаза?

Глаза помогают видеть, ориентироваться, искать пищу,
читать, писать и т. д.

Строение глаза

- Глаз круглый, как яблоко, поэтому его и называют глазное яблоко.
- Спереди глазное яблоко покрыто прозрачной оболочкой - роговицей. Она защищает глаз от инфекции.
- Под ней мы видим радужную оболочку. У разных людей она разная.
- В самом центре радужной оболочки находится зрачок. Это отверстие, через которое в глаз попадает свет и изображение предметов. Внутри глаза темно, поэтому и зрачок у всех людей чёрного цвета. Благодаря специальным мышцам зрачок в темноте расширяется, а при свете – сужается.





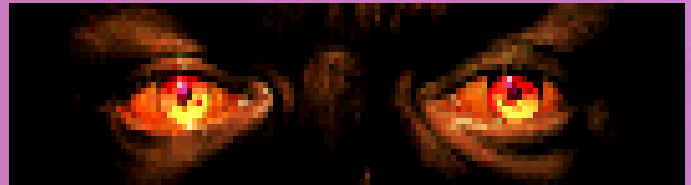
За зрачком находится особое образование, похожее на линзу – это хрусталик. Хрусталик даёт нам резкость изображения, и мы отчётливо видим то, на что смотрим. Но, когда глаза устают, мышцы ослабевают, становится плохо, не чётко видно.

Для чего вокруг глаз есть ресницы?

Ресницы защищают глаза от попадания в них соринок.



Для чего мы моргаем?



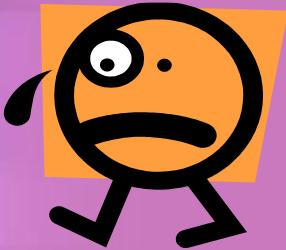
Моргаем мы для того, чтобы периодически смазывать слезами роговицу, когда боимся попадания чего-либо в глаз.

**Для чего закрываются веки,
когда мы засыпаем?**



Веки глаз на время сна закрываются, чтобы отдохнули мышцы век, отдыхал мозг — к нему не поступает новая информация от глаз.

Почему плачем, когда режем лук?



Сок лука, а также некоторые другие резко пахнущие вещества – ацетон, лак, специальные слезоточивые отравляющие вещества – являются раздражителями глаз, вызывая обильное слезотечение. Глаз пытается быстрее смыть со своей поверхности молекулы этих веществ.

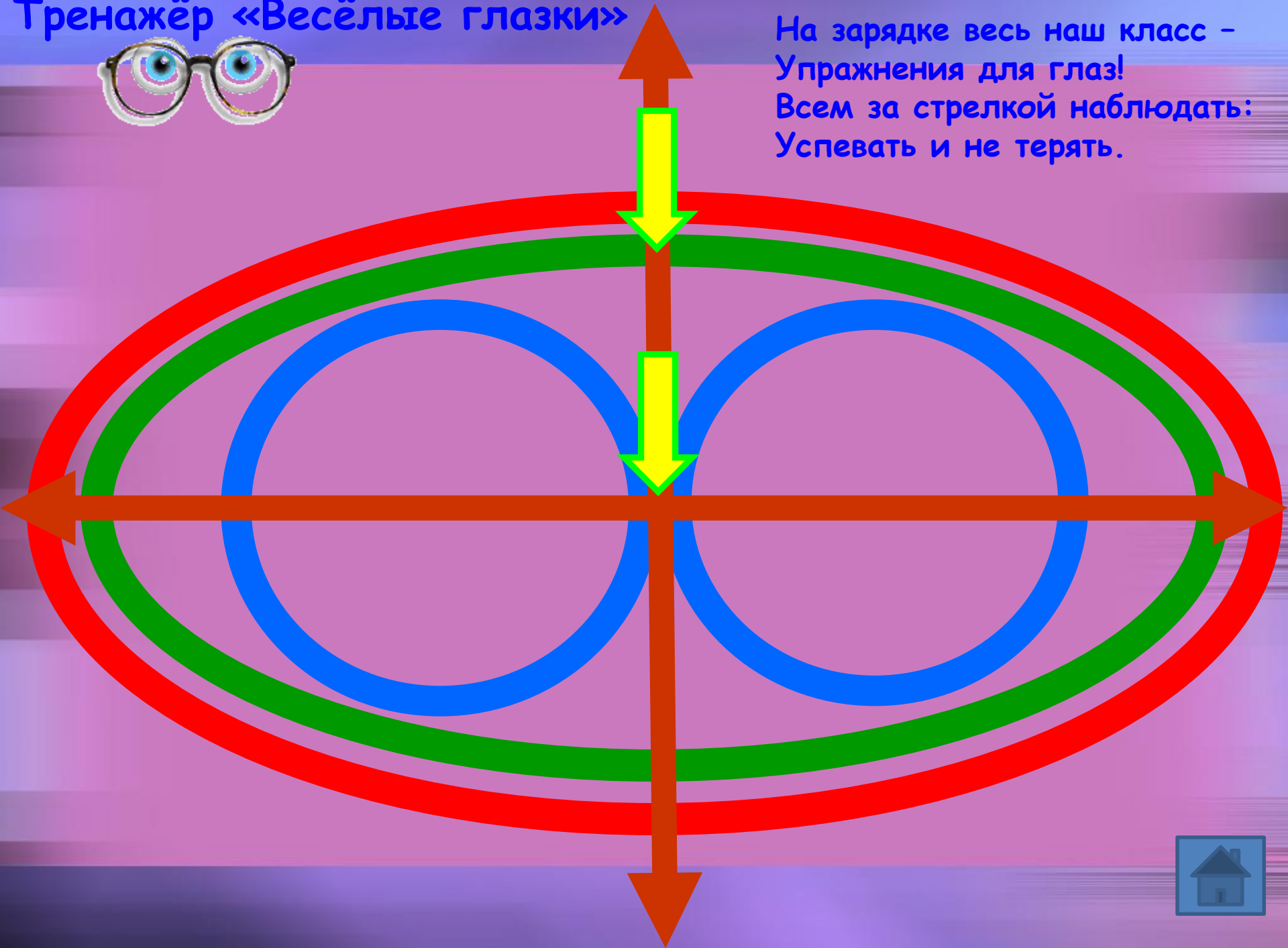


Глаз – волшебный теремок,
Круглый маленький домик.
Яркой радужки кружок
Украшает глаз-домик.
В центре радужки – зрачок,
Чёрный маленький кружок.
Коль светло – зрачок поуже,
Чтобы видел глаз не хуже.
Лишь стемнеет – наш зрачок
Станет сразу же широк.
А за радужкой лежит
Маленький хрусталик.
Он такой имеет вид,
Как стеклянный шарик.
Очень хрупок этот дом,
Тонки, нежны стенки в нём.

Тренажёр «Весёлые глазки»



На зарядке весь наш класс –
Упражнения для глаз!
Всем за стрелкой наблюдать:
Успевать и не терять.



ПОЛЕЗНО	ВРЕДНО

ПОЛЕЗНО	ВРЕДНО
Читать при хорошем освещении.	Читать лёжа.
Телевизор смотреть на расстоянии .	Смотреть близко телевизор.
Беречь глаза от ударов.	Тереть глаза грязными руками.
Употреблять в пищу витамины.	Читать в транспорте или за обедом.
Выполнять упражнения для глаз.	Долго сидеть за компьютером.