

Берегите зрение



Презентацию
выполнила
воспитатель МКС (к)
ОУ школа-интернат
пгт Демьяново
Кировской области

Значение зрения

- ✓ Различаем окружающие нас предметы.
- ✓ Движение живых и неживых тел.
- ✓ Графические и цветовые сигналы (буквы, цифры, портреты).
- ✓ Важно для трудовой деятельности.
- ✓ Воспринимаем опыт предков через книги, письменную речь.

Из чего состоит наш глаз

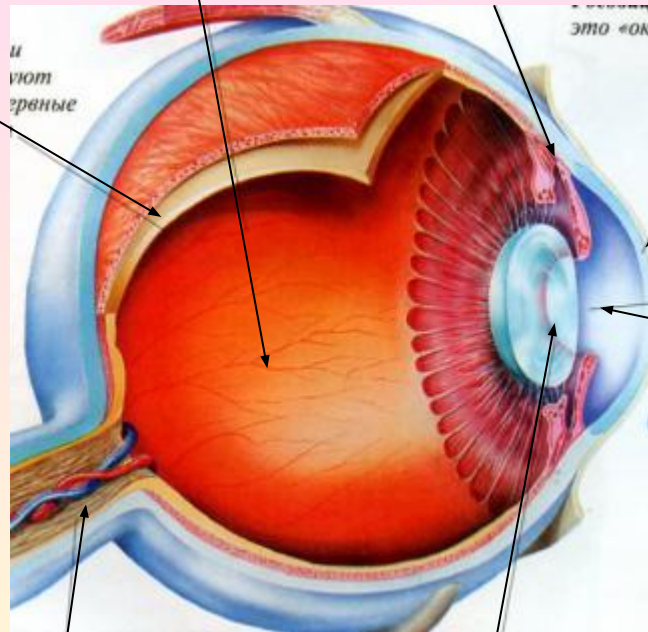
Кровеносные
сосуды
доставляют
глазу питание

Цветная радужная
оболочка изменяет
величину зрачка

Клетки
сетчатки
преобразуют
свет в
нервные
импульсы

Роговица – это
«окно» глаза

Зрачок – это
отверстие,
впускающее
свет в глаз



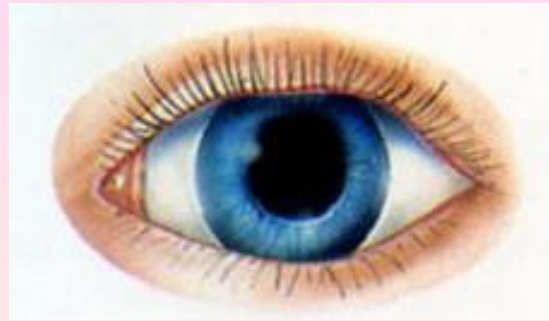
Глазной нерв, передающий
импульсы в мозг

Хрусталик фокусирует свет
на сетчатку

Как реагирует зрачок на свет



↑
Нормальная
величина зрачка



↑
В полумраке
зрачок
расширяется,
чтобы
впустить
больше света



↑
При сильном
свете зрачок
суживается,
чтобы
предохранить
сетчатку от
повреждения

Как мы видим

Прозрачная роговица впускает в глаз свет, который затем проходит через зрачок и падает – после фокусирования хрусталиком – на сетчатку. Сетчатка – это плёнка, выстилающая заднюю часть глазного яблока и содержащая светочувствительные клетки. Когда свет попадает на эти клетки, они посылают сигналы мозгу. Там эти сигналы преобразуются в картинку.

Для чего глазу нужны слёзы

Слёзные железы
вырабатывают
слёзы

Веки защищают
глаза

Слёзные
канальцы
отводят слёзы
в нос

Слёзы могут течь
по щекам



Каналик ведёт
во внутреннюю
часть носа

Слёзы
собираются
в носу и
могут
начать
капать
оттуда

Омывание глаз

Над каждым глазом находятся слёзные железы, непрерывно выделяющие слёзы. Когда мы моргаем, они промывают глаза. Слёзы устраняют пыль, убивают болезнетворные бактерии и постоянно смачивают поверхность роговицы. По слёзным каналам они стекают в полость носа. Когда мы плачем, то слёзы текут по нашим щекам и могут даже капать с носа.

Причины нарушения зрения

- Человек видит одинаково хорошо предметы на близком и далёком расстоянии. Это связано со свойством хрусталика изменять кривизну и становиться более выпуклым.
- Часто встречаются нарушения зрения: близорукость и дальнозоркость.

Близорукость

- У близоруких людей расплываются изображения удалённых предметов.
- Причиной врождённой близорукости может быть удлинённая форма глазного яблока.
- Близорукость может развиваться у человека в связи с нарушениями гигиены зрения.

Дальнозоркость

- ✓ У дальнозорких людей расплываются изображения близко расположенных предметов.
- ✓ При врождённой дальнозоркости глазное яблоко укорочено.
- ✓ Причиной дальнозоркости может быть и уменьшение способности хрусталика изменять кривизну, что наблюдается чаще всего у пожилых людей.

Первая помощь при повреждении глаз

- Небрежность и неумение пользоваться приборами домашнего обихода могут привести к тяжёлым бытовым травмам глаз.
- Неосторожное забивание гвоздей, колка дров также могут стать причиной травмы глаз. Так как ранящие предметы обычно загрязнены, травма может осложниться инфекционным заболеванием с угрозой частичной или полной потери зрения.
- Если произошло несчастье, нужно уметь оказать первую помощь.

Первая помощь при повреждении глаз

- Если в глаз попала соринка, промойте его и удалите с века соринку чистой влажной ваткой или чистым носовым платком. Предварительно нужно вымыть руки.
- При ушибе нужно приложить к глазу вату или чистый носовой платок, смоченные холодной водой.
- При тяжелых ранениях глаза нельзя промывать глаз и пытаться удалять инородное тело. В этом случае на глаз нужно наложить чистую повязку и отправить пострадавшего в больницу.
- При попадании в глаза щёлочи, кислоты, ядовитых веществ нужно немедленно промыть глаза чистой проточной водой в течение 15-20 минут, затем срочно обратиться к врачу.

Гигиена зрения

- ❖ Нельзя рассматривать печатный или написанный текст на близком расстоянии. В таких случаях хрусталик долго находится в положении увеличенной выпуклости, что связано с напряжением зрения и приводит к развитию близорукости.
- ❖ Во время чтения, письма, рисования или другой работы надо располагать предмет на расстоянии 30-35 см от глаза. Важно следить и за освещением. При письме свет должен падать слева.
- ❖ Наносит вред зрению чтение лёжа, в транспорте.
- ❖ Расстройства зрения могут возникать из-за недостатка в организме витамина А.
- ❖ Вредное действие на зрение оказывает курение. Никотин и другие яды табака иногда вызывают тяжёлое поражение зрительного нерва.

Гигиена зрения

- В сильный ветер с пылью в глаза могут быть занесены болезнетворные микробы. Инфекция может попасть в глаза с грязных рук, нечистого полотенца, носового платка и вызвать заболевание — конъюнктивит.
- Поэтому нужно беречь глаза от пыли, не тереть их руками, вытирать только чистым полотенцем или носовым платком.
- Вредное воздействие на глаза оказывают и лучи солнечного цвета, поэтому необходимо защищать глаза от яркого света солнцезащитными очками.

Тренировка зрения

- ❖ Для тренировки зрения нужно выполнять специальные упражнения.
- ❖ Наиболее простое: попеременно смотреть то вдаль, мимо какой-нибудь точки рамы окна, то на эту точку. Такое упражнение выполняется 3-5 минут через каждый час.
- ❖ Не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз.
- ❖ Следить глазами за движениями руки взрослого, не поворачивая головы: вверх, вниз, влево, по кругу.
- ❖ «Пробежать» глазами по контуру большого рисунка.
- ❖ «Подремать» - закрыть глаза на минутку и расслабиться.

**Выполнение
всех этих
правил
поможет
сохранить
зрение на всю
жизнь**

