

Как человек воспринимает окружающий мир ЗРЕНИ



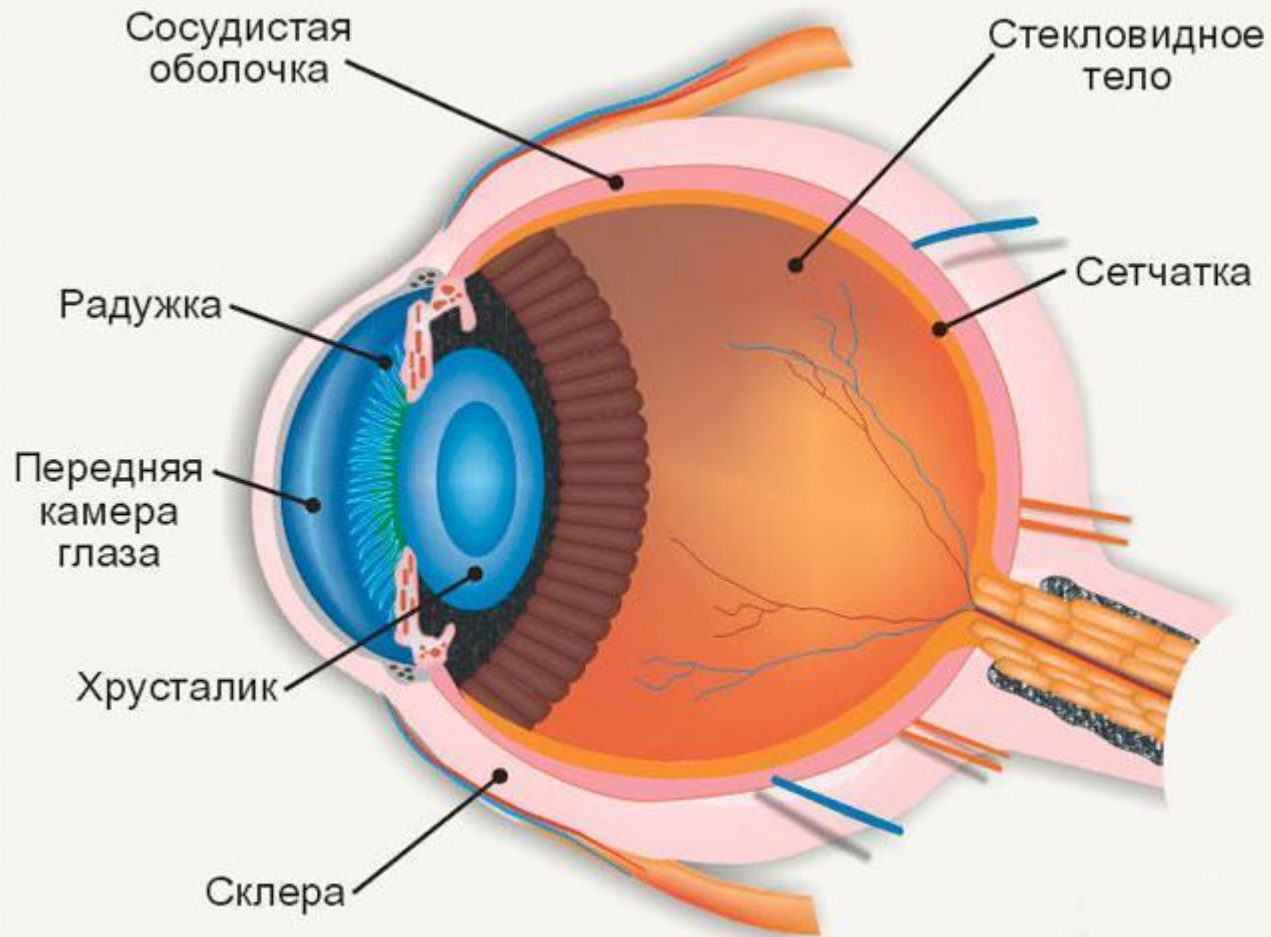
ПОДГОТОВИЛА УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ
КЛАССОВ
МБОУ «ООШ С.ЛЕНИНСКОЕ»
ЯЖИКОВА ОЛЕСЯ КОНСТАНТИНОВНА

КАК УСТРОЕН ОРГАН ЗРЕНИЯ?

ГЛАЗА - органы зрения, наши «окна» в мир. Мы смотрим вокруг и видим цвет, форму, размер предметов, их расположение в пространстве.



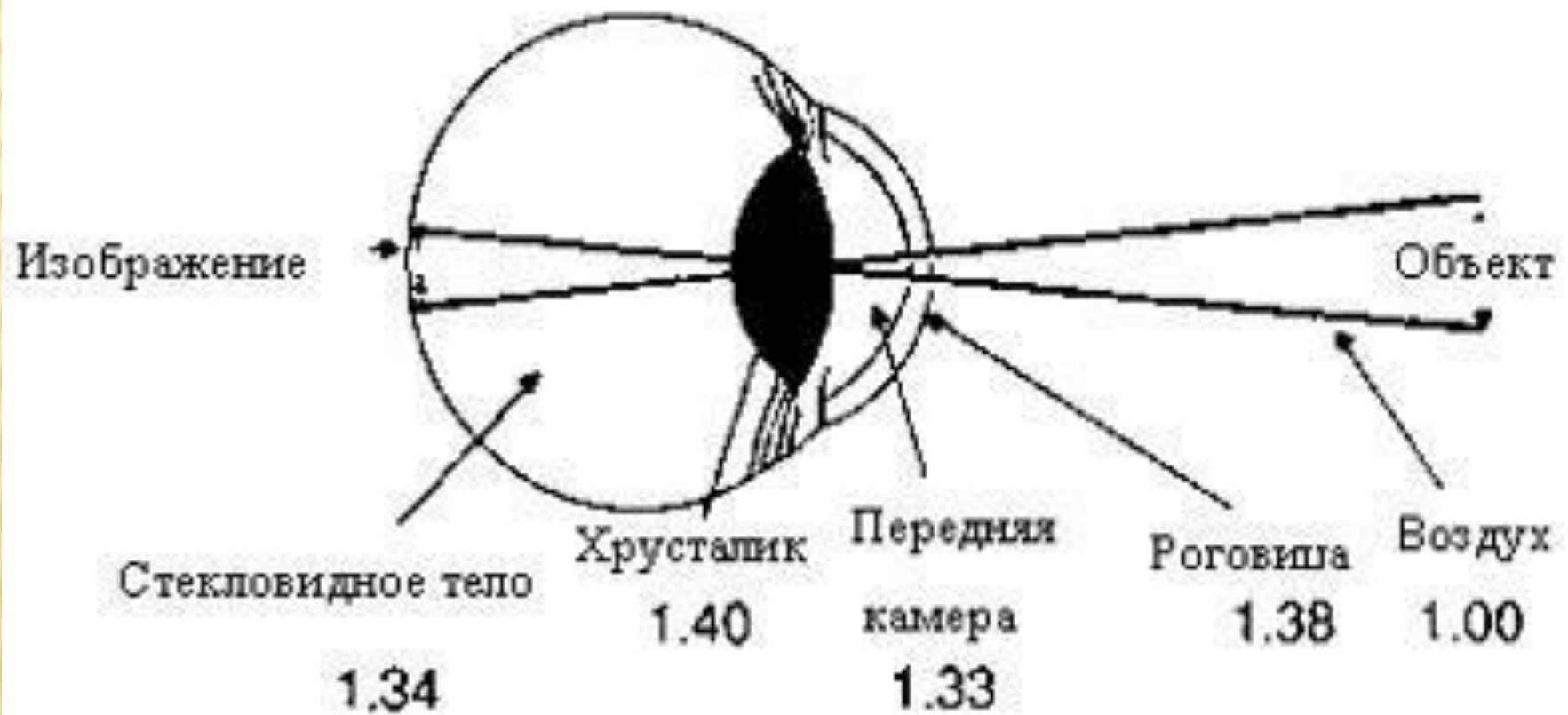
СТРОЕНИЕ ГЛАЗА



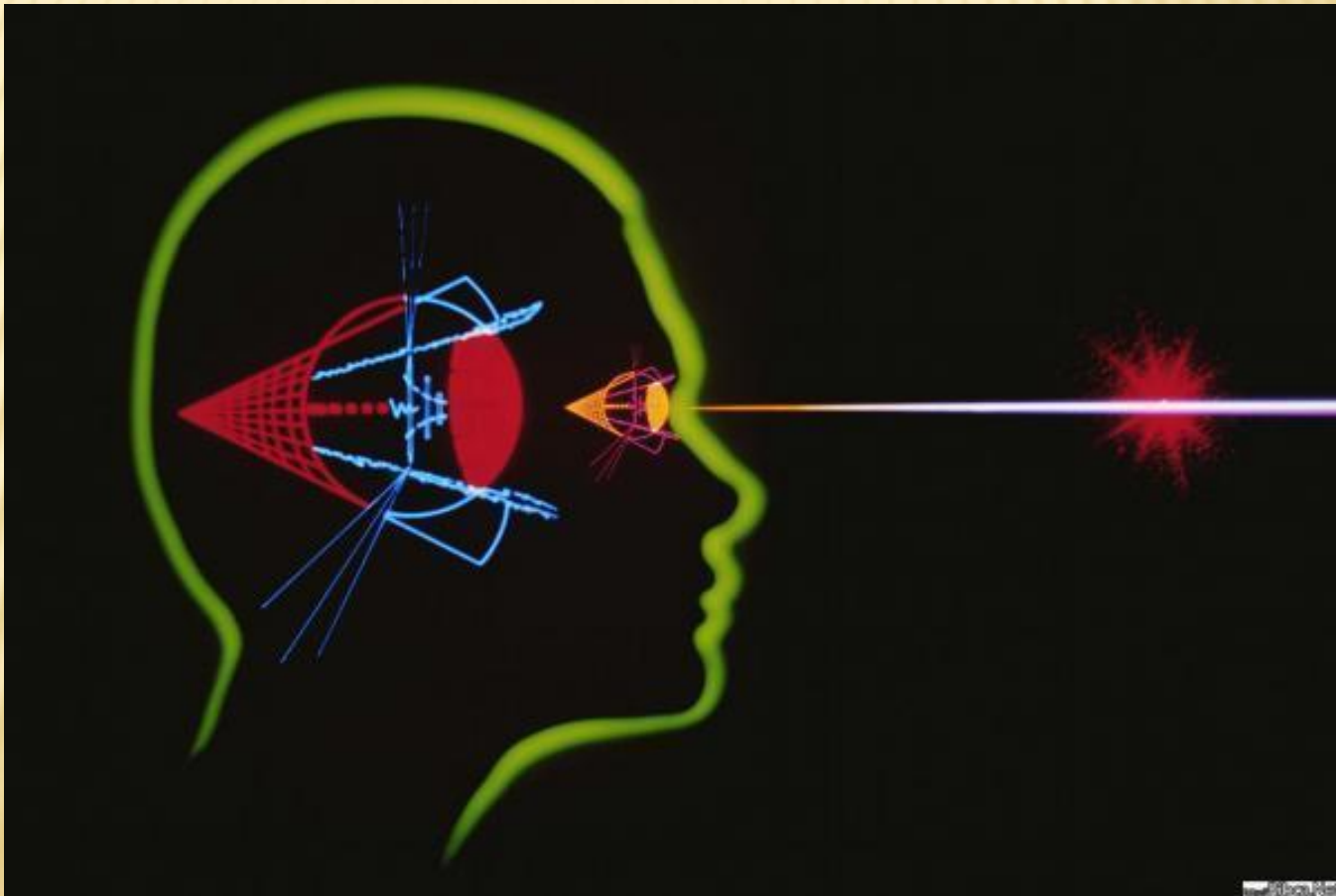
-
- Глаз можно сравнить с фотоаппаратом. Посередине глаза находится небольшое отверстие – зрачок. Через него внутрь глаза, как через объектив фотоаппарата, проходят лучи света.



ЛУЧИ СВЕТА ДОСТИГАЮТ ОСОБЫХ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ КЛЕТОК, КОТОРЫЕ УМЕЮТ РАЗЛИЧАТЬ СВЕТ И ТЕНЬ И РАЗНЫЕ ЦВЕТА

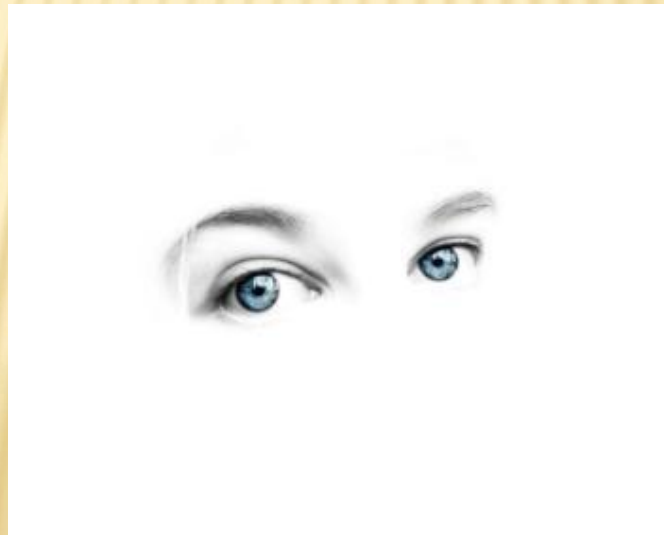


**СИГНАЛ ОБ ЭТИХ РАЗЛИЧИЯХ
ПОСТУПАЕТ ПО НЕРВУ В ГОЛОВНОЙ
МОЗГ.
В РЕЗУЛЬТАТЕ МЫ ВИДИМ ПРЕДМЕТ**



БЕРЕГИ ГЛАЗА!

- НАШ ОРГАНИЗМ ХОРОШО ПОЗАБОТИЛСЯ ОБ ОХРАНЕ ЗРЕНИЯ:
- БРОВИ (ЗАЩИЩАЮТ ГЛАЗА ОТ ПОТА);
- РЕСНИЦЫ И ВЕКИ (БЕРЕГУТ ОТ ПЫЛИ).



ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ ГЛАЗ

БОЛЕЗНИ
ТРАВМЫ



ПРАВИЛО

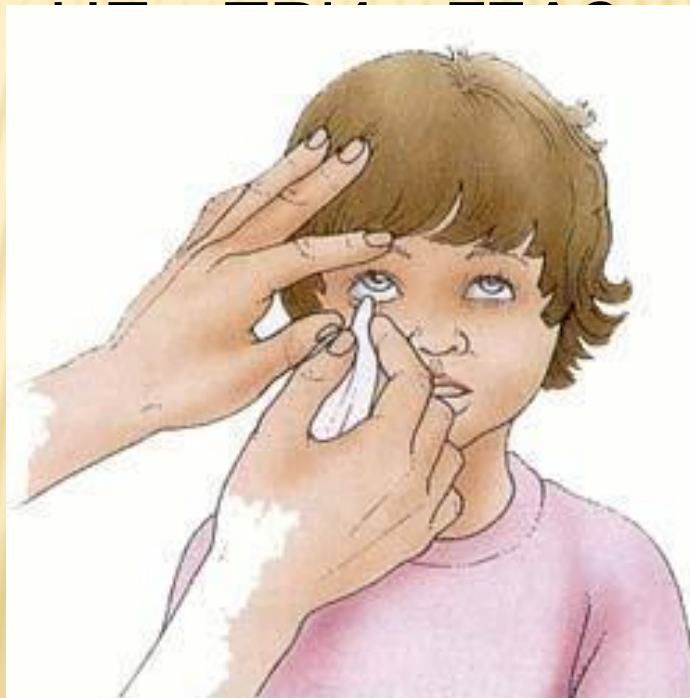
ПЕРВОЕ:

- УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ПРОМЫВАЙ ГЛАЗА



ПРАВИЛО ВТОРОЕ:

ЕСЛИ В ГЛАЗ ПОПАДЕТ СОРИНКА, ОСТОРОЖНО ОТТЯНИ ВЕРХНЕЕ ВЕКО И НАЛОЖИ ЕГО НА НИЖНЕЕ. ЕСЛИ ЭТО НЕ ПОМОГЛО, ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВЗРОСЛОМУ. НЕ ТРИ РУКОЙ ИЛИ ПЛАТКОМ



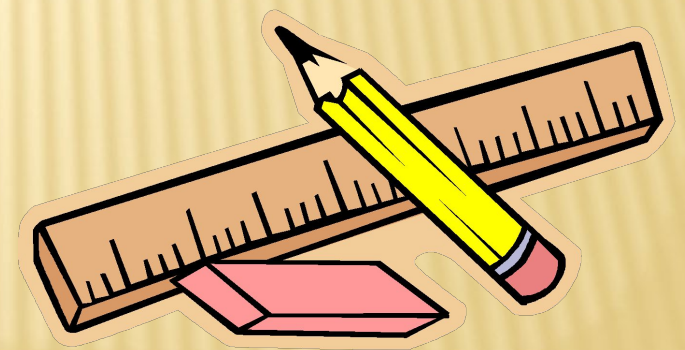
ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ:

- ❑ НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ – ТЫ МОЖЕШЬ ЗАНЕСТИ ИНФЕКЦИЮ



ПРАВИЛО ЧЕТВЁРТОЕ:

- ОСТОРОЖНО ОБРАЩАЙСЯ С ОСТРЫМИ ПРЕДМЕТАМИ, НЕ БЕГАЙ С ПАЛКОЙ, КАРАНДАШОМ, РУЧКОЙ. ТЫ МОЖЕШЬ СЛУЧАЙНО ПОРАНИТЬ ГЛАЗ СЕБЕ ИЛИ ДРУГОМУ РЕБЁНКУ



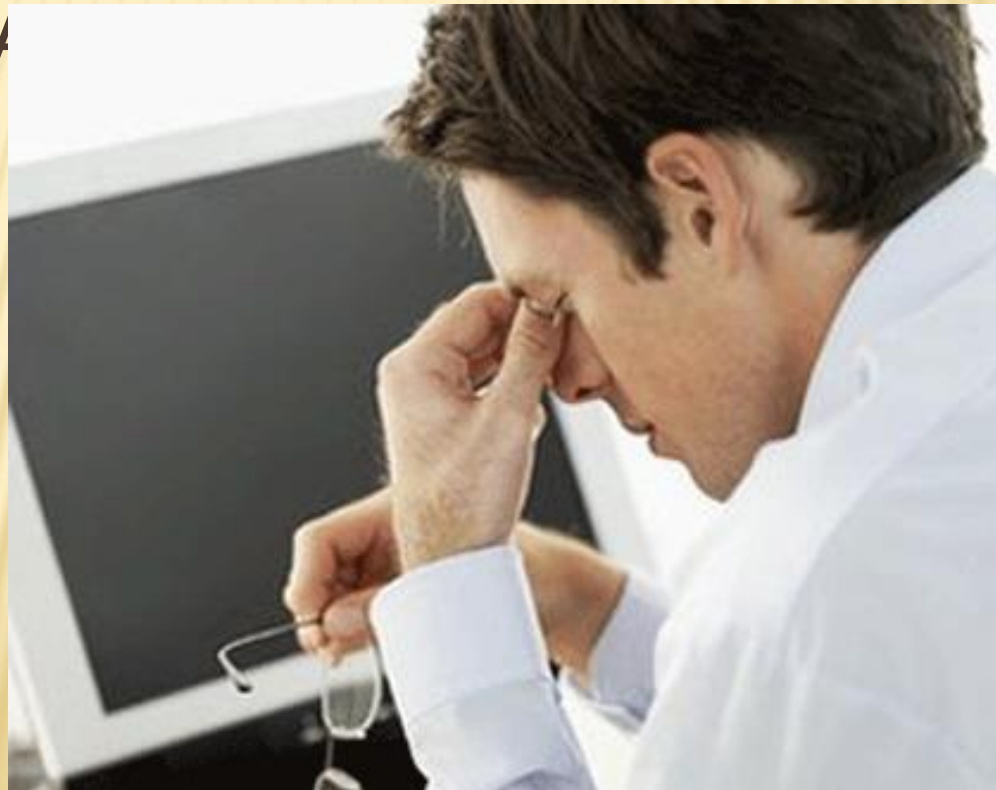
ПРАВИЛО ПЯТОЕ:

- НЕ ЧИТАЙ ЛЁЖА И ПРИ ПЛОХОМ ОСВЕЩЕНИИ, ЭТО УТОМЛЯЕТ ГЛАЗА И УХУДШАЕТ ЗРЕНИЕ; ВЫРАБАТЫВАЙ ПРИВЫЧКУ ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ И ПРЯМО ДЕРЖАТЬ ГОЛОВУ ПРИ ЧТЕНИИ И ПИСЬМЕ



ПРАВИЛО ШЕСТОЕ:

- ЧТОБЫ ГЛАЗА НЕ УСТАВАЛИ, НЕ СМОТРИ СЛИШКОМ ДОЛГО ТЕЛЕВИЗОР, НЕ САДИСЬ БЛИЗКО К ЭКРАНУ (НЕ БЛИЖЕ 3 М ОТ ЭКРА



ЕСЛИ ГЛАЗА УСТАЛИ...

- ❖ ПОМОРГАЙ: ГЛАЗА ОМОЮТСЯ СЛЁЗНОЙ ЖИДКОСТЬЮ, И УСТАЛОСТЬ ПРОЙДЁТ
- ❖ ПОДОЙДИ К ОКНУ. НАЙДИ ВДАЛЕКЕ КАКОЙ-НИБУДЬ ПРЕДМЕТ, СОСРЕДОТОЧЬ НА НЁМ ВЗГЛЯД. ЗАТЕМ ОСТОРОЖНО ПОВРАЩАЙ ГЛАЗАМИ В ОДНУ СТОРОНУ, ПОТОМ В ДРУГУЮ
- ❖ ЛЯГ, ЗАКРОЙ ГЛАЗА, ПОЛОЖИ НА КАЖДЫЙ ГЛАЗ ВАТКУ, СМОЧЕННУЮ ЧАЕМ ИЛИ ОТВАРОМ РОМАШКИ. ПОЛЕЖИ ТАК 3-4 МИНУТЫ.

БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ! ВТО НЕ

