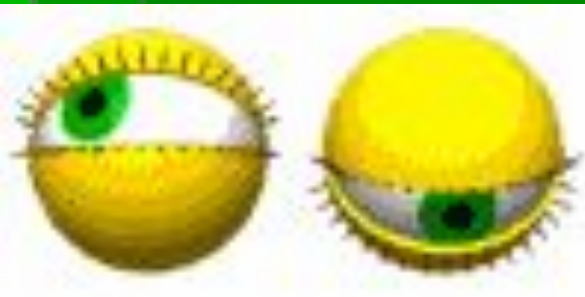


«Хочу все знать!»

НАШИ ГЛАЗКИ

Автор: Юдкин Святослав, 2 «Б» класс,
МОУ СОШ №43, г.Мурманск

Руководитель: Асламова О.А., учитель
начальных классов,
МОУ СОШ №43,
г.Мурманск



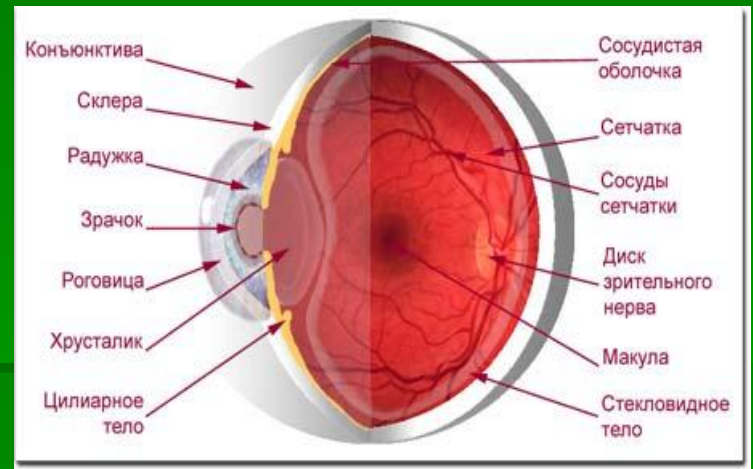
Цели:

- РАССМОТРЕТЬ СТРОЕНИЕ ЧАСТЕЙ ОРГАНА ЗРЕНИЯ И ОПРЕДЕЛИТЬ ИХ ЗНАЧЕНИЕ
- ВЫЯСНИТЬ, ОТ ЧЕГО ПОРТИТСЯ ЗРЕНИЕ
- УЗНАТЬ, КАК ПОМОЧЬ ГЛАЗАМ



Я начну свой рассказ с загадки. Вы отгадаете её и узнаете тему моего сообщения.

Два братца через дорогу живут и друг друга не видят. Это глаза. Я размышлял, для чего человеку глаза? И провёл дома эксперимент. Походил минуты две с завязанными глазами.



Ох, и трудно мне было! Открыл глаза и увидел много различных предметов: маму, папу, природу за окошком. Я сделал вывод: глаза нужны человеку, чтобы видеть окружающий мир.

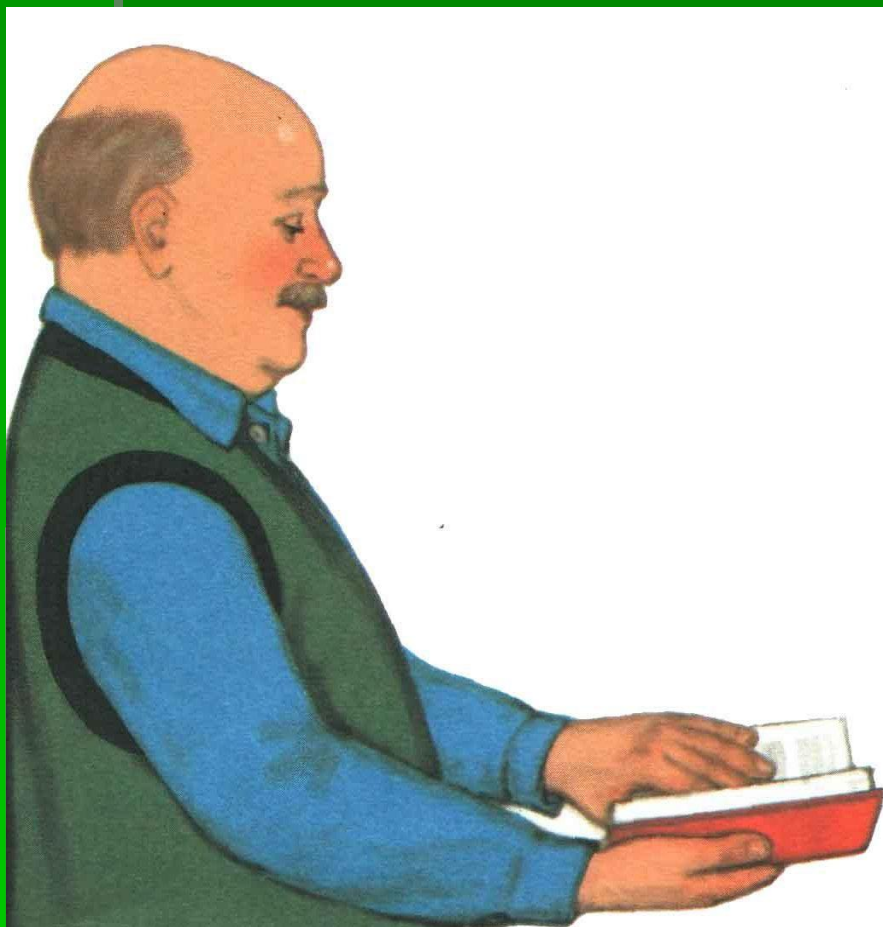
Потом мне стало интересно, как устроен глаз? И вот что я прочёл в одной мудрой книжке. Глаза спрятаны в глазницах – глубоких ямках в черепе и мы не можем увидеть их целиком. А видим только часть белка, окутывающего глазное яблоко. Яблоком его называют потому, что глаз имеет почти круглую форму. Снаружи глазное яблоко покрыто твердой оболочкой – склерой, как яйцо скорлупой. Ее передняя часть прозрачна и называется роговицей. Глаза бывают разного цвета: карие, черные, синие, зеленые, серые. Зависит это от цвета радужной оболочки, или радужки. Что такое радужка? Это такое колечко в глазу. По середине радужной оболочки мы видим черную точку – это маленькое окошко в мир, которое называется зрачок. Через него лучи света попадают внутрь глаза и рисуют на сетчатке уменьшенное изображение того, на что направлен глаз. А в глаз лучи света попадают, пройдя через выпуклый и прозрачный хрусталик, и он собирает лучи в узкий яркий пучок.

Значение частей глаза

- Брови** □ Отводят пот со лба
- Веки** □ Защищают от света и пыли
- Слезный аппарат** □ Смачивает, очищает дезинфицирует
- Роговица** □ Преломляет лучи света
- Водянистая влага** □ Пропускает лучи света
- Радужка** □ Содержит пигмент, придающий цвет глазу
- Зрачок** □ Регулирует количество света
- Хрусталик** □ Преломляет и фокусирует лучи света
- Стекловидное тело** □ Заполняет глазное яблоко

А знаете, почему некоторым людям врач прописывает очки?
Потому что их глаза недостаточно хорошо видят.
Если человек плохо видит вдаль, но хорошо различает
предметы перед собой, то у него **БЛИЗОРУКОСТЬ**

ПРИЧИНЫ БЛИЗОРУКОСТИ:



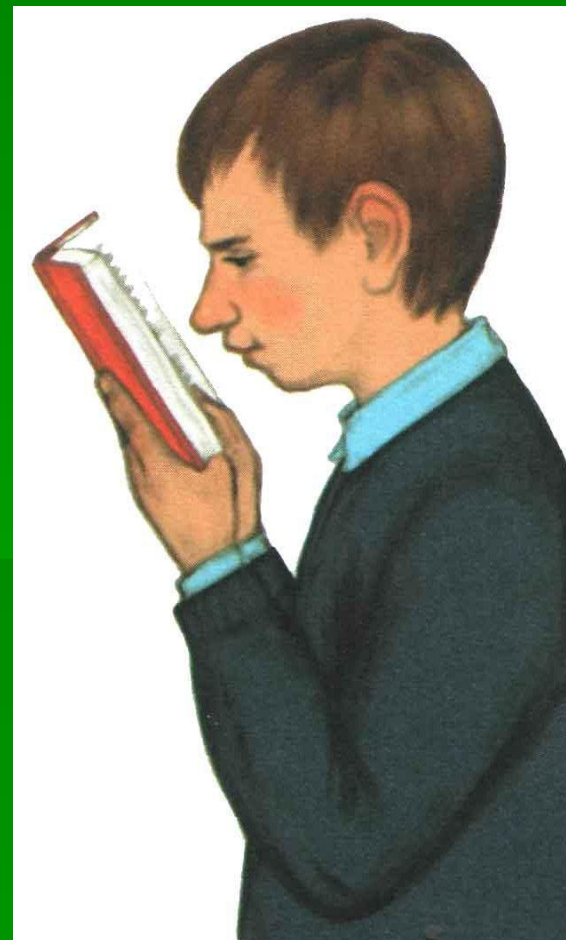
- **ВЫЗВАНЫ
НАПРЯЖЕННОЙ
ЗРИТЕЛЬНОЙ
РАБОТОЙ НА БЛИЗКОМ
РАССТОЯНИИ;**
- **УДЛИНЁННАЯ ФОРМА
ГЛАЗ-НОГО ЯБЛОКА.**

А если человек хорошо различает предметы вдали, но плохо видит буквы, это значит, у него **ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ**

ПРИЧИНЫ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ:

■ ЗАДЕРЖКА РОСТА
ГЛАЗНОГО ЯБЛОКА;

■ УМЕНЬШЕНИЕ СПО-
СОБНОСТИ ХРУСТА-
ЛИКА ИЗМЕНЯТЬ
КРИВИЗНУ.



КОСОГЛАЗИЕ

- ВЫЗВАНО ПЛОХОЙ РАБОТОЙ ГЛАЗНЫХ МЫШЦ
- ЗАБОЛЕВАНИЕМ ЦНС;
- ТРАВМЫ.



ПРИЧИНЫ, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ ПОРТИТСЯ ЗРЕНИЕ



- Близко смотрим телевизор.
- Читаем при слабом освещении.
- Наклоняемся низко над тетрадкой и книгой.
- Долго сидим за компьютером.
- Различные травмы.



ПОЛЕЗНО ДЛЯ ГЛАЗ

- Смотреть телевизор не более одного часа в день.
- Сидеть не ближе 3м от экрана.
- При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
- Быть осторожным в играх (особенно в снежки).
- Выполнять гимнастику для глаз.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

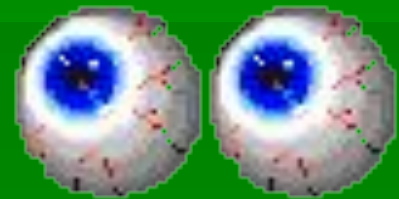
1. Мы глаза зажмурим крепко раз, два, три

2. И откроем широко раз, два, три



3. Делайте круговые движения глазами:

влево, вверх, вправо, вниз



4. Вытяните вперед руку.

5. Пальчик к носу движется, а потом
обратно. На него посмотреть очень нам
приятно.

ИГРА “ПОЛЕЗНО - ВРЕДНО”

УКАЖИ ЗНАЧКОМ  ЧТО ВРЕДНО ДЛЯ ГЛАЗ

А ЗНАЧКОМ  ЧТО ПОЛЕЗНО

1. Читать лёжа
2. Смотреть на яркий свет
3. Долго работать за компьютером
4. Освещение при чтении и письме должно быть справа
5. Делать гимнастику для глаз
6. Смотреть близко телевизор
7. Оберегать глаз от удара
8. Промывать глаза по утрам
9. Тереть глаза грязными руками
10. Читать при хорошем освещении



Выводы:

- Зрение необходимо беречь, так как оно играет важную роль в жизни человека.
- Выполнение упражнений для глаз полезно для гигиены и профилактики нарушений зрения.
- Давайте своим глазам отдых.
- С помощью очков может улучшиться ваше зрение.



*Мы хотим предостеречь!
Нужно Вам глаза беречь!*

В итоге Вы поймете, что если глаза подвергать специальным нагрузкам и отдыху, правильно их питать, то Ваши зрительные органы не будут вызывать у Вас жалоб до старости!

