

# Органы зрения человека.



Выполнил:

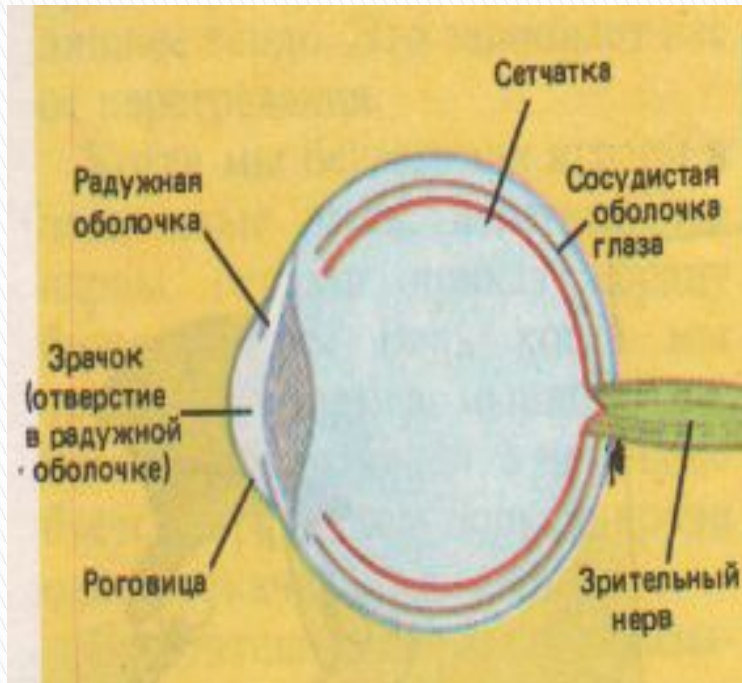
ученик 4А класса Ларионов Валерий.

# Строение глаза



1. На лице видна только передняя часть глаза.
2. Глаз по форме похож на шар и называется **глазным яблоком**.
3. Большая часть глаза расположена в **глазнице**.
4. Глаз защищен тонкими складками кожи – **веками**.
5. **Брови** защищают глаз от пота.
6. **Ресницы** от попадания в глаз пыли.
7. Глаз постоянно увлажняется **слезной жидкостью**.

# Внутреннее строение.



- Спереди глаз покрыт прозрачной тонкой оболочкой – роговицей.
- Цветная оболочка глаза называется – радужка.

**Интересный факт.**

Большинство детей рождаются с голубыми глазами. Когда ребенку исполнится несколько месяцев глаза могут стать карими, зелеными, серыми, или остаться голубыми.



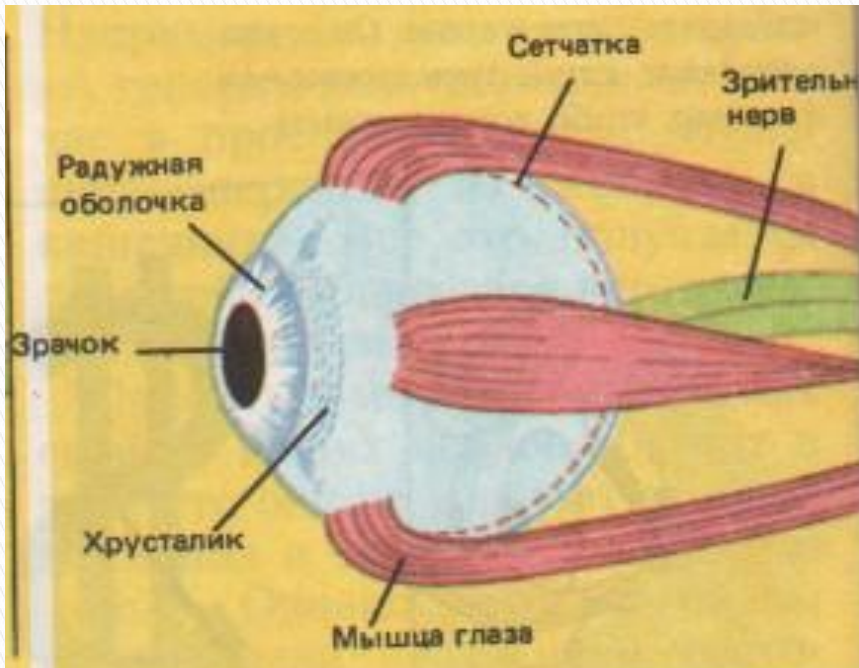


- В центре находится черный кружок – это зрачок.
- Он отвечает за проведение света внутрь глаза.
- Если свет яркий зрачок сужается, а если свет слабый – расширяется.





- Оболочка глаза белого цвета – это склера. Ее задача - защищать те части глаза, которые находятся внутри глазного яблока.
- В центре глаза, позади зрачка находится овальная линза – хрусталик. Хрусталик может менять свою форму, становясь то более выпуклым, то более плоским.







- Сетчатка – часть глаза, с помощью которой мы видим.
- Она покрывает заднюю часть глазного яблока.
- Когда свет достигает сетчатки, она передает сигнал по зрительному нерву в головной мозг (его затылочную часть).
- Когда мозг получит сигнал, мы начинаем видеть то, на что смотрят наши глаза.



## Как работает глаз.

1. Свет проходит сквозь роговицу и зрачок к хрусталику.
2. Затем он проходит через хрусталик и жидкость, заполняющую глазное яблоко и попадает на сетчатку.
3. Сетчатка принимает световой импульс и передает его зрительному нерву.
4. Зрительный нерв посылает сигнал в головной мозг.
5. Мозг переводит сигнал в зрительный образ.

# Движение глаза.



1. Глаза парный орган и движутся они одновременно.
2. Работой глаз управляют специальные глазодвигательные мышцы, расположенные по бокам сверху с снизу глазного яблока.
3. Эти мышцы прикреплены к склере.





## Гигиена зрения.

- Читайте при хорошем освещении. Свет при чтении должен исходить сзади, как бы из-за плеча. При письме у правшей — слева, у левшей — справа. При чтении держите текст на расстоянии 30 см от глаз.
- Не читайте на ходу, в транспорте, лежа. При тряске глазу придется перестраиваться чуть ли не ежесекундно, это сильно изнашивает глазную мышцу .
- Глаз должен быть увлажнен. Сухому глазу сложнее выполнять свою оптическую работу, и микробам гораздо легче поразить такой глаз. Естественное увлажнение глаз получает в процессе моргания, поэтому, выполняя зрительную работу, следует как можно чаще и систематически моргать.

# Это важно.



- Делайте перерывы каждые 40-50 минут. Это время очень индивидуально: если глаза устают уже через 30 минут, то перерыв следует делать каждые полчаса.
- Посидите с закрытыми глазами, посмотрите вдаль.
- Берегите глаза от прямого воздействия ультрафиолета. На морском побережье, в горах, при яркой солнечной погоде носите солнцезащитные очки.
- При возникновении жалоб и какого-либо дискомфорта в области органа зрения следует обязательно обратиться за помощью к специалисту.

# Главное.



- Орган зрения очень сложно устроен.
- Для человека важно хорошо видеть.
- Необходимо с детства беречь свое зрение.
- Необходимо упорно учиться,  
**чтобы понимать, что мы видим вокруг себя!**