

# Гигиена зрения. Предупрежде ние глазных болезней

8 класс

Учитель: Лесникова Лилия  
Альбертовна.

---

# Проверка домашнего задания.

Ответьте на вопросы.

**1. Как называется оболочка, покрывающая снаружи глазное яблоко?**

- A** плевра
- B** склера
- C** радужная оболочка
- D** эпителий

## 2. Что расположено в центре радужной оболочки?

- A** зрачок
- B** хрусталик
- C** носослезный проток
- D** зрительный нерв

### 3. Что защищает глаза от пыли и яркого света?

- A** сетчатка
- B** радужная оболочка
- C** склера
- D** веки и ресницы

## 4. Что воспринимает световое изображение, прошедшее через зрачок?

- A** сосудистая оболочка
- B** радужная оболочка
- C** клетки сетчатки
- D** хрусталик

## 5. Как называют место, откуда выходит зрительный нерв?

- A** слепое пятно
- B** глазница
- C** зрительный центр
- D** глазное яблоко

## 6. На какой цвет реагируют колбочки в сетчатке?

- A** красный
- B** желтый
- C** синий
- D** белый



## 7. Как называется место наибольшего скопления колбочек?

- A** слепое пятно
- B** желтое пятно
- C** зрительный центр
- D** зрачок

## 8. Как называется зрение человека?

- A** монокулярное
- B** стереоскопическое
- C** бинокулярное
- D** моноскопическое

# Л.Р. «Иллюзия, связанная с бинокулярным зрением»

Оборудование: трубка, свернутая из листа бумаги.

Ход работы: Один конец трубки приставьте к правому глазу. Ко второму концу трубки приставьте левую руку так, чтобы трубка лежала между большим пальцем и указательным (ладонью от себя). Оба глаза открыты и должны смотреть вдаль. Особенность бинокулярного зрения создаст иллюзию «дырки в ладони».

# ИЛЛЮЗИИ



Непараллельные  
параллельные полосы.

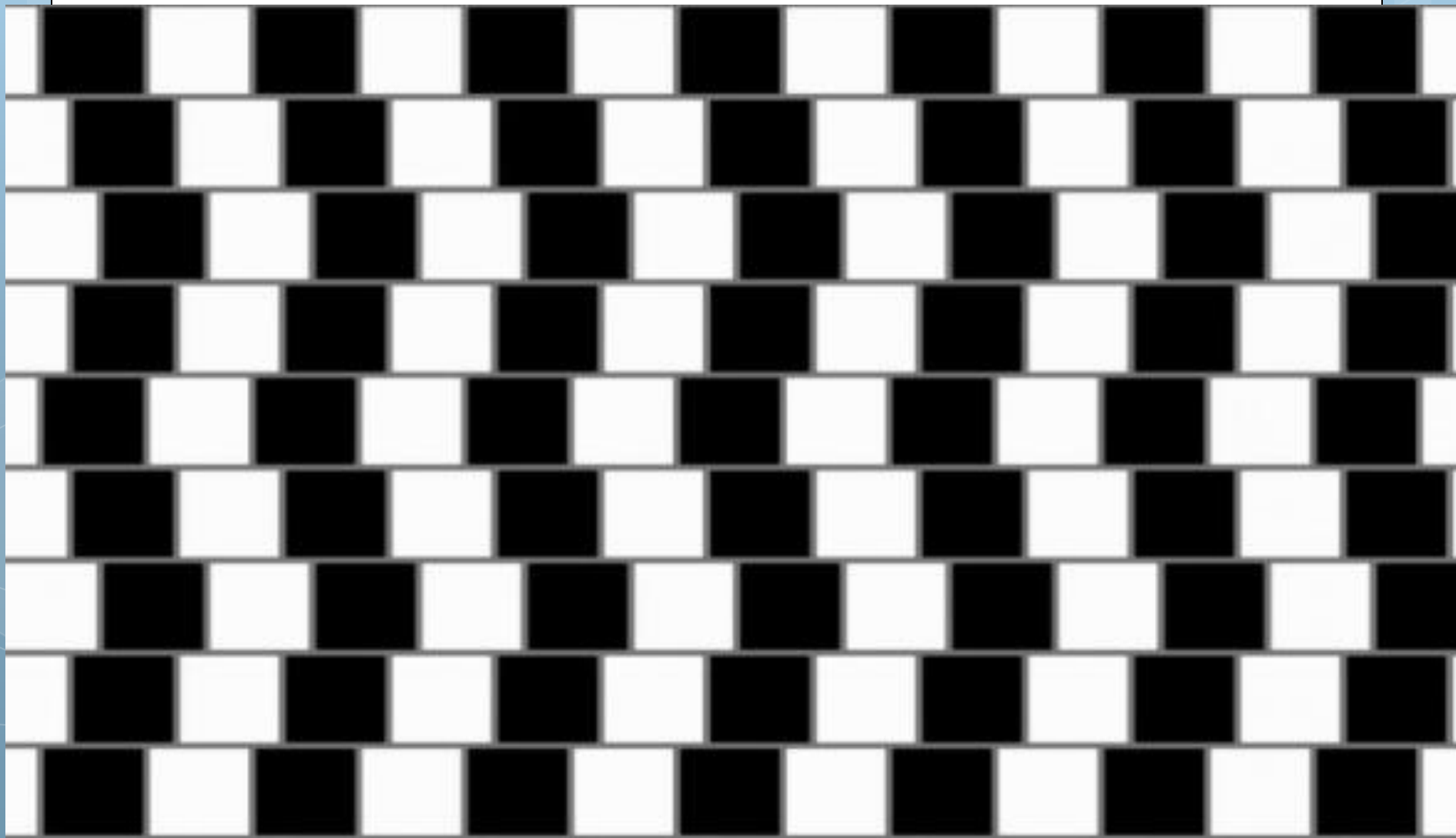
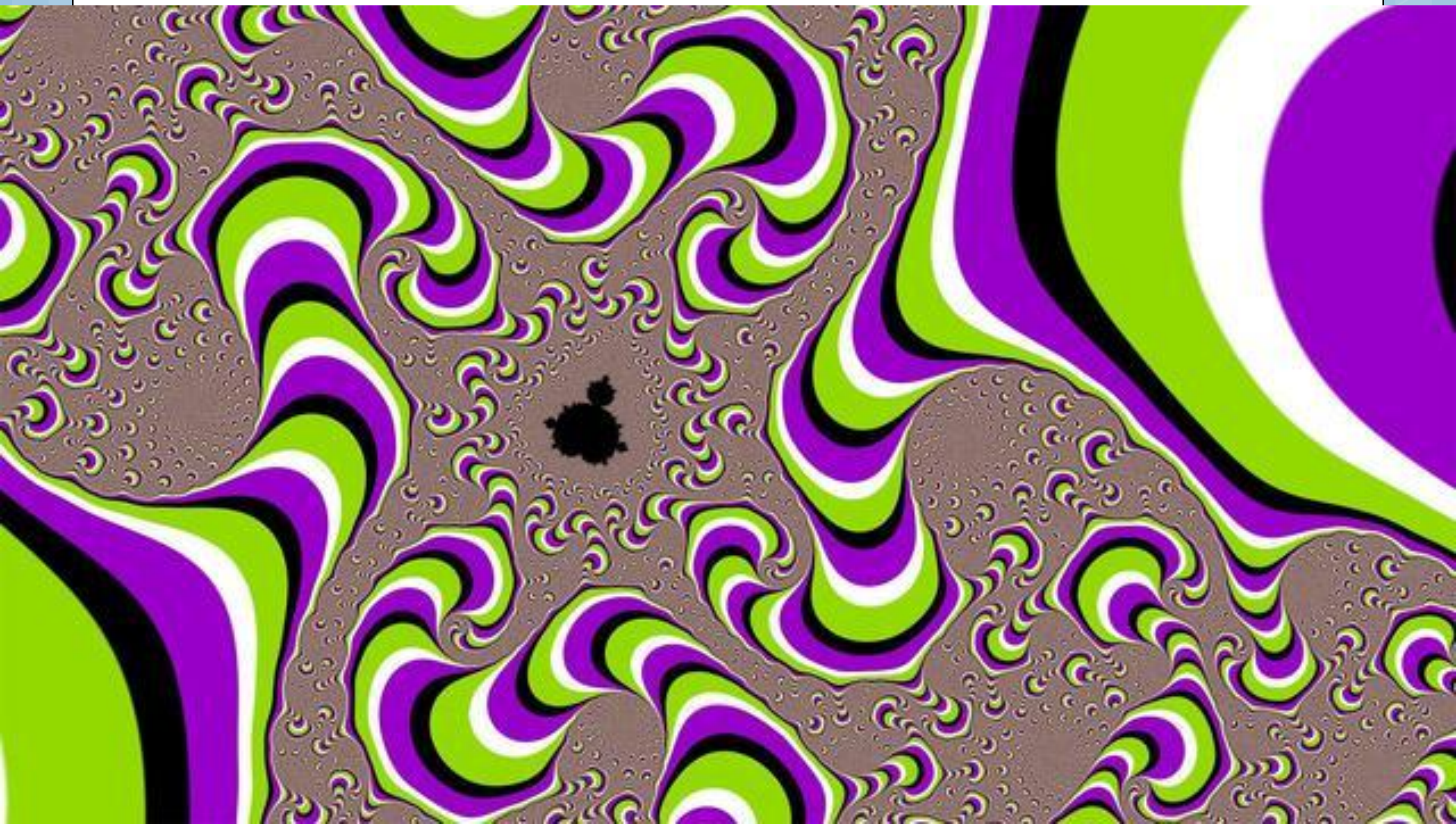


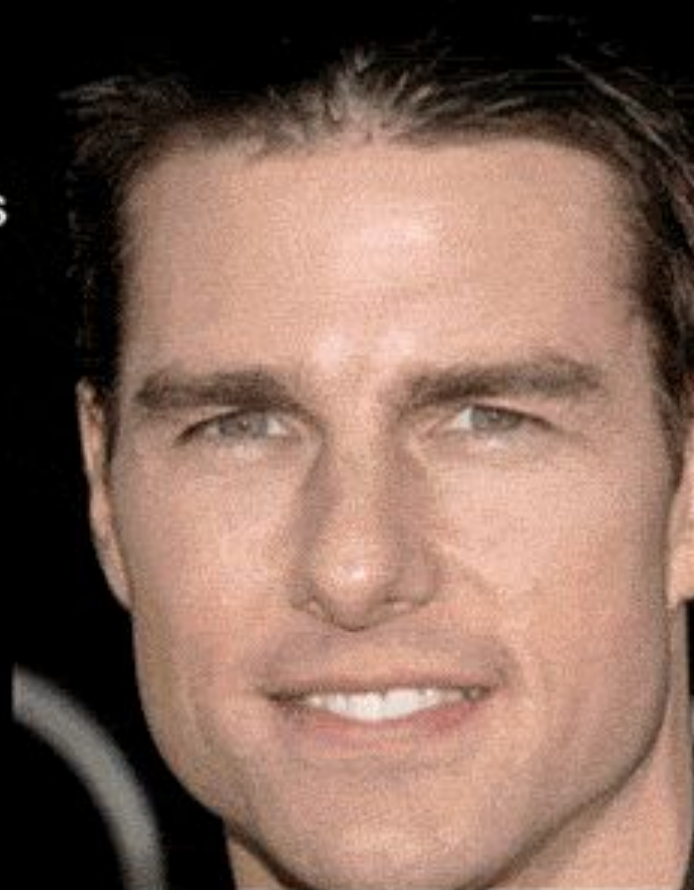
Рисунок не двигается.



Смотрите только на точку в центре.  
Это знаменитости или инопланетяне?



Keep your eyes  
on the cross



# Что мы знаем про зрение?

Знаем	Хотим узнать	Узнали
1) Состав зрительного анализатора	1) Как сохранить зрение	
2) Строение глаза	2) Глазные болезни	
3) Значение зрения		



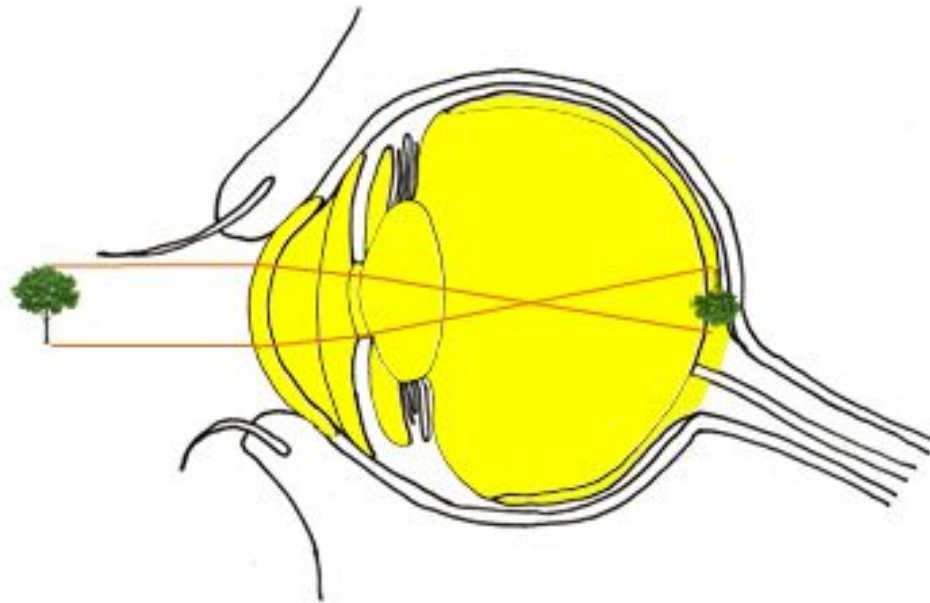
# Гигиена зрения. Предупреждение глазных болезней

- Цель: расширить знания о зрительном анализаторе
- Задачи: познакомиться с болезнями зрительного анализатора, способами профилактики.

# Конъюнктивит

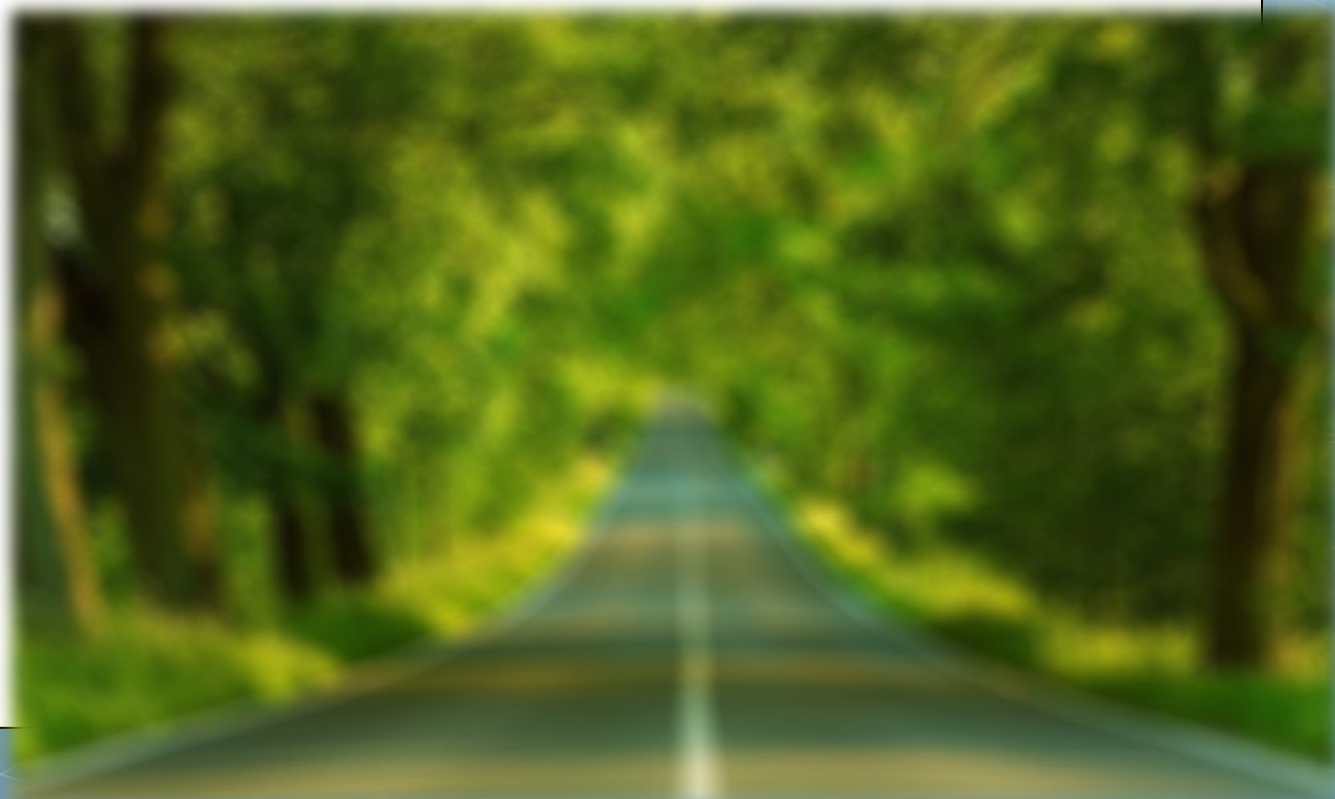


Как формируется изображение  
и как происходит аккомодация  
хрусталика.

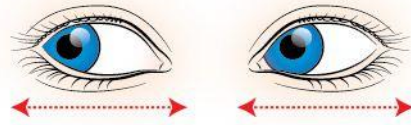


# Близорукость и дальнозоркость

Иногда аккомодация хрусталика не происходит должным образом и возникают дефекты зрения.



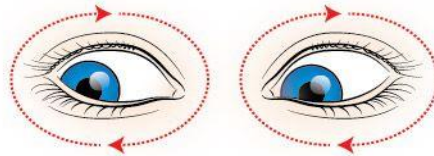
# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



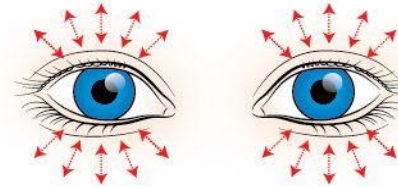
Горизонтальные движения глаз:  
вправо-влево



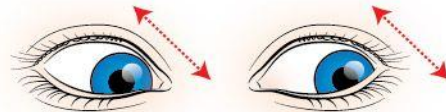
Движение глазными яблоками  
вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой  
стрелке и в обратном направлении



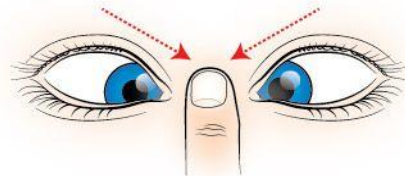
Интенсивное сжатие и раскрытие  
глаз в быстром темпе



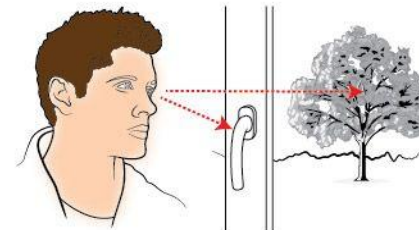
Движение глазами по-диагонали:  
скосить глаза в левый нижний угол, потом  
по-прямой перевести взгляд вверх.  
Аналогично в противоположном  
направлении.



Частое моргание глазами



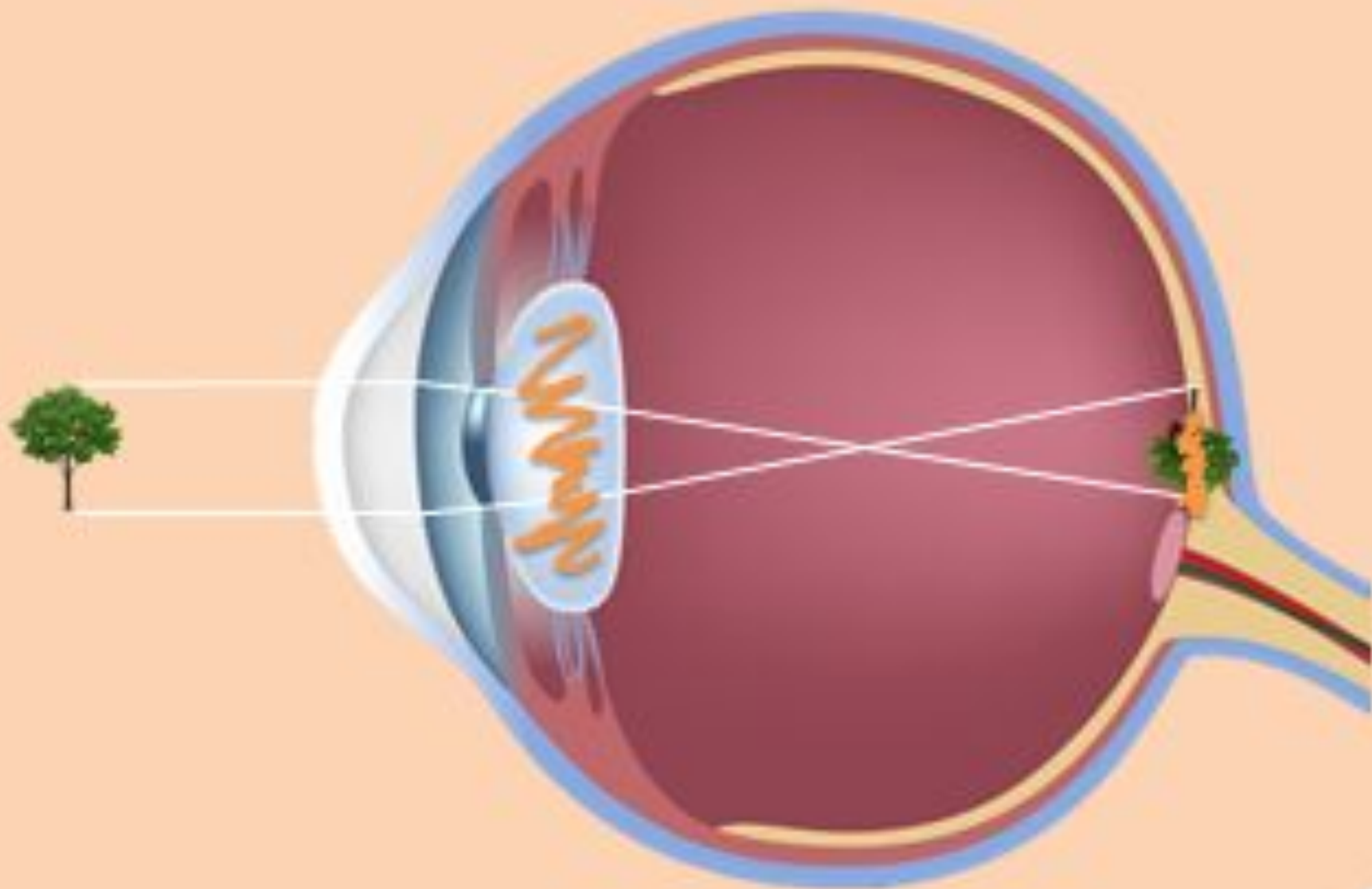
Сведение глаз к носу.  
Для этого к переносице поднесите  
палец и посмотрите на него —  
глаза легко "соединятся"



Работа глаз "на расстояние". Подойдите  
к окну, внимательно посмотрите на близкую,  
хорошо видимую деталь: ветку дерева, что  
растет за окном, ручку на раме. Потом  
направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть  
максимально отдаленный предмет.

**КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ В КАЖДОМ НАПРАВЛЕНИИ**

# Катаракта



# Травмы глаз:

- ▣ Термические ожоги
- ▣ Химические ожоги
- ▣ Ушибы
- ▣ ранения

# Первая помощь при попадании инородного тела в глаза:

- Для удаления инородного тела необходимо оттянуть или вывернуть веки, особенно верхнее.
- Находящееся на слизистой оболочке инородное тело удаляют кончиком чистого носового платка или ткани.
- В случае запорошения глаз или попадания в них едких веществ необходимо промывание глаз водой, для этого можно использовать фонтанчики с питьевой водой.
- Инородные тела с роговицы глаза может удалять только врач. Поэтому, обнаружив инородное тело на роговице, а также после удаления инородных тел при появлениях раздражения глаза необходимо наложить на глаз чистую повязку и отправить пострадавшего к врачу.



# Домашнее задание

- ▣ §50, задание 1,2 стр. 252-253.
- ▣ По желанию изготовление памятки «Гигиена зрения»