# 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?

- **А** плевра
- В склера
- С радужная оболочка
- **D** эпителий

## 2. Что расположено в центре радужной оболочки?

- **A** 3pa4ok
- В хрусталик
- С носослезный проток
- **D** зрительный нерв

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

- **А** сетчатка
- В радужная оболочка
- С склера
- **D** веки и ресницы

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

- **А** сосудистая оболочка
- **В** радужная оболочка
- С клетки сетчатки
- **D** хрусталик

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

- **А** слепое пятно
- В глазница
- С зрительный центр
- **D** глазное яблоко

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

- **А** красный
- В желтый
- С синий
- **D** белый

## 7. Как называется место наибольшего скопления колбочек?

- **А** СЛЕПОЕ ПЯТНО
- В желтое пятно
- С зрительный центр
- **D** зрачок

### 8. Как называется зрение человека?

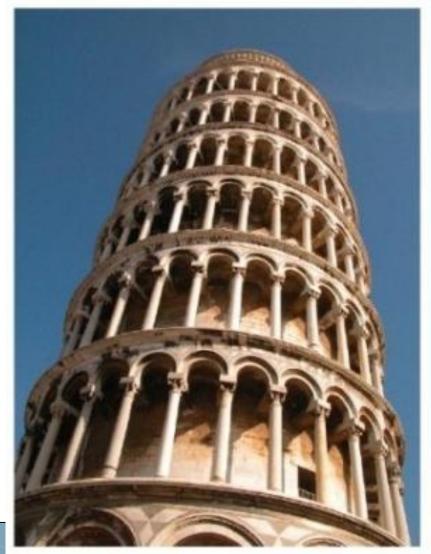
- **А** монокулярное
- В стереоскопическое
- С бинокулярное
- **D** моноскопическое

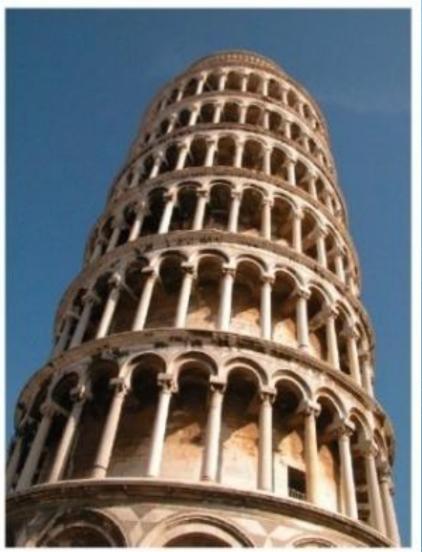
## **Л.Р. «Иллюзия, связанная с** бинокулярным зрением»

<u>Оборудование:</u> трубка, свернутая из листа бумаги.

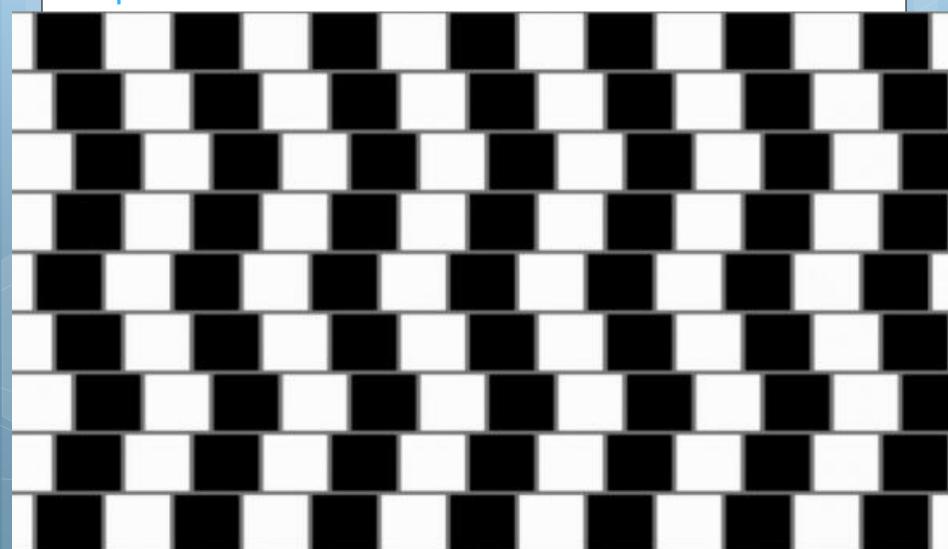
Ход работы: Один конец трубки приставьте к правому глазу. Ко второму концу трубки приставьте левую руку так, чтобы трубка лежала между большим пальцем и указательным (ладонью от себя). Оба глаза открыты и должны смотреть вдаль. Особенность бинокулярного зрения создаст иллюзию «дырки в ладони».

#### **И**ллюзии

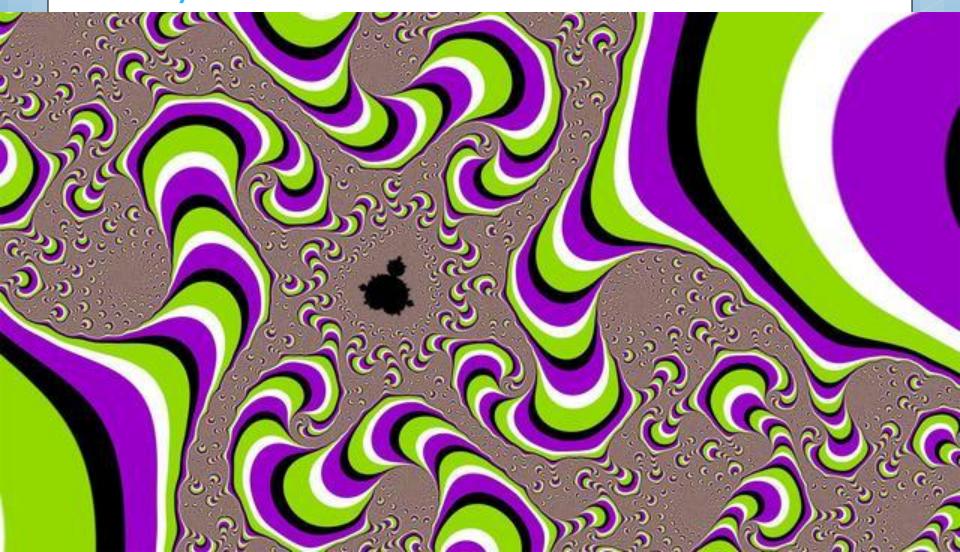




Непараллельные полосы.



#### 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	1) Kak	
зрительного	сохранить	
анализатора	зрение	
2) Строение	2) Глазные	
глаза	болезни	
3) Значение		
зрения		

### Гигиена зрения. Предупреждение глазных болезней

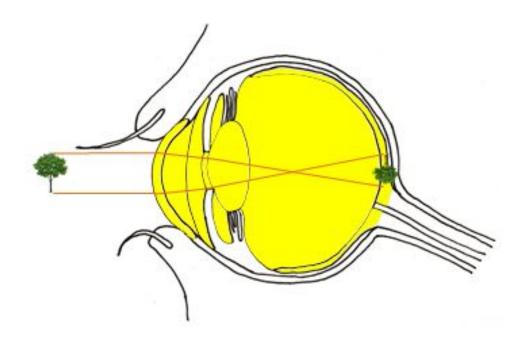
- Цель: расширить знания о зрительном анализаторе
- Задачи: познакомиться с болезнями зрительного анализатора, способами профилактики.

#### 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

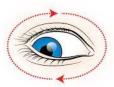


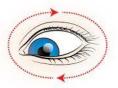
Горизонтальные движения глаз: вправо-влево





Движение глазными яблоками вертикально: вверх-вниз



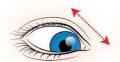


Движение глазами по кругу: по часовой стрелке и в обратном направлении





Интенсивное сжатие и раскрытие глаз в быстром темпе



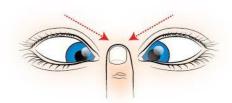


Движение глазами по-диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, потом по-прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.

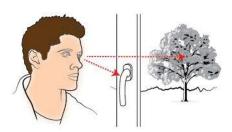




Частое моргание глазами

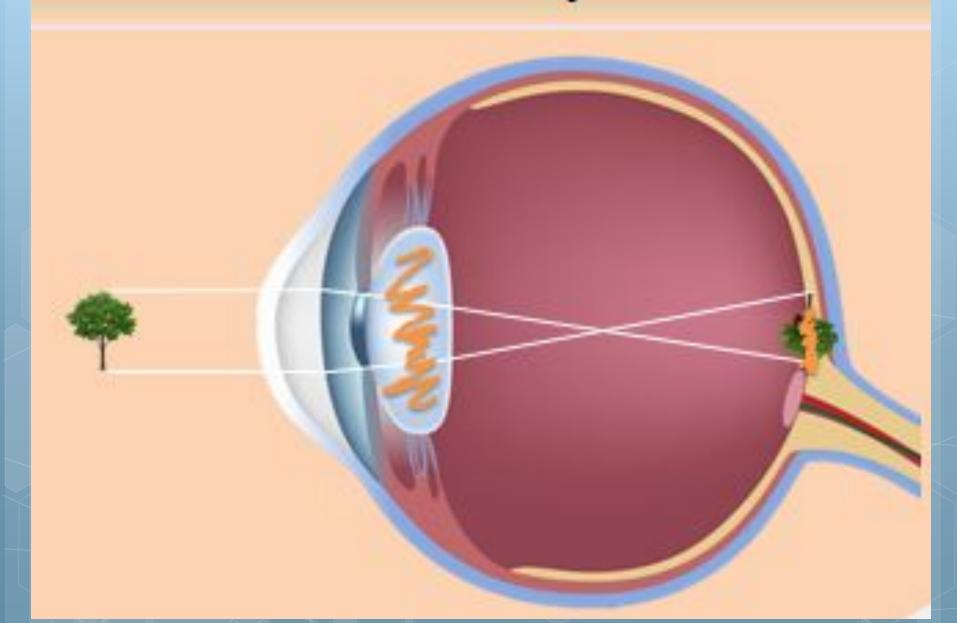


Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поднесите палец и посмотрите на него глаза легко "соединятся"



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

#### 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»