

Строение человеческого глаза

Тема 17. «Наши глазки»

(Модуль 1. Валеология)

Автор-составитель:
Шейна Ольга Васильевна
Педагог дополнительного образования
«ЦДТ «МЕТАЛЛУРГ» г.о. Самара

Зрение – окно в мир



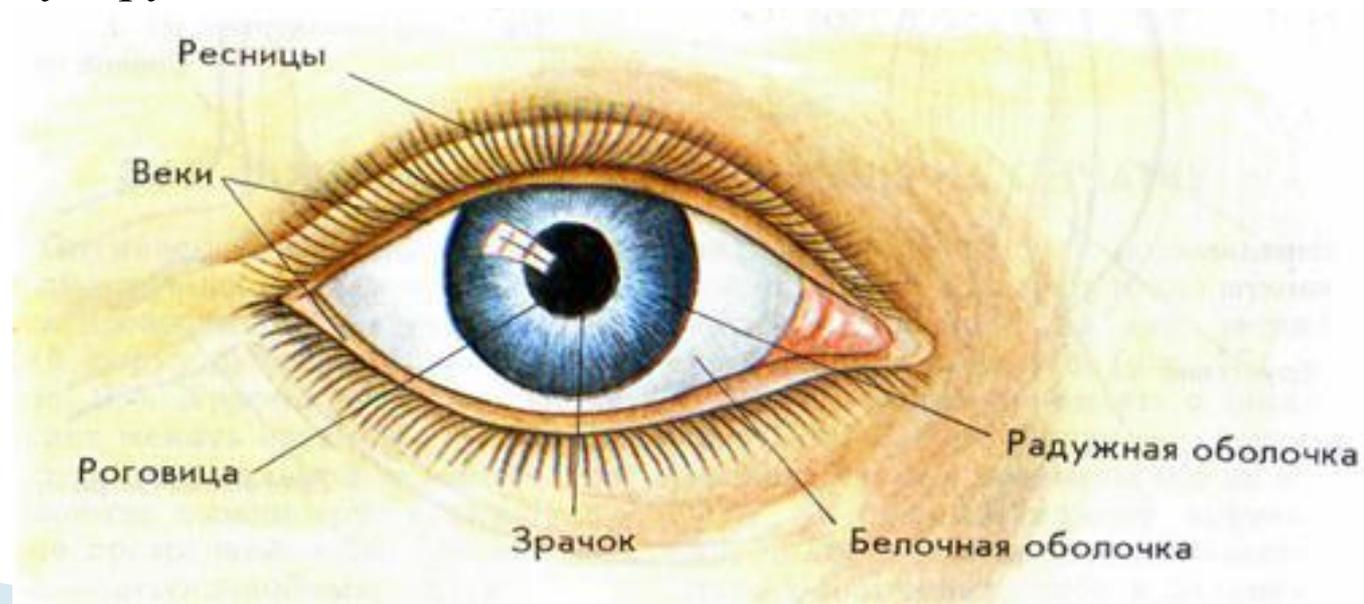
Глаза - органы зрения

- ▶ С помощью глаз человек видит, то что происходит вокруг. Глаз – очень сложный и ранимый орган.
- ▶ Природа позаботилась о защите глаза снаружи - брови, ресницы, веки у нас не только для красоты. Они защищают глаза от пыли, пота. А если и попадёт пылинка в глаз, то слеза её - вымоет.



Строение глаза

- ▶ Глаз круглый, как яблоко, поэтому его и называют глазное яблоко.
- ▶ Спереди глазное яблоко покрыто прозрачной оболочкой - роговицей. Она защищает глаз от инфекции.
- ▶ Под ней мы видим радужную оболочку. У разных людей она разная.
- ▶ В самом центре радужной оболочки находится зрачок. Это отверстие, через которое в глаз попадает свет и изображение предметов. Внутри глаза темно, поэтому и зрачок у всех людей чёрного цвета. Благодаря специальным мышцам зрачок в темноте расширяется, а при свете – сужается. Так регулируется поток света.



Цвет глаз



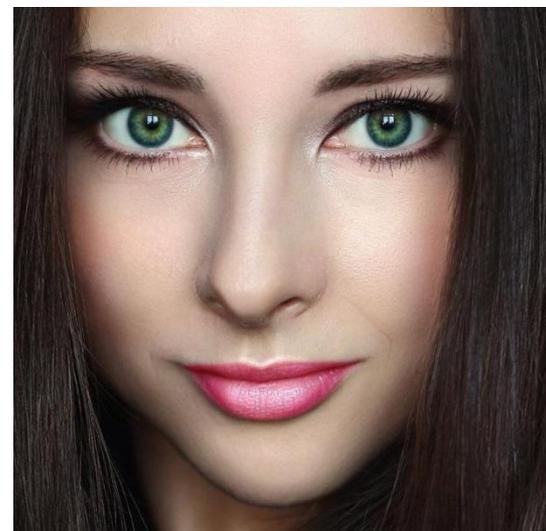
Голубой



Серый



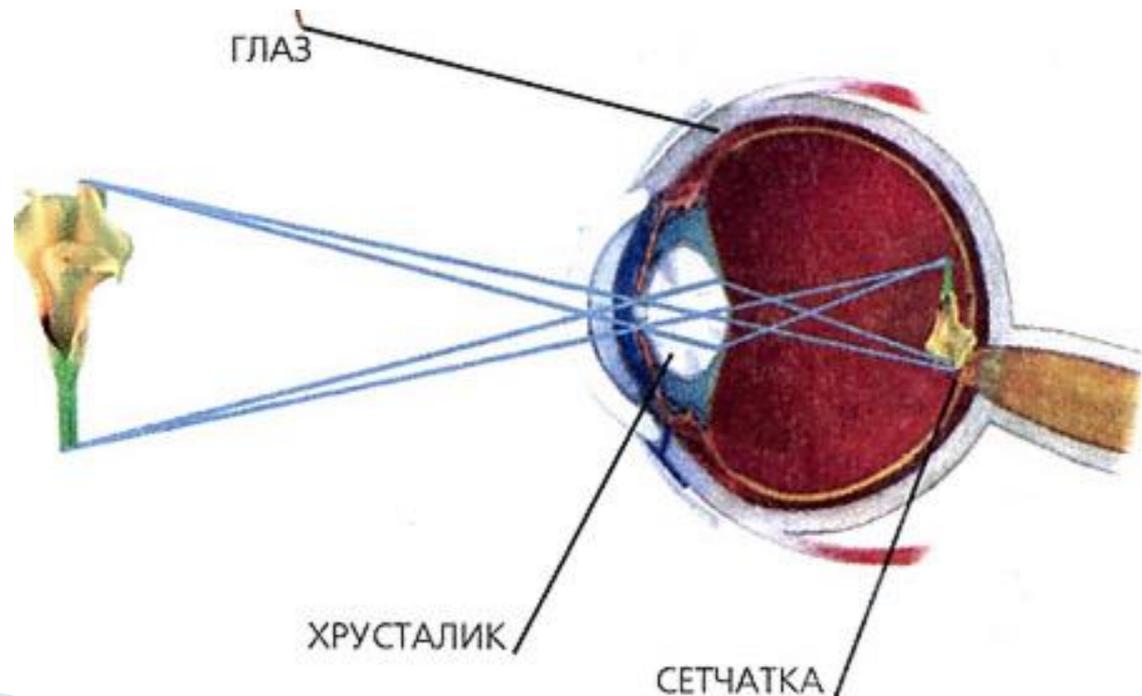
Карий



Зелёный

Внутреннее устройство глаза

- ▶ За зрачком находится особое образование, похожее на линзу – это хрусталик. Хрусталик крепится на специальных мышцах и может меняться: быть вогнутым, выпуклым, плоским. Он даёт нам резкость изображения, и мы отчётливо видим то, на что смотрим.
- ▶ На противоположной части глазного яблока расположена очень важная оболочка – сетчатка



- ▶ Восприятие изображения происходит благодаря специальным клеткам – палочкам и колбочкам, расположенным на сетчатке.
 - ▶ Колбочки воспринимают цвет, причём могут это делать только когда светло. А с наступлением темноты, их сменяют палочки.
 - ▶ Палочки не обеспечивают цветное зрение. Поэтому ночью мы цвета не различаем.
- 

Так мы видим днем



А так ночью



Берегите свои глаза!

- ▶ Нельзя читать лежа и при плохом освещении
- ▶ Держать книгу нужно на расстоянии 30 сантиметров от глаз
- ▶ Смотреть телевизор можно не ближе 2-х метров от экрана и не больше 2-х часов в день
- ▶ Витамины для глаз – морковь, черника, цитрусовые фрукты

Гимнастика для глаз



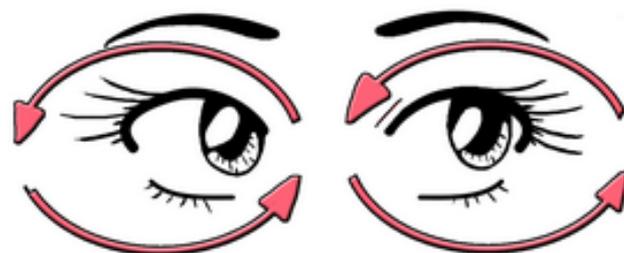
1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.