**Тема беседы «Берегите зрение».**

**КАК МЫ ВИДИМ.**

**Прозрачная роговица впускает в глаз свет, который затем проходит через зрачок и падает – после фокусирования хрусталиком – на сетчатку. Сетчатка – это плёнка, выстилающая заднюю часть глазного яблока и содержащая светочувствительные клетки. Когда свет попадает на эти клетки, они посылают сигналы мозгу. Там эти сигналы преобразуются в картинку.**

**ОМЫВАНИЕ ГЛАЗ.**

**Над каждым глазом находятся слёзные железы, непрерывно выделяющие слёзы. Когда мы моргаем, они промывают глаза. Слёзы устраняют пыль, убивают болезнетворные бактерии и постоянно смачивают поверхность роговицы. По слёзным канальцам они стекают в полость носа. Когда мы плачем, то слёзы текут по нашим щекам и могут даже капать с носа.**

**ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ.**

* **Человек видит одинаково хорошо предметы на близком и далёком расстоянии. Это связано со свойством хрусталика изменять кривизну и становиться более выпуклым.**
* **Часто встречаются нарушения зрения: близорукость и дальнозоркость**

**ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ.**

* **У дальнозорких людей расплываются изображения близко расположенных предметов.**
* **При врождённой дальнозоркости глазное яблоко укорочено.**
* **Причиной дальнозоркости может быть и уменьшение способности хрусталика изменять кривизну, что наблюдается чаще всего у пожилых людей.**

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ ГЛАЗ.**

* **Если в глаз попала соринка, промойте его и удалите с века соринку чистой влажной ваткой или чистым носовым платком. Предварительно нужно вымыть руки.**
* **При ушибе нужно приложить к глазу вату или чистый носовой платок, смоченные холодной водой.**
* **При тяжелых ранениях глаза нельзя промывать глаз и пытаться удалять инородное тело. В этом случае на глаз нужно наложить чистую повязку и отправить пострадавшего в больницу.**
* **При попадании в глаза щёлочи, кислоты, ядовитых веществ нужно немедленно промыть глаза чистой проточной водой в течение 15-20 минут, затем срочно обратиться к врачу.**

**ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ.**

* **В сильный ветер с пылью в глаза могут быть занесены болезнетворные микробы. Инфекция может попасть в глаза с грязных рук, нечистого полотенца, носового платка и вызвать заболевание – конъюктивит.**
* **Поэтому нужно беречь глаза от пыли, не тереть их руками, вытирать только чистым полотенцем или носовым платком.**
* **Вредное воздействие на глаза оказывают и лучи солнечного цвета, поэтому необходимо защищать глаза от яркого света солнцезащитными очками.**

**ТРЕНИРОВКА ЗРЕНИЯ.**

* **Для тренировки зрения нужно выполнять специальные упражнения.**
* **Наиболее простое: попеременно смотреть то вдаль, мимо какой-нибудь точки рамы окна, то на эту точку. Такое упражнение выполняется 3-5 минут через каждый час.**
* **Не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз.**
* **Следить глазами за движениями руки взрослого, не поворачивая головы: вверх, вниз, влево, по кругу.**
* **«Пробежать» глазами по контуру большого рисунка.**
* **«Подремать» - закрыть глаза на минутку и расслабиться.**

**ВЫПОЛНЕНИЕ ВСЕХ ЭТИХ ПРАВИЛ ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ НА ВСЮ ЖИЗНЬ.**