

Уроки Глаз Глазыча



Глаза – это наш помощник, друг и учитель на Земле. С помощью зрения мы узнаем друг друга, получаем информацию об окружающем мире, играем, учимся, работаем, смотрим любимые фильмы и читаем интереснейшие книжки. Глаза – это самый важный орган, самый чувствительный и легкоранимый. Только от близорукости страдает каждый четвертый человек в мире.

Все оттого, что человеческий глаз был создан природой для дальних и средних расстояний: когда люди жили в пещерах, для них было важно издали увидеть подстерегающую их опасность или добычу. Теперь нам не страшны такие проблемы, вдобавок появились книги, компьютеры, телевизоры, которые "заставляют работать" глаза вблизи – разглядывать мелкие предметы, читать, играть и работать на компьютере, смотреть телевизор. Мы не можем отказаться от всех достижений технического процесса, да и жизнь без них станет скучной и однообразной. А вот помочь своим глазам, заботиться о них способен каждый из нас. Это под силу даже маленькому ребенку. Для этого надо знать причины плохого зрения и что делать для того, чтобы видеть хорошо и сберечь свои глаза надолго.

Близорукость

Близорукость – это нарушение зрения, при котором человек хорошо видит предметы вблизи и плохо, когда они на далеком расстоянии.

Если вы плохо различаете буквы и цифры, написанные на классной доске, стараетесь сесть поближе к телевизору, на первые ряды в кинотеатре, близко подносите предметы к глазам, прищуриваетесь, сутулитесь, у вас бывает боль в глазах, болит голова, то надо обязательно обратиться к врачу-офтальмологу.

Существует много причин, вызывающих возникновение близорукости:

- ➔ ухудшение общего состояния организма – когда вы много и часто болеете, не занимаетесь спортом;
- ➔ ранняя чрезмерная зрительная нагрузка на глаза – просиживаете часами у компьютера, телевизора;
- ➔ нарушение осанки – один из первых признаков возникновения близорукости. С самого детства надо учиться правильно читать и писать, сидеть за рабочим столом.



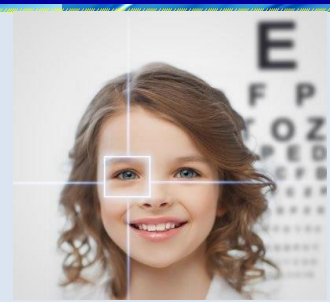
Вы думаете, что близорукость не так страшна для организма? Да, это не представляет угрозу вашей жизни. Но близорукость ограничивает возможности жить полноценно. Вы мечтаете стать летчиком, спасателем, космонавтом? По состоянию здоровья вы уже не сможете приобрести эти профессии. Не сможете, если вовремя не обратитесь к врачу, который поможет вам исправить зрение – назначит ношение очков (в детстве их можно носить немного, зато потом они никогда вам не пригодятся), лечение, пропишет специальную гимнастику для глаз. И тогда вы станете уверенными, сильными и умными – сможете много читать и познавать мир во всем его многообразии.



Зарядка для глаз "Художник"

Если ты даже не умеешь рисовать, все равно можно на время стать настоящим художником - виртуальным.

Давай нарисуем глазами круги, овалы, прямоугольники, можно даже совместить, к примеру, две фигуры и получится домик. А потом нарисуем взглядом цифры от 1 до 9 и обратно. Можно еще написать в воздухе свое имя или свою мечту, например: «Я хочу улететь на Луну или покататься на НЛО».



Дальнозоркость

Дальнозоркость – это тоже недостаток зрения, при котором затруднено видение предметов и вблизи и вдаль.



Если во время чтения у вас сливаются буквы, затем появляется головная боль, неприятные ощущения в глазах, глаза быстро утомляются, читать становится труднее, а порой невозможно, то вам непременно нужно обратиться к врачу-офтальмологу, который назначит вам лечение, как правило, ношение очков.

Конечно, не очень хочется носить очки. Вас могут обзывать очкариками, они мешают прыгать, бегать, кататься на коньках, велосипеде. Но если этого не делать, может возникнуть заболевание **амблиопия** или так называемый **"ленивый глаз"**. Да, да, и глаза могут быть ленивыми – не желают видеть мир четким и ясным. Если не носить очки и не лечиться, они могут остаться такими на всю жизнь.

Еще одно из неприятных осложнений дальнозоркости – косоглазие. При этом имеется не только заметный всем окружающим дефект, но и глаза привыкают работать не дружно, не совместно, а порознь. Этот недостаток также приводит к ограничению в выборе профессии. Да и в дальнейшем такая внешность может стать причиной многих неприятных моментов в жизни.

Вы уже поняли, что заботиться о своих глазах необходимо с самого детства. Потому что ваши глаза, ваше зрение. Никто из взрослых не сможет догадаться, что вы стали хуже видеть, как никто из них не сможет посмотреть вашими глазами на окружающий мир. И поэтому, если вы обнаружили у себя признаки близорукости и дальнозоркости, о которых было рассказано на этом уроке, то берите за руку маму и папу и приходите на прием **к врачу-офтальмологу** в ОГБУЗ «Братская детская городская больница».



Зарядка для глаз "НЛО"



Плотно закройте глаза ладошками (не пальцами) и долго-долго без напряжения смотрите в темноту. Представьте, что это темнота – ночное небо, и где-то очень далеко прячутся звездочки, которые надо увидеть. Если глаза у вас устали, много работали, то вы увидите не только звездочки, но и летающую тарелку с инопланетянами, другие планеты и много-много интересного.