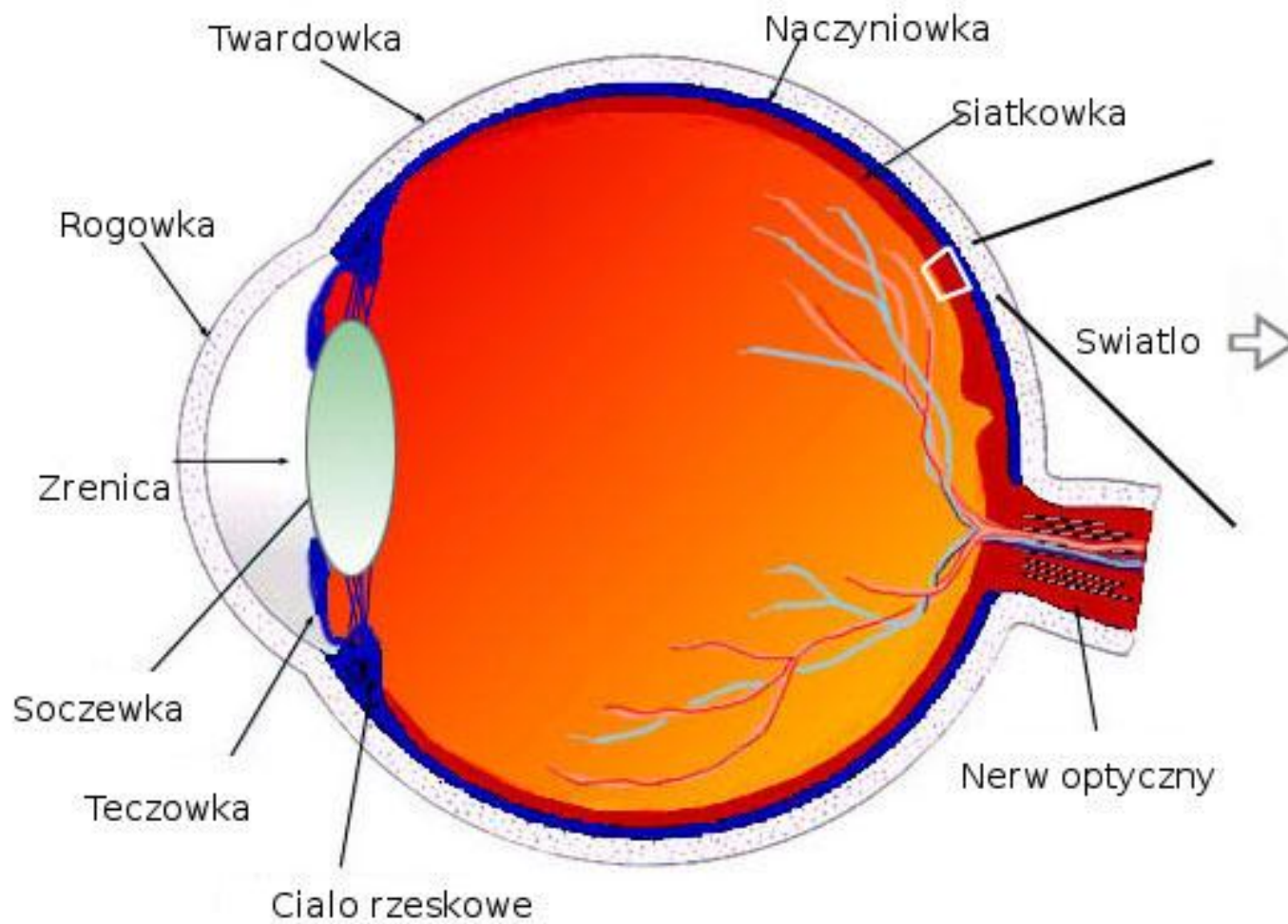


DBAJ O OCZY W CZASIE PANDEMII



- Oko – narząd umożliwiający widzenie.
Bez oczu trudno wyobrazić sobie życie.
Z oczu korzystamy przez cały czas nie tylko oglądając bajkę, czytając książkę czy rysując, z oczu korzystamy przede wszystkim wykonując codzienne, proste czynności.

Schemat budowy oka



Soczewka jest najważniejszym elementem oka, która potrafi zmienić kształt w zależności od tego, czy patrzymy na rzeczy położone blisko, czy daleko.

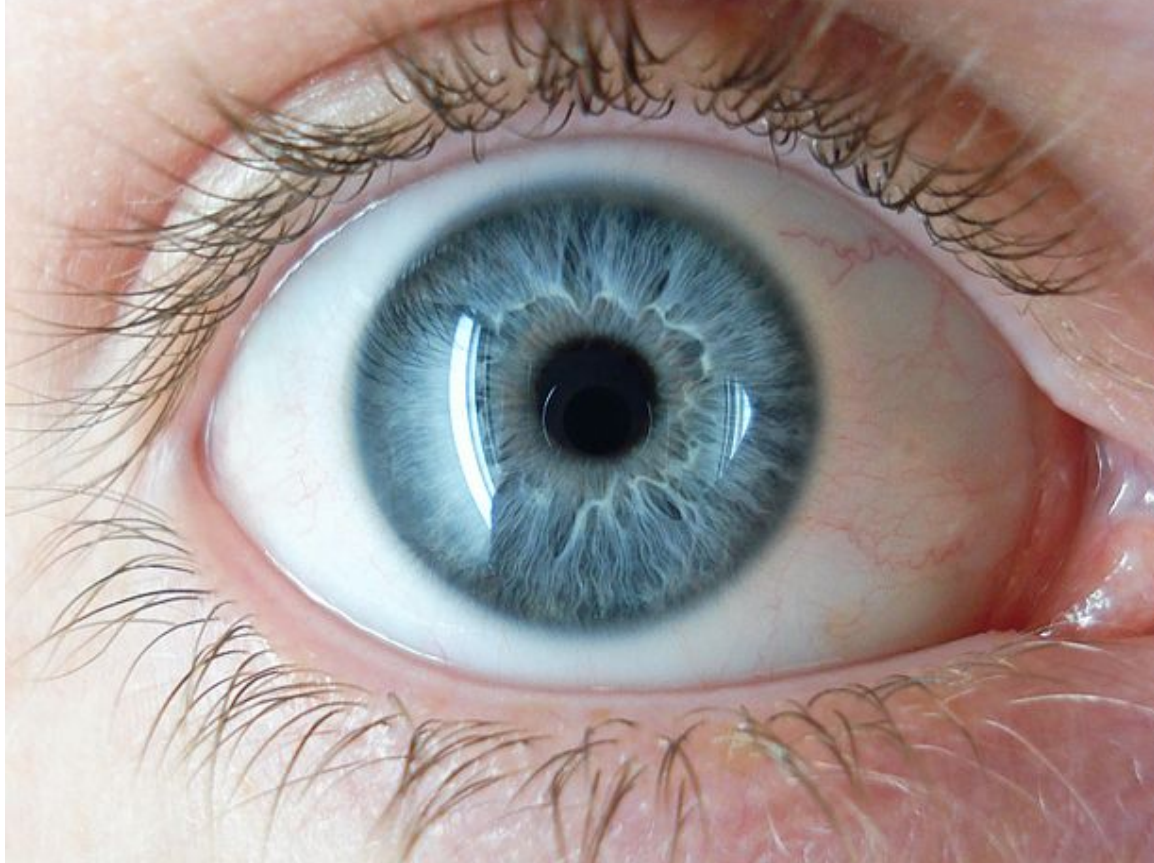
Za soczewką znajduje się komora wypełniona **ciałem szklistym** i otoczona z większości stron **siatkówką**.

Za siatkówką znajduje się kolejna warstwa – **naczyniówka**, która pochłania nadmiar promieniowania.

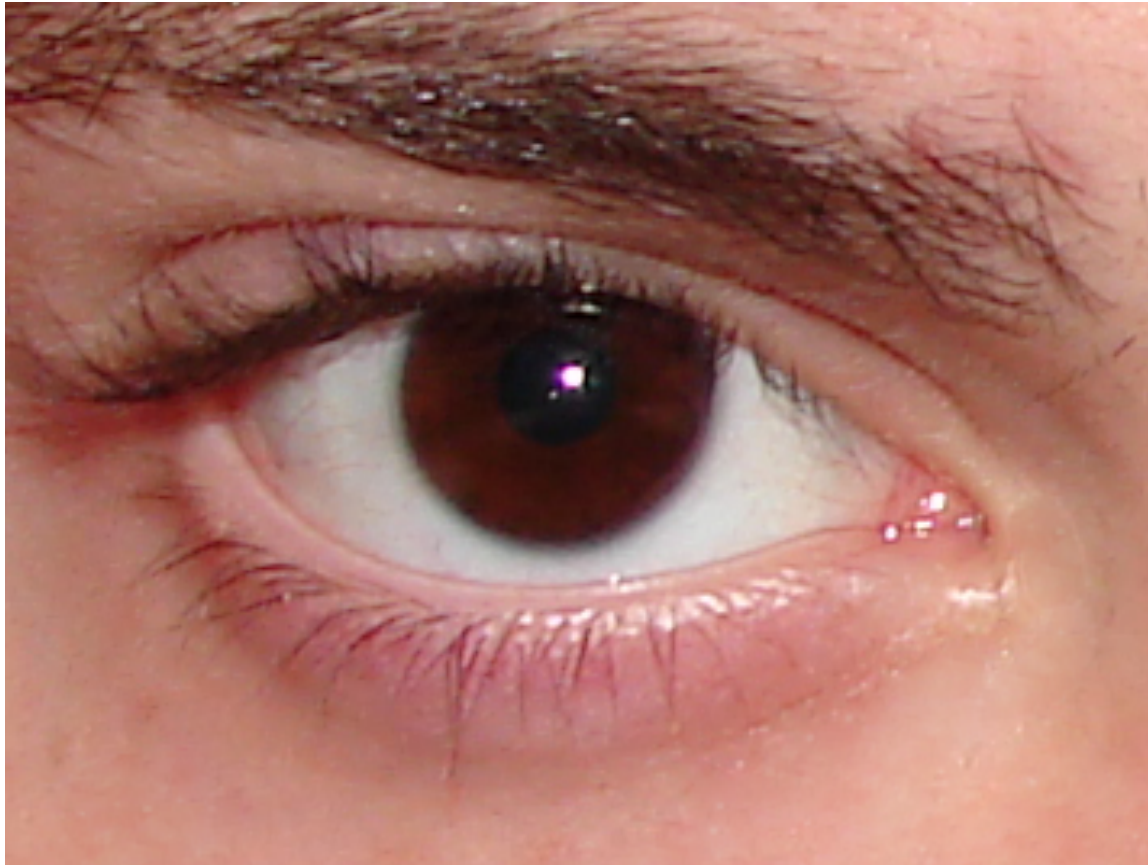
Ostatnia warstwa – **twardówka** – ma za zadanie ochronę oka.

Część twardówki położoną przed soczewką nazywamy **rogówką**.

Tęczówka otacza otwór zwany **źrenicą** i reguluje jego wielkość, a zawarty w niej barwnik nadaje naszym oczom kolor.



OKO NIEBIESKIE



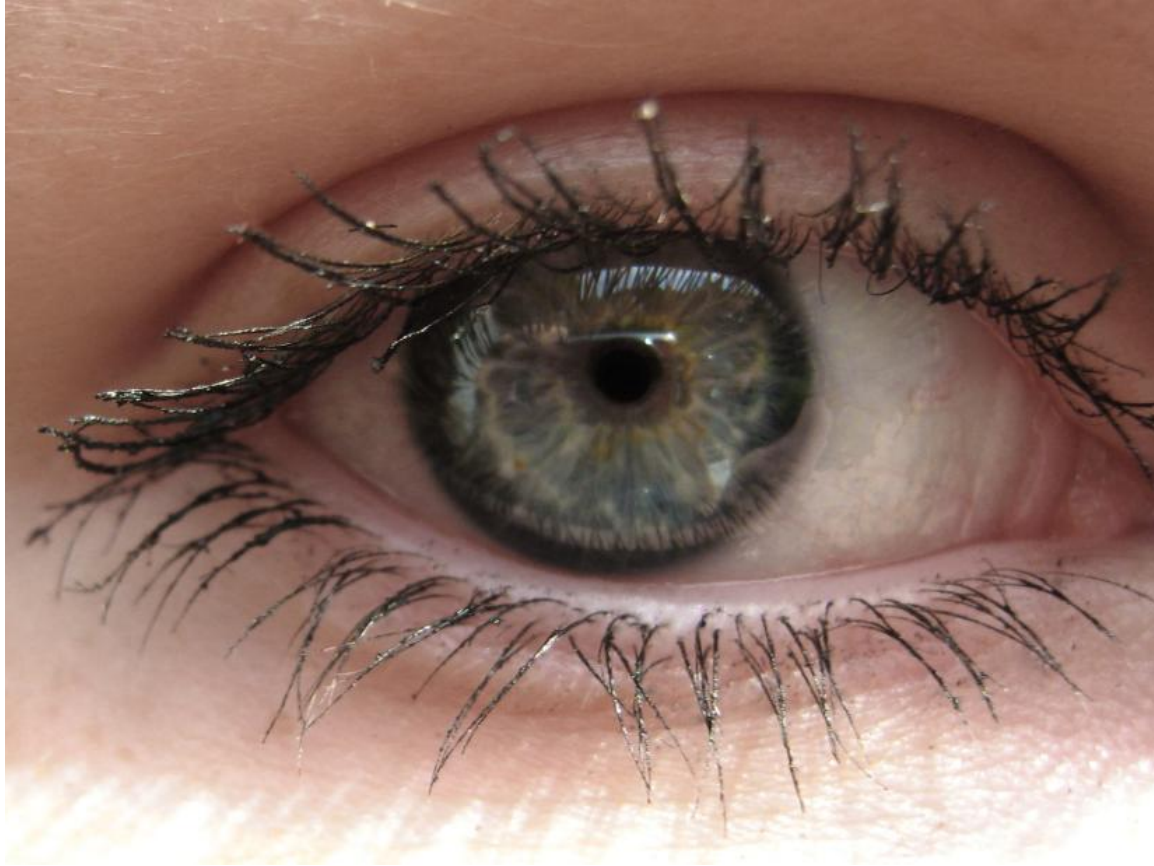
OKO CIEMNOBRĄZOWE



OKO PIWNE



OKO ZIELONE



OKO SZARE

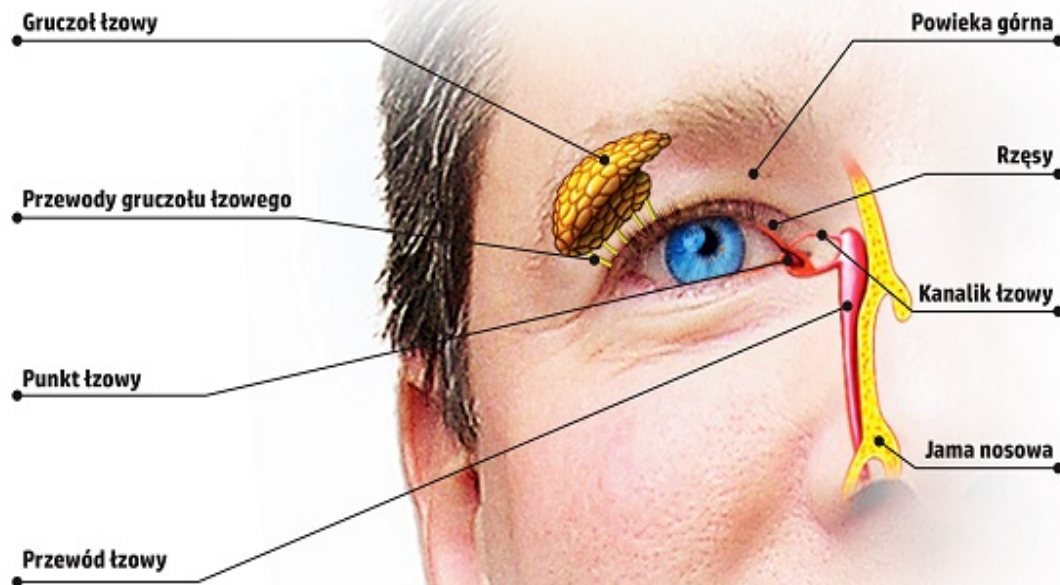
Działanie oka

Światło wpada do oka przez źrenicę i przechodzi przez soczewkę. Załamuje ona promienie, kierując je na siatkówkę. Tam znajdują się fotoreceptory, czyli komórki wrażliwe na światło – czopki i pręciki. Komórki te mają różne funkcje: dzięki czopkom rozróżniamy barwy, a pręciki pozwalają na rozpoznawanie natężenia światła i są przydatne przy słabym oświetleniu.

Higiena oka

Musimy pamiętać, że o oczy powinniśmy dbać. Oczy w naturalny sposób chronione są przez gruczoł łzowy, punkt łzowy, powiekę górną, rzęsy, kanalik łzowy i jamę nosową.

SCHEMAT BUDOWY OCHRONY GAŁKI OCZNEJ



Higiena oka polega na ochronie przed
nieprzyjaznymi czynnikami
środowiskowymi
oraz nawilżaniu narządu wzroku

Prawidłowy poziom też zapewnimy sobie
spożywając odpowiednią ilość płynów





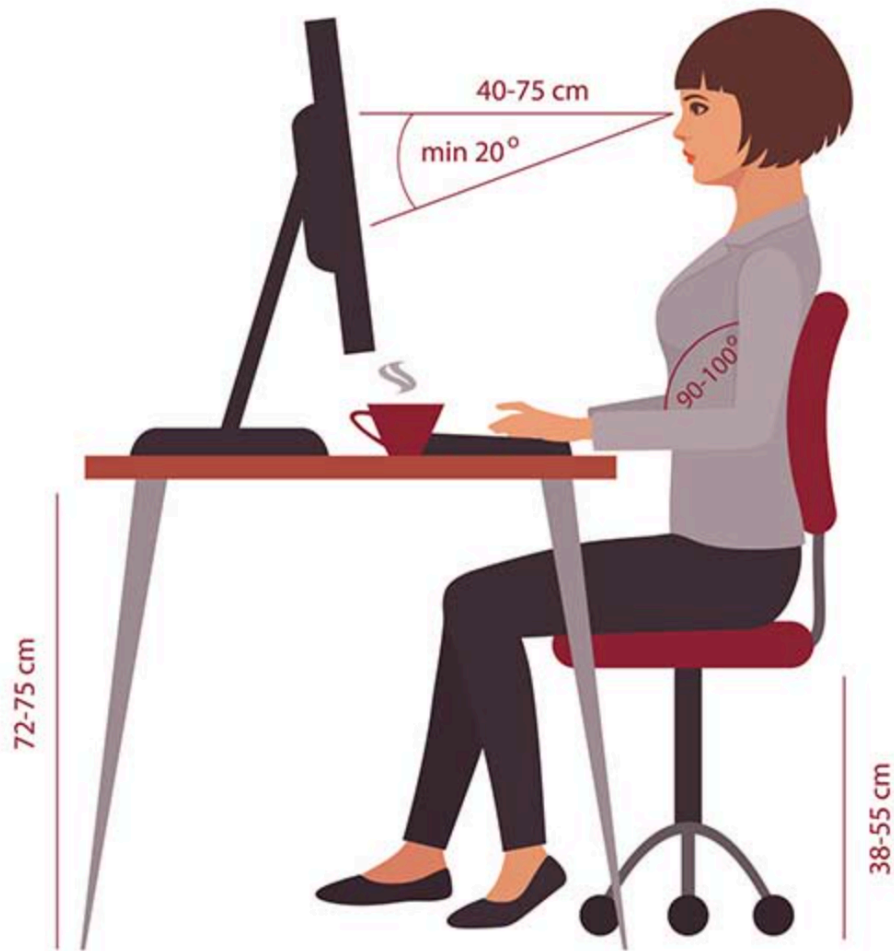
Używając okularów ochronnych podczas pływania, jazdy na nartach oraz w słoneczne dni, unikać oślepiającego światła.



Przebywać na świeżym powietrzu,
spacerować



Zdrowo się odżywiać
jeść marchewkę



Podczas korzystania z komputera, prawidłowo ustaw monitor. Powinien się on znajdować 45 do 75 cm od naszej twarzy

Ćwicz oczy, by zredukować ich zmęczenie

- 1.** Stań 2 metry od ściany, popatrz na nią i nie ruszając głową, “Rysuj” oczami ósemki. Nakreśl 5 ósemek w lewo i 5 w prawo.
- 2.** Patrz na przedmiot, który jest blisko Ciebie, a następnie szybko oderwij wzrok i spójrz na coś w odległości kilku metrów.
- 3.** Usiądź prosto, trzymaj głowę w tej samej pozycji (nie ruszaj nią) i spoglądaj w górę, dół, lewo i prawo. Powtórz ćwiczenie kilka razy.
- 4.** Zamknij oczy i przykryj je dłońmi (nie przyciskaj gałek ocznych!). Zastłoń oczy w taki sposób, by nie docierało do Ciebie światło, a przed oczami ukazała się głęboka ciemność. Spokojnie oddychając trwaj tak przez minutę. Ćwiczenie wykonuj wtedy, kiedy czujesz się zmęczony światłem monitora.

Dbaj o swoje oczy

Dziękuję za uwagę:)

źródło:

<https://polki.pl/rodzina/dziecko,jak-przekonac-dziecko-do-picia-wody-5-rad,10084420,artykul.html>

<http://www.spbytomsko.pl/praktyczne-rady-dla-rodzicow-i-uczniow/>

<https://hipoalergiczni.pl/emocje-przy-stole-zaburzenia-odzywiania-u-dzieci/>

<http://dzidziula.pl/jak-zachecic-dzieci-do-zabawy-na-swiezym-powietrzu/>

<https://paar.edu.pl/blog/jakie-okulary-plywackie-wybrac-dla-dziecka>

<https://www.mjakmama24.pl/dziecko/zdrowie/zdrowie-dziecka-jakie-oklady-robic-dziecku-na-zmeczzone-oczy-aa-vmN6-Xoka-FyLk.html>