

Окна в окружающий мир.

Окна в окружающий мир.

## Урок окружающего мира в 4 классе УМК «Школа 2100»



*МБОУ г. Мурманска СОШ № 36 учитель начальных классов Пискунова О.В.*

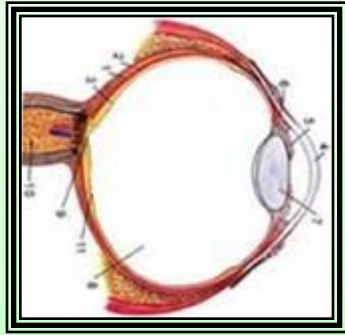
# Что я хочу узнать?



- Как устроен наш глаз?
- Почему у детей портится зрение?
- Что надо делать, чтобы сохранить зрение хорошим?

# У наших глаз очень сложное и хрупкое строение.

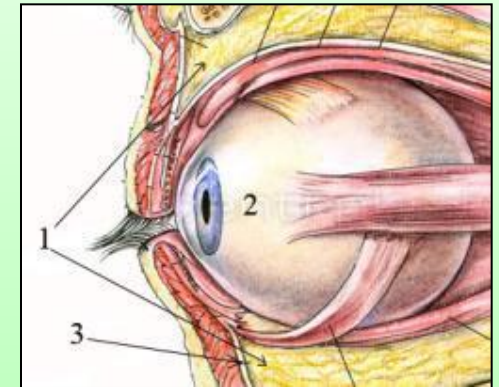
Весь глаз по форме напоминает шар и называется - глазное яблоко



Спереди глаз покрыт прозрачной тонкой оболочкой - **РОГОВИЦЕЙ**. Мы видим сквозь неё, как сквозь прозрачное стекло

Роговица покрывает цветную часть глаза - **РАДУЖНУЮ ОБОЛОЧКУ**. У всех людей она разного цвета.

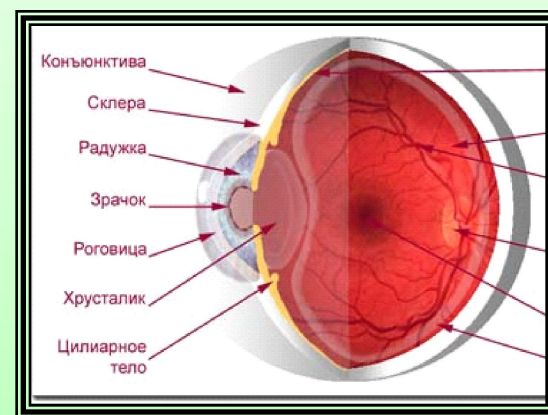
Большая часть глазного яблока находится в специальном углублении, которое называется **ГЛАЗНИЦА**.



В центре радужной оболочки находится чёрный с виду кружок, который называется **ЗРАЧОК**.

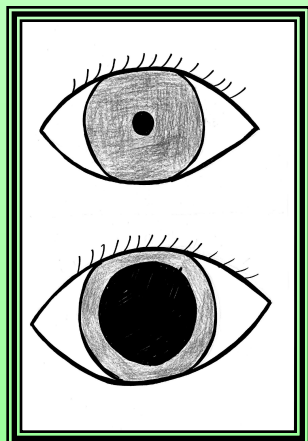


Зрачок представляет собой отверстие. Именно через него свет проходит внутрь глаза.



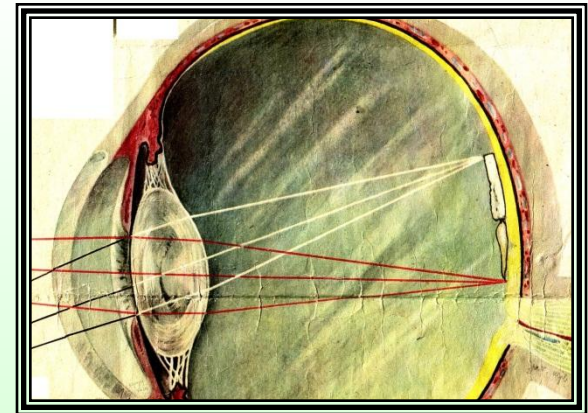
Если свет яркий, то зрачок сужается.

Если свет слабый и тусклый – расширяется.

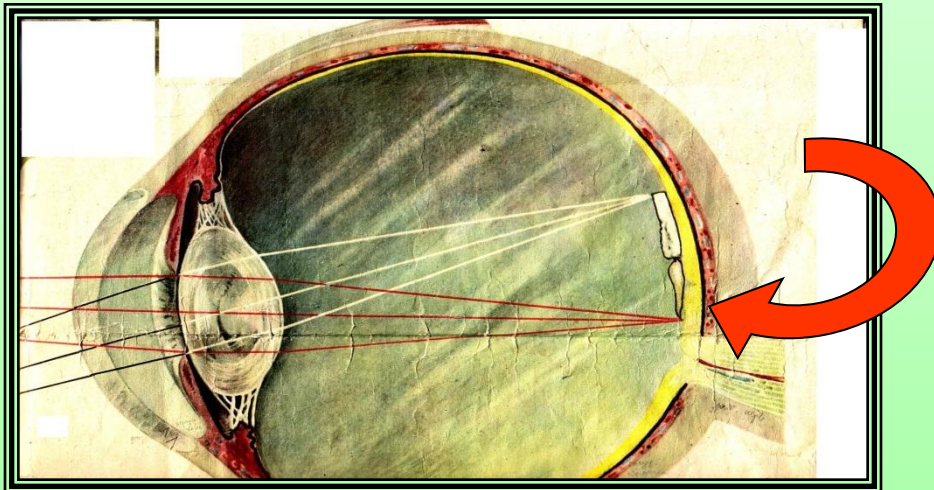


В центре глаза расположена овальная линза - **ХРУСТАЛИК**.

Он похож на линзу фотоаппарата и так же пропускает через себя свет.



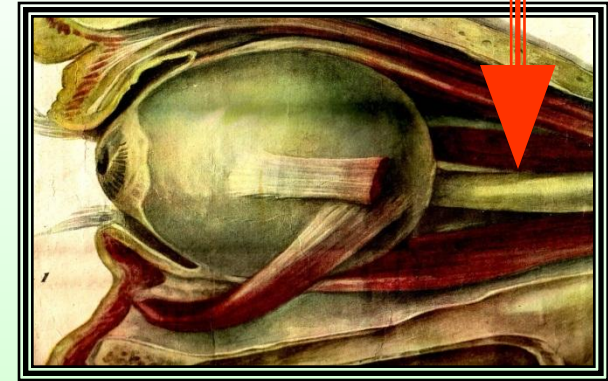
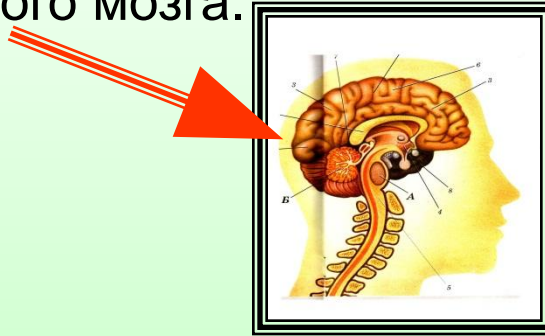
**СЕТЧАТКА** – это часть глаза с помощью которой мы фактически видим. Она как плёнка в фотоаппарате.



Изображение на сетчатке получается вверх ногами.

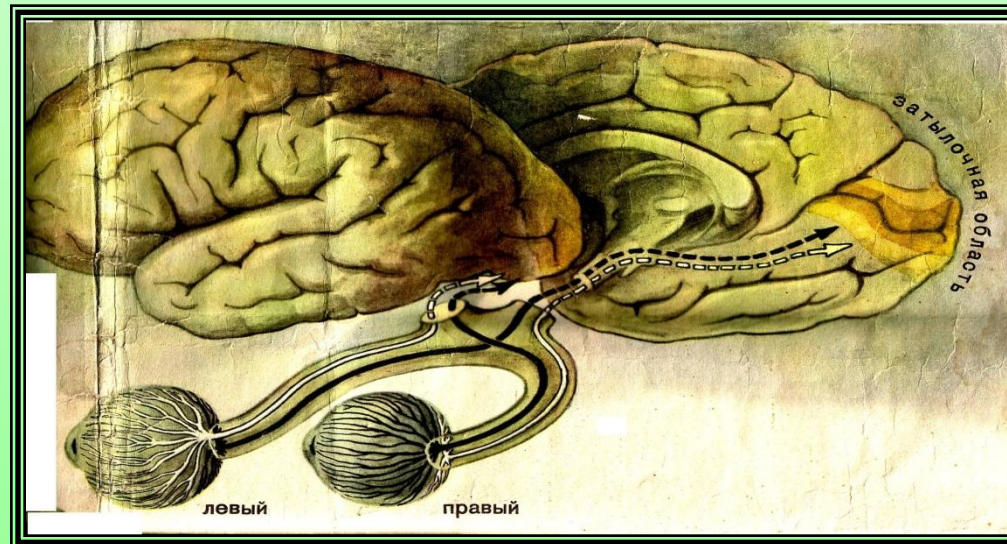
После этого **ОПТИЧЕСКИЙ НЕРВ** передаёт изображение в мозг.

Зрительный центр находится в затылочной части головного мозга.



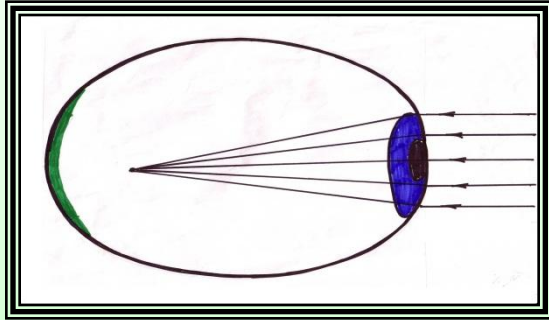
Мозг совмещает изображения, полученные с двух глаз, в одно и переворачивает его.

И мы видим то, на что смотрят наши глаза.



Самым распространённым заболеванием глаз среди школьников является **близорукость** или

## **МИОПИЯ.**



Это когда изображение не достигает сетчатки, а фокусируется до неё. Поэтому предметы вдали получаются размытые, нечёткие.

### Причины развития близорукости:

- Не соблюдение зрительного режима;
- Большие школьные нагрузки;
- Отсутствие естественного света в условиях Полярной ночи;
- Наследственные факторы.

# Рекомендации по охране зрения:

- Соблюдать зрительный режим: нельзя перенапрягать глаза.
- Не наклоняться низко при письме.
- Не читать лёжа и при плохом освещении
- Работать за компьютером не более 40 минут в день.
- Делать гимнастику для глаз.
- Принимать витамины, укрепляющие зрение. Особенно в период Полярной ночи.
- Заниматься физкультурой и спортом.
- Почаще бывать на свежем воздухе.





# Список литературы:

- Атлас для начальной школы «Организм человека и охрана здоровья», Москва, Изд. «ОЛМА-ПРЕСС» 2000;
- Роберт Ротенберг Детская энциклопедия «Расти здоровым», Москва, Изд. «Физкультура и спорт» 1992;
- «Как вырастить здорового ребёнка», под редакцией В.П. Алферова, Ленинград. Изд. «Медицина», Ленинградское отделение 1991;