

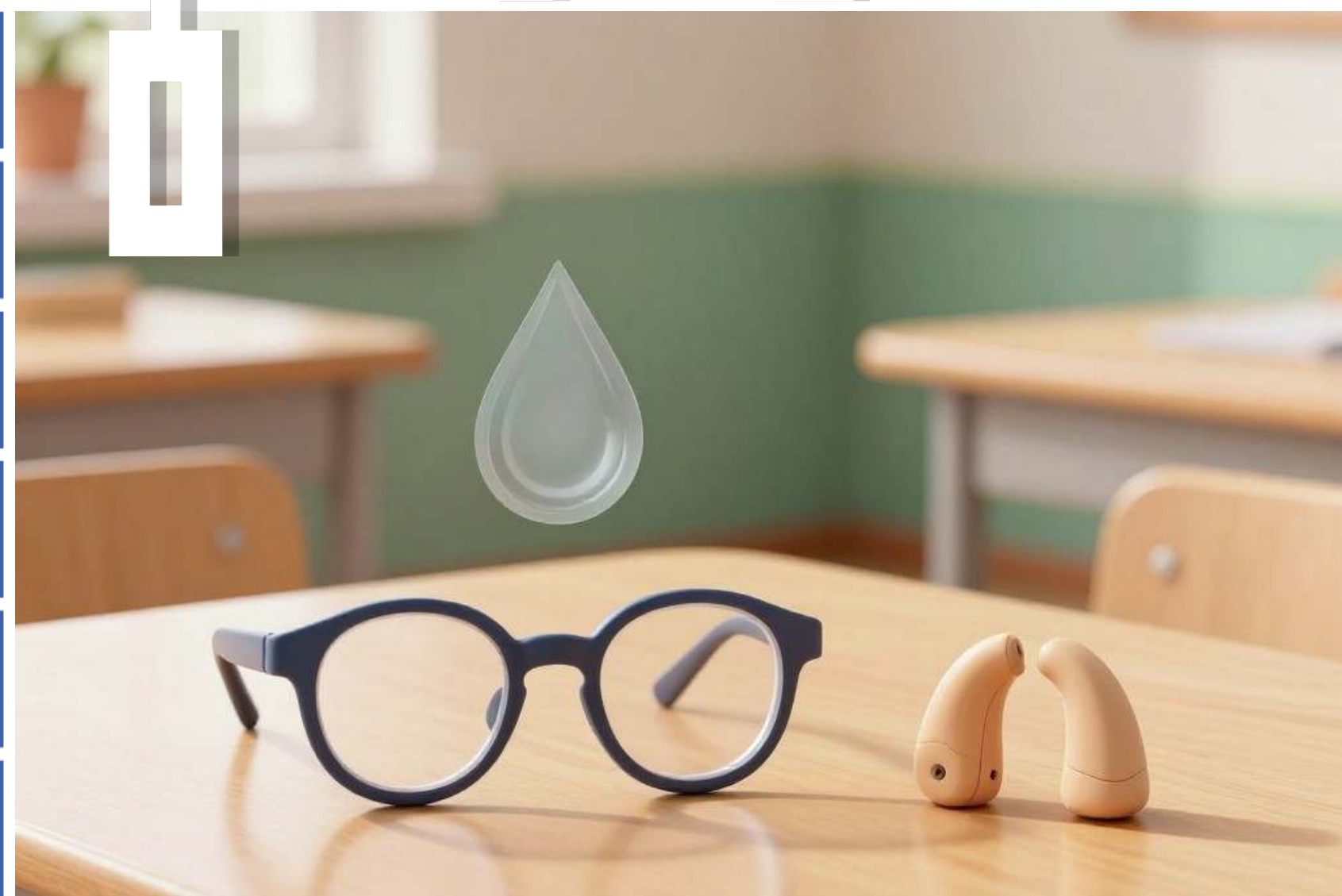
Как мы видим и слышим мир

Глаза и уши помогают узнавать мир, людей и опасности каждый день.



Зачем нам зрение и слух

Без глаз и ушей трудно читать, играть, слушать урок и замечать важные сигналы. Эти органы каждый день работают без выходных, поэтому им особенно нужны бережное отношение и отдых.



Глаз — маленькое «окошко» в мир



ЛОВИТ СВЕТ

Глаз улавливает свет и помогает увидеть предметы вокруг. Благодаря ему мы замечаем форму, цвет, размер и движение, а потом понимаем, что происходит рядом.

Похоже на камеру

Глаз можно сравнить с маленькой камерой: он собирает изображение и передает сведения в мозг. Сам человек не видит «картинку» внутри глаза — ее создает мозг.

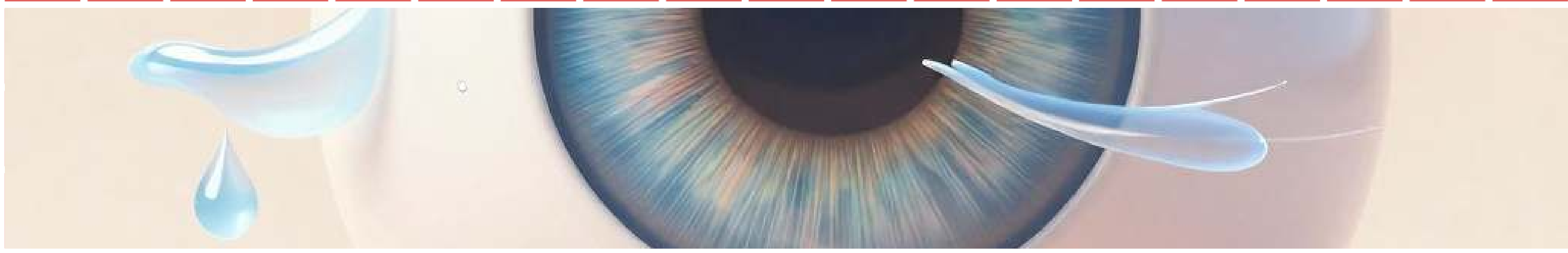
Работа помощников

В глазу трудятся роговица, зрачок, хрусталик и сетчатка. Каждый из них выполняет свою часть работы, чтобы изображение получилось четким и понятным.

Помогает узнавать мир

Благодаря глазам человек различает цвета, предметы и людей, замечает движение и лучше ориентируется в комнате, на улице и в классе.

Как устроен глаз



Почему зрение может уставать

- 1** Мало света
Когда читать или писать приходится при плохом освещении, глазам нужно сильнее напрягаться. От этого они быстро устают, а текст может казаться менее четким.
- 2** Слишком близко
Если держать книгу очень близко к лицу, глазам труднее работать правильно. Постепенно появляется напряжение, и читать становится тяжелее.
- 3** Долгий экран
Долгое сидение у экрана без перерыва заставляет глаза почти не отдыхать. Из-за этого они могут слезиться, щуриться и уставать быстрее.
- 4** Особая забота детям
У детей зрение еще растет и формируется, поэтому ему особенно нужны свет, отдых и аккуратность. Небольшая забота сегодня помогает сохранить хороший взгляд надолго.



Как беречь зрение каждый день



Хороший свет

Читать и писать лучше при хорошем освещении. Тогда глазам не приходится работать с лишним напряжением, и они дольше остаются бодрыми.



Правильное расстояние

Книгу и тетрадь полезно держать на расстоянии 30–40 см. Так глазам удобнее рассматривать текст, а спина тоже меньше устает.



Короткие паузы

После работы глазам нужен отдых. Небольшие перерывы помогают посмотреть вдаль, поморгать и снять напряжение, словно глаза тоже делают зарядку.



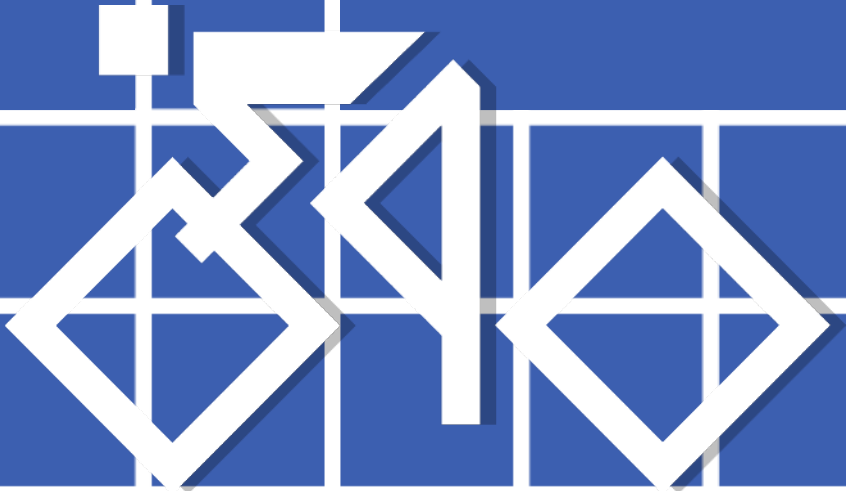
Прогулки и сон

Прогулки на улице и достаточный сон помогают глазам восстанавливаться. Свежий воздух и отдых особенно полезны после уроков и чтения.



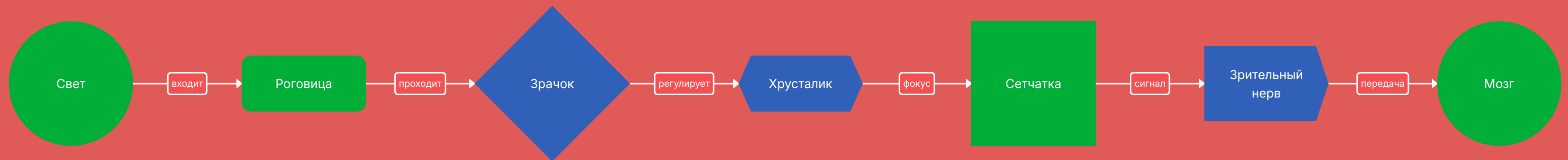
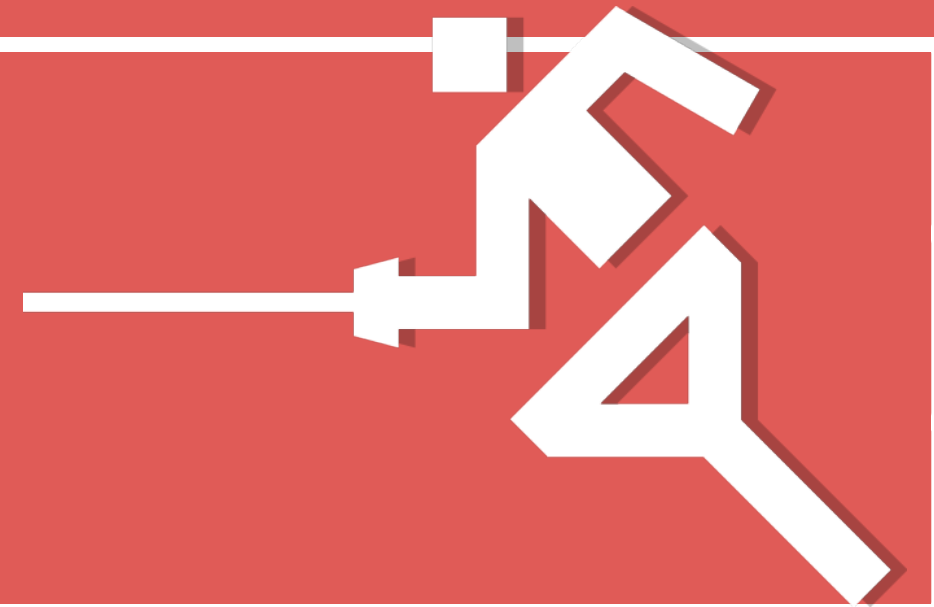
Осторожность

Нельзя тереть глаза грязными руками, смотреть на очень яркое солнце и долго сидеть у экрана без отдыха. Глаза этого совсем не любят.



Как свет превращается в изображение

Схема показывает путь светового сигнала от входа в глаз до картинки в мозге.



Ухо — орган слуха



Как звук попадает в мозг



Слух очень чувствителен: громкая музыка и шум утомляют его быстрее, чем кажется.

3

части уха работают вместе, и слишком громкий звук может повредить всю эту хрупкую систему.

Анатомия уха: наружное, среднее и внутреннее ухо

Как заботиться об ушах



Чистота без риска

Ухо можно очищать только снаружи, мягкой салфеткой или полотенцем. В слуховой проход не вставляют палочки, спички и другие предметы: так легко поранить его и испортить слух.

Беречь от погоды

Холод, сильный ветер и мокрые волосы после купания могут навредить ушам. После воды их нужно аккуратно вытереть насухо, а на улице по возможности носить подходящую шапку.

Сигналы неблагополучия

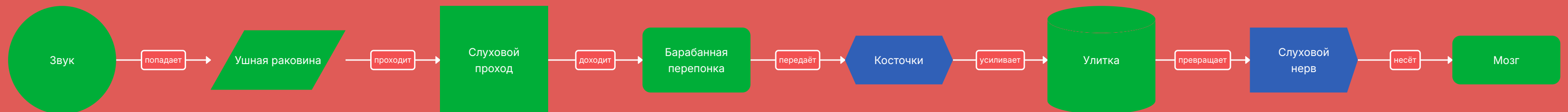
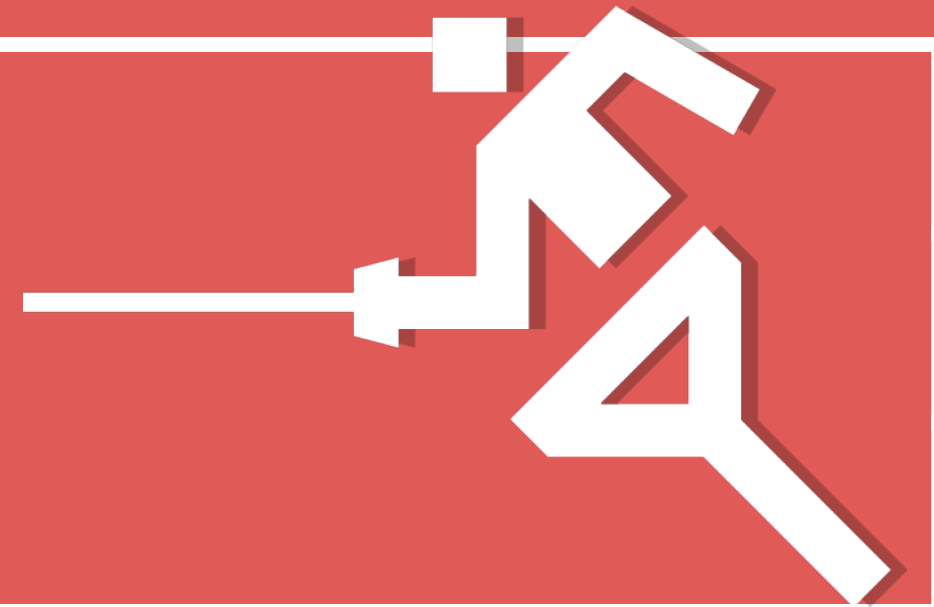
Если в ухе появилась боль, заложенность, шум или стало хуже слышно, не стоит ждать, что всё пройдёт само. Лучше сразу рассказать взрослым и обратиться к врачу.

Безопасные привычки

Не стоит трогать уши грязными руками и громко кричать прямо рядом с ними. Осторожное отношение помогает сохранить слух, чтобы слышать и уроки, и любимую музыку.

Путь звука к мозгу

Схема показывает, как звук проходит через органы слуха и становится понятным для человека.



Глаза и уши работают вместе



Читаем и слушаем

Когда ученик видит учителя и слышит его слова, задание понимается быстрее. Два органа чувств помогают не пропустить важную мысль и не перепутать шаги работы.



Понимаем речь точнее

Глаза замечают жесты, мимику и указку, а уши ловят интонацию и ключевые слова. Вместе они словно дружная команда, которая помогает слушать внимательнее и отвечать увереннее.



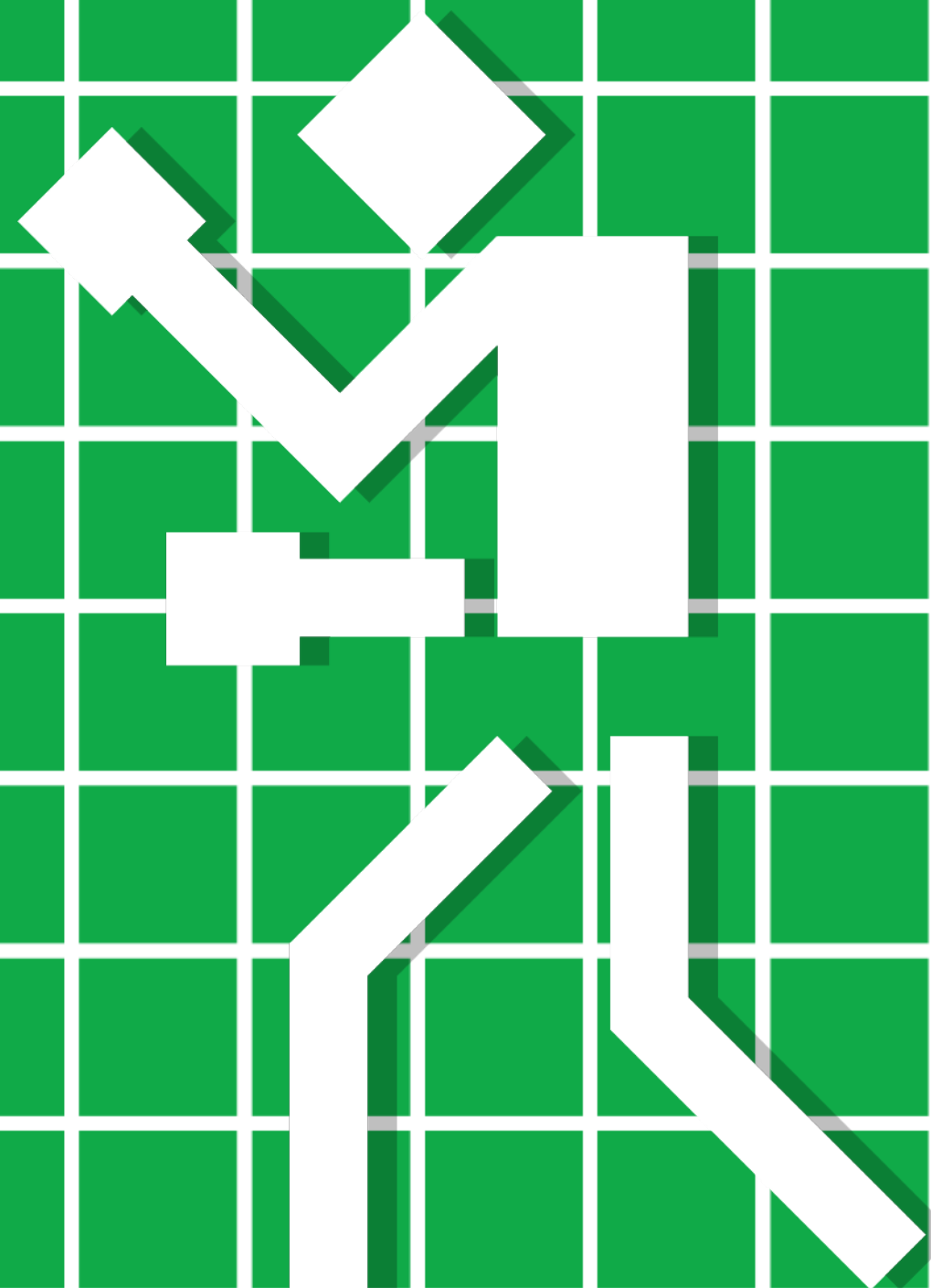
Учёба становится проще

При чтении, письме и работе у доски зрение помогает следить за текстом и предметами, а слух — слышать вопросы, подсказки и объяснения без лишних догадок.



Общаться удобнее

Если человек видит лицо собеседника и слышит его голос, разговор идёт легко и понятно. Так общение в классе, дома и на улице становится спокойным и точным.



Признаки усталости глаз и ушей



Глаза просят отдыха

Если глаза слезятся, щурятся и начинают хуже видеть доску или текст, значит, они устали. Часто хочется потереть их руками или просто закрыть на минутку.

Трудно различать слова

Усталые уши словно делают звук тише и смазаннее. Ребёнок чаще переспрашивает, путает слова и может не сразу понять, что ему сказали на уроке.

Голова сигнализирует

Иногда вместе с усталостью глаз и ушей появляется головная боль. Это похоже на маленький внутренний звоночек: пора отложить экран, отдохнуть и посмотреть вдаль.

Не хочется громкого

Когда слуху тяжело, громкие звуки начинают раздражать сильнее обычного. Человек может морщиться, просить сделать тише музыку и стараться держаться подальше от шума.

Полезные привычки школьника

1 Хороший свет
Читай и пиши при достаточном освещении, чтобы глазам не приходилось трудиться как маленьким фонарикам в темноте. Свет должен падать удобно, без резких теней.

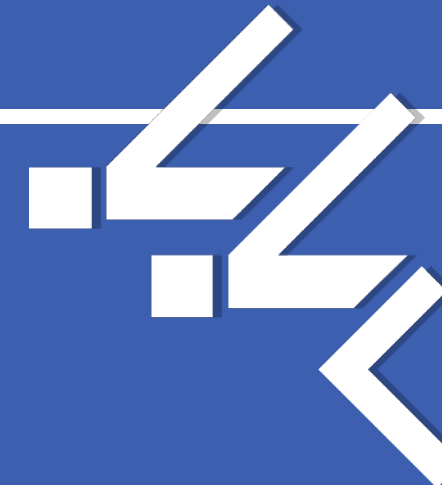
2 Правильная посадка
Сиди за партой прямо и держи книгу на удобном расстоянии. Так глаза меньше устают, а спина не начинает ворчать, как старый стул.

3 Короткие паузы
После чтения, письма или работы за экраном делай небольшой перерыв. Посмотри вдаль, поморгай, встань и немного подвигайся — это полезно и зрению, и вниманию.

4 Отдых и сон
После шумного дня и большой нагрузки глазам и ушам нужен спокойный сон. Во сне организм как будто чинит невидимые детали и готовит тебя к новому дню.



Что может навредить зрению и слуху



Пыль и грязь

Грязные руки, пыль и трение глаз могут вызвать раздражение и занести микробы. Уши тоже не любят грязи, поэтому их нужно беречь и аккуратно мыть только снаружи.

Яркий свет и экраны

Слишком яркое солнце без защиты и долгий взгляд на близкий экран утомляют глаза. Им становится тяжело работать, а изображение начинает будто слегка расплываться.

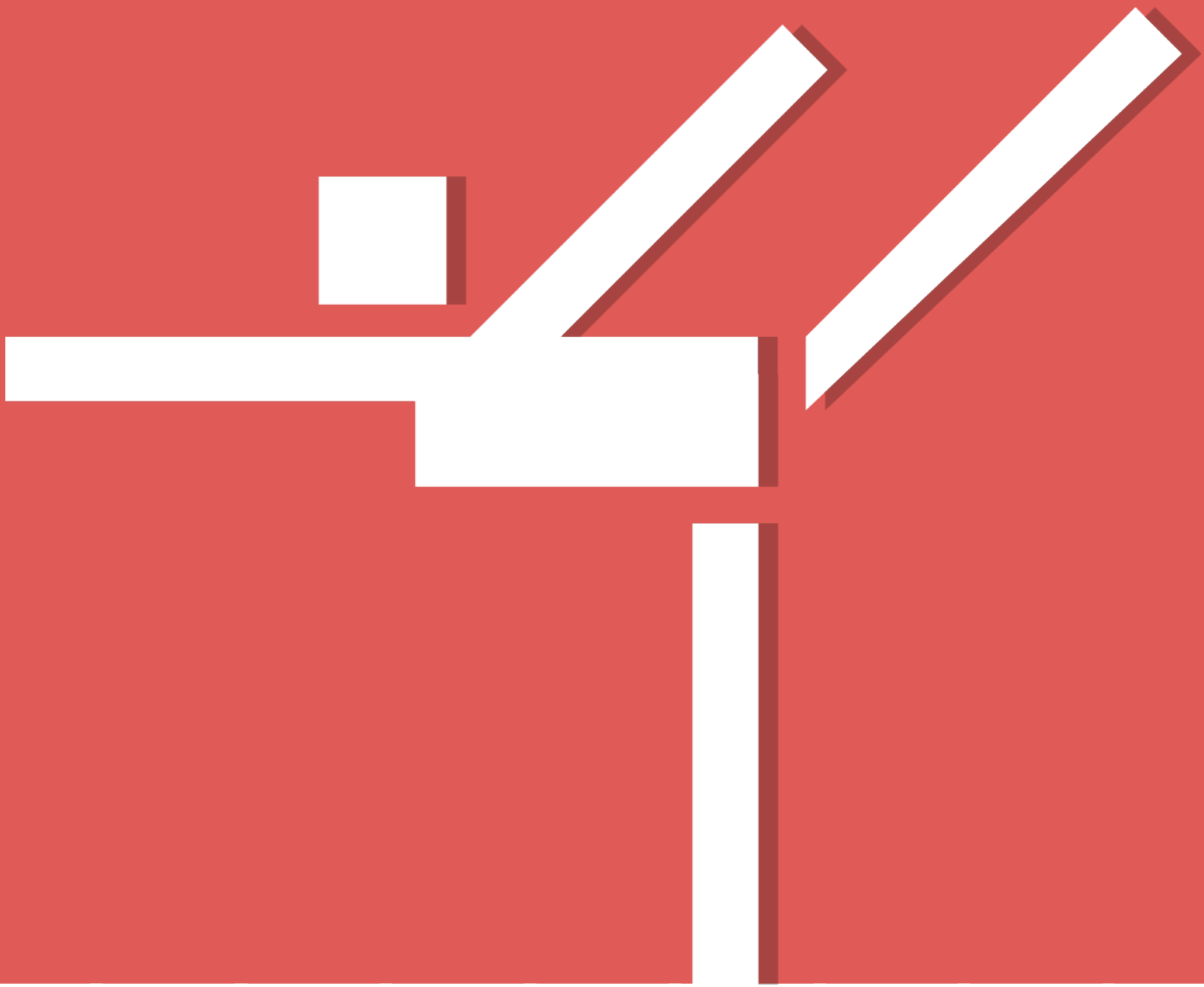
Громкий шум

Громкая музыка, крики, резкие хлопки и постоянный шум быстро утомляют слух. Если повторять это часто, слуховые клетки могут пострадать и уже не восстановиться полностью.

Болезни и травмы

Простуда, инфекция, удар или попытка лечиться самостоятельно могут серьёзно навредить глазам и ушам. Если что-то болит или беспокоит, лучше не геройствовать, а звать взрослых.

Интересные факты о глазах и ушах



Много оттенков

Человек способен различать очень большое количество оттенков цвета. Благодаря этому мир кажется ярким и живым: мы замечаем не только красное и синее, но и множество тонких различий.

Моргание помогает

Когда мы моргаем, глаза успевают отдохнуть и не пересыхают. Это небольшое движение происходит часто и почти незаметно, как маленький автоматический помощник.

Ухо держит равновесие

Ухо помогает не только слышать, но и сохранять равновесие. Поэтому мы можем идти, прыгать и поворачиваться, не падая при каждом веселом шаге.

Два помощника вместе

Без зрения и слуха учиться, общаться и ориентироваться было бы намного труднее. Эти органы чувств работают как очень надёжная команда, которая почти никогда не берёт выходной.

Когда нужна помощь врача

1

Боль и покраснение

Если глаз или ухо болит, краснеет или кажется горячим, это повод не тянуть время. Такие признаки могут говорить о воспалении, и его нужно показать врачу.

2

Резкое ухудшение

Если стало хуже видеть, появился частый прищур или слова слышатся нечетко, важно рассказать об этом взрослым. Чем раньше заметить проблему, тем легче помочь.

3

Шум и головокружение

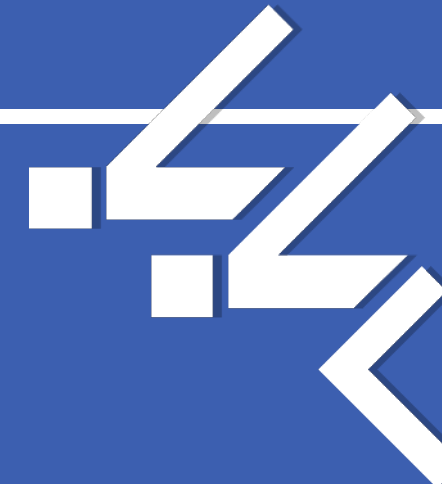
Звон в ушах, постоянный шум, выделения из уха или головокружение нельзя оставлять без внимания. Это сигналы, что организму нужна помощь специалиста.

4

Проверка без промедления

Даже если боль небольшая, лучше не гадать и не заниматься самолечением. Осмотр у врача помогает вовремя найти причину и защитить глаза и уши от осложнений.

Мини-памятка здоровья для школьника



Свет и расстояние

Смотри, читай и пиши при хорошем свете. Не наклоняйся слишком близко к книге или экрану, чтобы глазам было легче и они не начинали капризничать.

Чистые руки

Не трогай глаза грязными руками и не тер их без причины. Так меньше шансов занести микробы и устроить глазам совсем ненужные неприятности.

Тише, пожалуйста

Не слушай громкую музыку долго и береги уши от сильного шума. Слуху тоже нужен покой, а не бесконечный концерт барабанов.

Отдых после нагрузки

После уроков и шумного дня давай глазам и ушам передышку. Сон, тишина и прогулка помогают им восстановиться лучше любого волшебного зелья.

Если что-то болит

При боли, шуме, покраснении или ухудшении зрения и слуха сразу говори взрослым. Внимательность к сигналам тела — это очень умный школьный навык.



Берегите глаза и уши каждый день

Зрение и слух помогают нам учиться, играть, разговаривать и замечать опасность. Если беречь свет, тишину, чистоту и отдых, эти помощники будут служить долго и надёжно.