Witam!

Tematem dzisiejszej lekcji jest higiena oka i ucha oraz wady wzroku i choroby oczu.

Filmy do obejrzenia:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=j_AFOIXMoAo>

02 Wady wzroku

2. <https://www.youtube.com/watch?v=9ri0qzR9_SM>

# wady wzroku

# 3. <https://www.youtube.com/watch?v=gYyNMXFzV1Y>

# Odc. 43 cz. I - jak dbać o oczy - wywiad z okulistą

# NOTATKA

# TEMAT: Higiena oka i ucha

# 1. Wady wzroku:

#  - krótkowzroczność (obraz przed siatkówką)

# - dalekowzroczność ( obraz za siatkówką)

# - astygmatyzm (nierówna rogówka, zamazany obraz)

# - zez ( brak synchronizacji oczy)

# - daltonizm ( nieprawidłowe widzenie kolorów)

# 2. Higiena oczu:

#  - dbamy o właściwe oświetlenie

# - nosimy okulary z filtrem UV

# - unikamy dłuższego patrzenia w monitor, słońce, żarówki, zbyt długiego czytania bez przerw

# 3. Choroby oczu:

# a. zapalenie spojówek -w skutek zanieczyszczeń, bakterii, swędzenie, ból, łzawienie

# b. jęczmień atak bakterii na gruczoł łojowy na powiece; obrzęk zaczerwienienie

# c. jaskra zbyt duże ciśnienie w gałce ocznej, uszkodzenie nerwu wzrokowego, zwężenie pola widzenia

# d. zaćma zmętnienie soczewki na starość, zwężenie pola widzenia

# 4. Co może uszkodzić słuch?

# - człowiek dźwięk powyżej 130 dB odczuwa jako bolesny ( np start odrzutowca z bliska)

# - źle na człowieka wpływa też nadmierny hałas, uszkadza słuch, zbyt długie przebywanie czy praca w hałasie może powodować ubytki słuchu i głuchotę - trzeba nosić słuchawki