

Cuidamos nuestra vista

a. ¿Qué sabes? ¿Qué observas?

- ¿Qué órgano es el que nos permite ver?

- ¿Podemos prevenir de alguna manera enfermedades e infecciones en los ojos?

- ¿Los ojos pueden presentar alguna anomalía?

- ¿Cómo descansa el ojo?

- ¿Qué función tiene el oculista?

b. Debes saber que...

¡CUIDA TUS OJOS!

La salud de tus ojos es muy importante para que estos funcionen correctamente durante toda tu vida.

1. No leas nunca en lugares que no estén suficientemente iluminados.



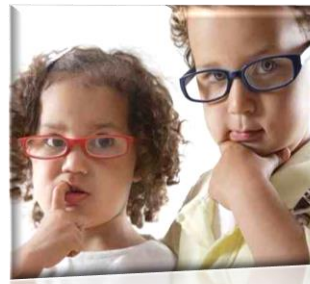
2. No mires nunca directamente al Sol, ni a fuentes de luz muy intensas. Usa gafas de sol si es necesario.



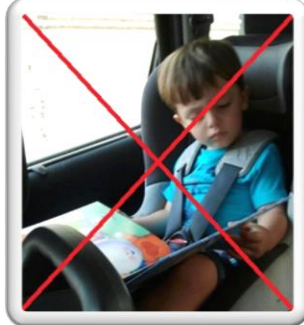
3. Cuando veas la televisión, recuerda que debes situarte a tres metros de la pantalla.



4. Si usas gafas, no olvides ponértelas siempre que sea necesario.



5. No debes leer cuando viajes en un vehículo.



7. Debes visitar al oculista una vez al año.



6. Lava tus ojos con agua y mantenlos cerrados para que lloren, cuando se te metan cuerpos extraños.

Cuando se te irrite o enrojezca el ojo, lávalo con abundante agua o con infusión de caléndula y mantenlo cerrado para que descanse y lllore.



Imágenes extraídas de:

<http://www.elestenoticias.com/la-importancia-de-la-lectura-para-los-ninos/nino-leyendo>

<http://www.gafas24.es/2011/08/19/gafas-de-sol-polarizadas-para-ninos%C2%A1-y-a-jugar>

<http://psidesarrollo3equipo11.wikispaces.com/TEMA+5.+Desarrollo+social+y+emocional.+Identidad+y+moral>

<http://www.crecerfeliz.es/Ninos/Salud/Tu-hijo-necesita-gafas>

<http://www.lagallinapintadita.com/2012/06/cosas-que-me-gustan-de-mis-amigos.html>

<http://www.guiainfantil.com/blog/salud/vision/la-salud-de-la-vision-de-los-ninos-tarea-de-los-padres>

c. Te proponemos hacer...

1. Investiga y contesta: Muchas personas tienen defectos en la vista que les impiden ver correctamente.

- ¿Cuántos compañeros de tu clase llevan gafas? ¿Por qué las llevan?
- ¿Hay personas adultas de tu familia que lleven gafas?

2. Lee el siguiente texto, contesta a las preguntas y reflexiona sobre ellas:

ME HAN PUESTO GAFAS

Hace un mes, dije a mis padres que me dolía la cabeza cuando veía la televisión. Preocupados, me llevaron al médico de familia. Ella los tranquilizó. Les dijo que no parecía que fuera cosa del cerebro y que sería conveniente que me viera un oftalmólogo.

Fuimos y el doctor me examinó los ojos. Después, me puso delante de la cara un aparato extraño con muchas lentes. Cuando miraba por aquel instrumento, veía un panel con letras y nombres proyectado sobre la pared de la consulta.

-Lee las letras de la línea de abajo - me decía el oculista.

Sí no las veía bien, cambiaba las lentes y volvía a preguntar:

-¿Las ves mejor ahora? Intenta leerlas otra vez.

Me dijo que tenía miopía y que necesitaba gafas. En la óptica, elegí una montura que me parecía bonita. Tardé dos días en acostumbrarme a las lentes, pero ahora puedo ver la televisión sin que me haga daño la cabeza. Además, mis amigos me dicen que las gafas me dan un aire muy <<interesante>>.

La niña del relato acude al doctor por un problema que tiene en la vista. Como ella, hay personas que tienen problemas con ella y con los otros sentidos.

- ¿Qué podemos hacer para conservar la salud de nuestros sentidos?
- ¿Existen cuidados para conservar una mejor vista?

3. Realizad un mural en grupo donde se plasmen los diferentes cuidados y hábitos que habéis aprendido.

Podéis utilizar imágenes y fotografías que encontréis en revistas, periódicos, internet etc. Un ejemplo de mural sería el siguiente:



d. ¿Qué conclusiones obtienes?

Lee con atención las preguntas y rodea la respuesta correcta.

1. ¿Cuándo es necesario acudir al médico oculista?
 - a) Cada año.
 - b) Cuando surja algún problema.
 - c) Cada semana.

2. ¿Cuándo hay que usar gafas de sol?
 - a) Cuando hay demasiada luz.
 - b) En cualquier sitio.
 - c) Por la noche.

3. ¿Conviene leer cuando viajamos en un vehículo?
 - a) No es conveniente.
 - b) Es indiferente.
 - c) Es bueno leer para no perder tiempo.

4. ¿Qué debemos hacer cuando se meten en los ojos cuerpos extraños?
 - a) Lavarse con agua y mantenerlos cerrados para que lloren.
 - b) Parpadear muchas veces.
 - c) Pedir socorro.

5. ¿Qué hacer cuando un ojo se irrita y se enrojece?
 - a) Lavarse el ojo con abundante agua o infusión de caléndula y mantener el ojo cerrado para que descanse y llore.
 - b) Restregarse mucho para que el ojo se enrojezca más.
 - c) Pedirle a alguien que te sople en el ojo.

6. ¿Pueden utilizarse las gasas usadas para un ojo irritado en el otro?
- a) Si, pues los dos ojos son nuestros.
 - b) No, pues la irritación de un ojo se puede transmitir al otro.
 - c) Depende, únicamente si la gasa parece estar limpia.
7. ¿Qué colores de los que captamos con la vista nos indican que, un alimento, tiene provitamina A?
- a) Verde y azul.
 - b) Rojo y naranja.
 - c) Rojo y amarillo.