

20-САБАҚ ОФТАЛЬМОЛОГ

1. Тыңдаңыз, есте сақтаңыз.



көз



қарашық



арнайы жабдық



көзілдірік



қабақ

Сивцев кестесі



Сивцев кестесі

117

20-САБАҚ

2. Тыңдаңыз, есте сақтаңыз.

зағип

шағым

ауыру

тексеру

жасаурау

тітіркену

көзілдірік

қабақ

қабыну

көрмеу

қызару

ашу

жұму

жыпылықтату

қарашық

көз

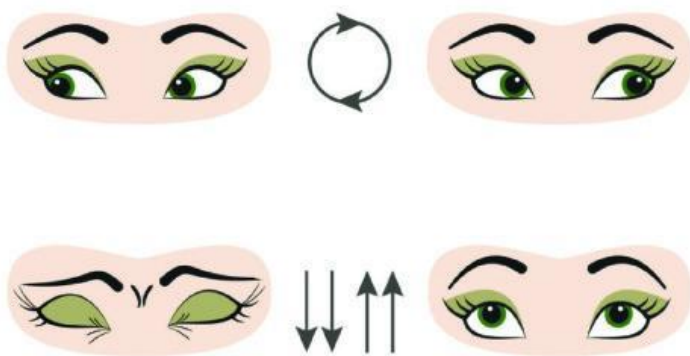


118

 3. Мәтінді оқыңыз.

Көздің көруін жақсартатын әдістер:

- екі минут бойы көзіңізді ашып-жұмыңыз;
- басыңызды оңға, солға айналдырыңыз;
- көзіңізді оңға сосын тік бағытқа бұрыңыз;
- көзіңізді жұмып еркін демалыңыз;
- көзіңізбен ашық ауада геометриялық фигуралар салыңыз;
- көзіңізді 7 рет 3-5 секундтан жұмып ашыңыз.


 4. Оқыңыз, есте сақтаңыз.

- Көз қысымыңыз бар ма?
- Көз тамшысын тамызыңыз.
- Көзілдірікті жиі тағасыз ба?
- Басыңыз айнала ма?
- Жүрегіңіз айни ма?
- Сивцев кестесіне қараңыз.
- Отаға келісесіз бе?



5. Берілген сөз орамдарының көмегімен сұқбаттасңыз.

Көз қысымыңыз бар ма?

Көзіңдірік жиі тағасыз ба?

Көз тамшысын тамызыңыз.

Басыңыз айнала ма?

Көзіңізге ота жасатасыз ба?

Жүрегіңіз айна ма?

Сивцев кестесіне қараңыз.

Компьютерге көп отырасыз ба?

Көзіңіз қалай ауырады?

Тағы қандай кеңес бересіз?

121

6. Сұқбаттарды рөлге бөліп оқыңыз.

А

– Қандай шағымыңыз бар?

– Көзім ауырады және басым айналады.

– Тағы қандай белгілер бар?
Жүрегіңіз айна ма?

– Жоқ, жүрегім айнымайды.

– Қашаннан бері мазалап жүр?

– Екі апта болды.

– Көзіңіз жасаурай ма?

– Иә.

– Офтальмологиялық жабдықпен тексеремін.
Компьютерге ұзақ уақыт жұмыс істейсіз бе?

– Иә, сегіз сағаттан
артық жұмыс істеймін.

– Компьютерге көп отырмаңыз.
Көзіңізді демалтыңыз.
Дәрумен қабылдаңыз.

– Көзге арналған
жаттығуларды жасаңыз.

– Тағы қандай
кеңес бересіз?

– Сау болыңыз!

– Жақсы, рақмет,
сау болыңыз!



- Қандай шағымыңыз бар?
- Алыстан _____.
- Сивцев кестесімен _____.
- Сіздің оң көзіңіз бен сол көзіңіз -1.
- Қандай _____?
- Көзілдірік _____.
- Жиі балық, сәбіз, ақжелкен.
- Жақсы, рақмет, сау болыңыз!
- Сау болыңыз!



1. Компьютерге көп отырмаңыз.
2. Көзіңізді демалтыңыз.
3. Қаражидек дәруменін қабылдаңыз.
4. Көзге арналған жаттығуларды жасаңыз.
5. Жиі балық, сәбіз, ақжелкен жеңіз.
6. Түнде кітап оқымаңыз.
7. Аптасына 2 рет жүзім, шабдалы жеңіз.



20-САБАҚ

9. Суреттердің астына тиісті сөздерді жазыңыз.



Сивцев кестесі



125

20-САБАҚ

10. Жасырынған сөздерді табыңыз.

а	ж	к	қ	а	р	а	ш	ы	қ
о	с	ө	ж	ұ	м	у	м	ж	л
қ	ы	з	а	р	у	а	п	р	с
а	о	і	с	т	л	п	к	ө	з
ф	в	л	а	о	э	қ	о	з	х
и	н	д	у	х	з	а	ғ	и	п
т	а	р	а	ю	э	ы	б	ж	г
н	а	і	у	о	ь	н	щ	т	п
т	е	к	с	е	р	у	о	м	о

11. Бос орындарға қажетті сөздерді қойыңыз.

- Қайырлы күн!
- Сәлеметсіз бе!
- Қандай _____ бар?
- Менің _____ ауырып тұр.
- Отырыңыз, _____ . Көзіңіз _____ тұр.
- Қалай емдеген дұрыс?
- _____ рецептін жазып беремін.
- Уақытылы тамызыңыз.
- Рақмет, сау болыңыз!
- Сау болыңыз!

қызарып

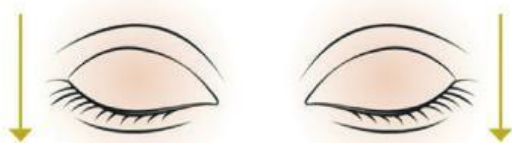
көз тамшысының

көзім

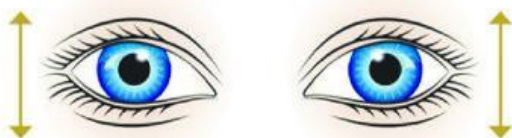
шағымныңыз

тексеремін

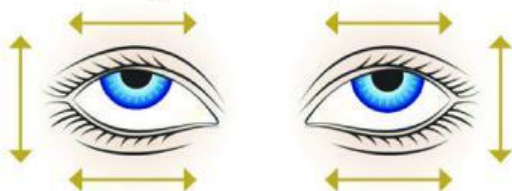
126



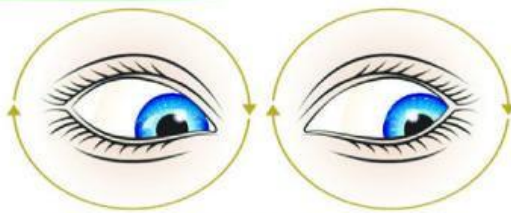
1. Көзіңізді бірнеше секунд қатты жұмып тұрыңыз.



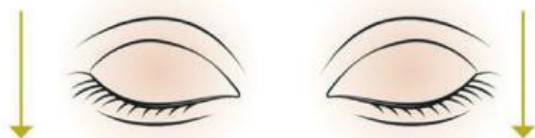
2. Көзіңізді бір минутта жұмып ашыңыз.



3. Жоғарыға, төменге, оңға, солға қараңыз (2 рет).



4. Қарашығыңызды оңға, солға айналдырыңыз.



5. Көзіңізді 3 секундқа жұмыңыз.



6. Көзіңізді ашыңыз.