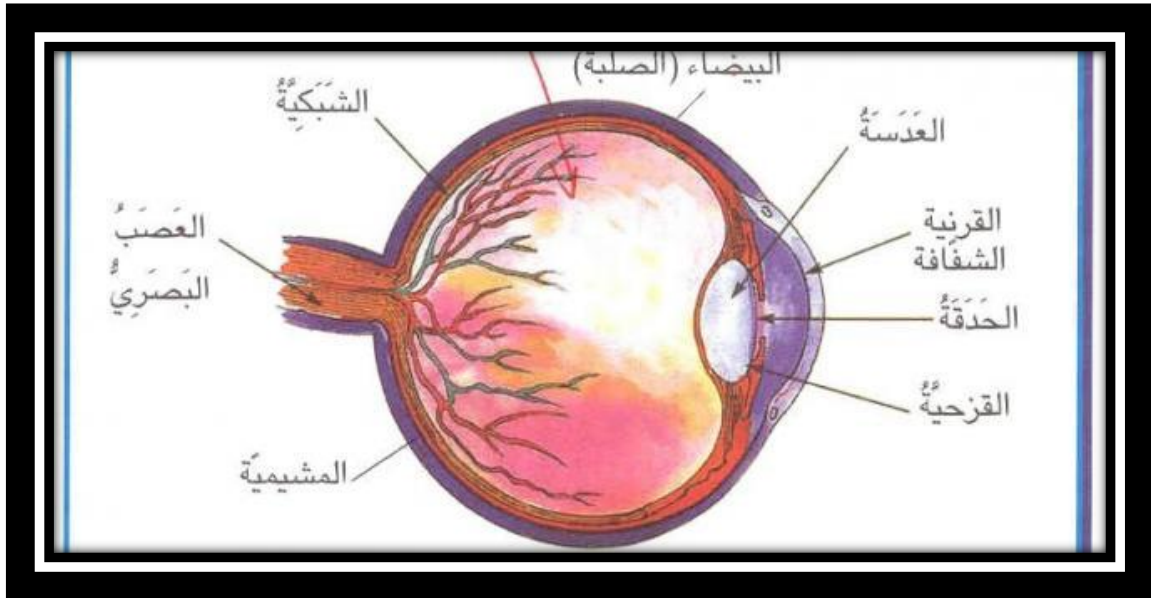


علم النفس الفسيولوجي
الصف الثاني- الفصل الدراسي الأول
قسم رياض الأطفال
(الدراسة الصباحية)-(2019- 2020)م

مدرسة المادة: م.د. إيمان يونس إبراهيم العبادي

المستلمات الضوئية



المستلمات الضوئية:

تقسم الخلايا المستقبلة للضوء إلى شكلين أساسيين يُوصلان الشحنات الكهربائية إلى الدماغ،

هما:

- العصبيّات أو القضبان:

وهي خلايا مستطيلة الشكل رفيعة اسطوانية تشبه العصا ومن هنا جاءت التسمية، عددها حوالي (127) مليون خلية، توجد العصبي أو القضبان على جوانب الشبكية، وتعدّ العصبي شديدة الحساسية للضوء بحيث يمكنها التقاط الضوء في ظروف الإضاءة الخافتة، لذلك فهي تساعد على الرؤية في هذه الحالة على الرغم من عدم القدرة على تمييز الألوان من خلالها، لذا فهي حساسة في الليل.

- المخاريط:

وهي خلايا ذات شكل قمعي او مخروطي وعددها في الانسان حوالي (7) مليون خلية مخروطية، توجد المخاريط في منتصف الشبكية في منطقة تسمى البُقعة، ويتركز وجود هذه المخاريط في منتصف منطقة البقعة، حيث تدعى تلك المنطقة بالنُقرة، وتعتبر المخاريط مهمّة من أجل الرؤية المفصّلة بالألوان، حيث تساعد على التفريق بين الألوان المختلفة بوجود ظروف إضاءة طبيعية، كما تُقسم المخاريط إلى ثلاثة أشكال، وهي المخاريط الزرقاء أو القصيرة، والمخاريط الخضراء أو المتوسطة، والمخاريط الحمراء أو الطويلة.

المحافظة على صحة العين:

توجد مجموعة من النصائح التي يجدر اتباعها للمحافظة على صحة العينين وقدرتهما على أداء وظائفهما على الوجه المطلوب، ومن هذه النصائح نذكر الآتي:

- الحرص على تناول الغذاء الصحي لما لذلك من أثر مباشر وغير مباشر في صحة العين؛ فمثلاً يُعدّ تناول الطعام الصحي وسيلة لتقليل فرصة الإصابة بالسكري من النوع الثاني، وبالتالي تقليل فرصة المعاناة من مشاكل العين التي يُسببها هذا المرض.

- الإقلاع عن التدخين، وذلك لما يُسببه من مشاكل مختلفة على مستوى العين، بما في ذلك المساهمة في تلف العصب البصري.

- ارتداء النظارات الشمسية التي تقي من الأشعة فوق البنفسجية بنوعها A و B.

- استعمال طرق الوقاية الخاصة بالعينين في حال العمل في الأشغال التي قد تُلحق الضرر بصحة العينين، وكذلك في حال ممارسة الرياضات التي قد تُلحق الأذى بالعين.

- تجنب النظر لساعات طويلة في شاشات الهواتف النقالة والحواسيب.

- زيارة طبيب العيون بين حينٍ وآخر.