

fondation pro visu

A la découverte de tes yeux !

Livret d'activités
pour les 7 - 12 ans





Ce livret appartient à :

Salut !

Rejoins-nous dans notre voyage à la découverte de tes yeux.

Découvre leur fonctionnement et à quel point il est important d'en prendre soin.

A travers différentes activités, tu apprendras plein de choses sur l'oeil, et tu pourras partager ces informations avec tes copains.

C'est parti ?

Tu as simplement besoin d'un stylo, de crayons de couleurs, de ton cerveau, de tes yeux, et d'un peu d'imagination !



Coloriage



Nous utilisons nos yeux dès qu'ils s'ouvrent au réveil, jusqu'à ce qu'ils se ferment lorsqu'on s'endort.

Ils nous permettent de voir les choses et les personnes que l'on aime, de regarder où on met les pieds, de jouer, d'aller à l'école, et de faire du sport.

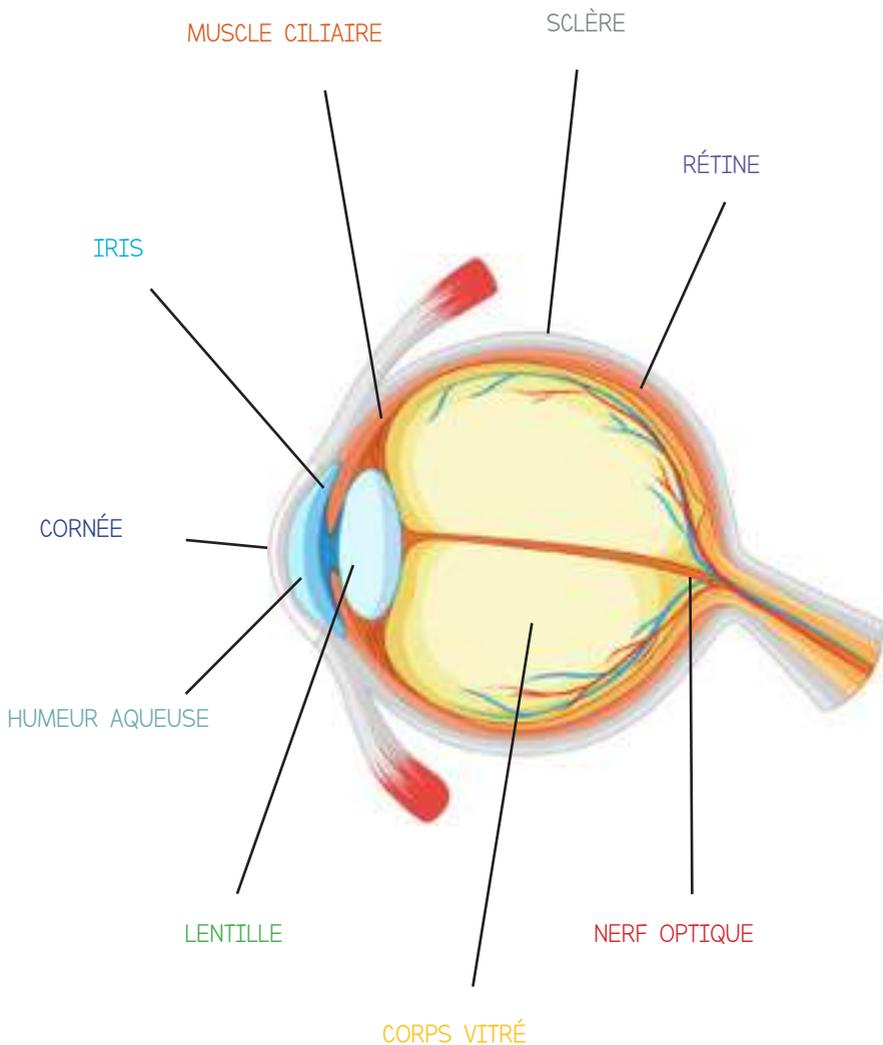
Il est donc très important d'en prendre soin pour qu'ils restent en bonne santé et continuent à nous permettre de faire tout ça.

Mais, sais-tu vraiment comment ton oeil est fait ?

Allons vite le découvrir !



Schéma de l'oeil



Le **MUSCLE CILIAIRE** permet à la lentille de s'adapter et de changer de forme pour une vision nette.

L'**IRIS** est la partie colorée de l'oeil, elle contrôle la quantité de lumière qui passe à travers la pupille.

L'**HUMEUR AQUEUSE** est un liquide qui nourrit le cristallin et la cornée. Elle donne la forme du globe de l'oeil et maintient la pression à l'intérieur de l'œil.

La **LENTILLE** est la partie de l'oeil située derrière l'iris, elle permet à l'oeil de faire le point sur les objets près ou éloignés pour qu'ils ne soient pas flous.

Le **CORPS VITRÉ** est un gel qui remplit l'intérieur de l'œil.

La **SCLÈRE** est une enveloppe épaisse qui forme le blanc de l'oeil.

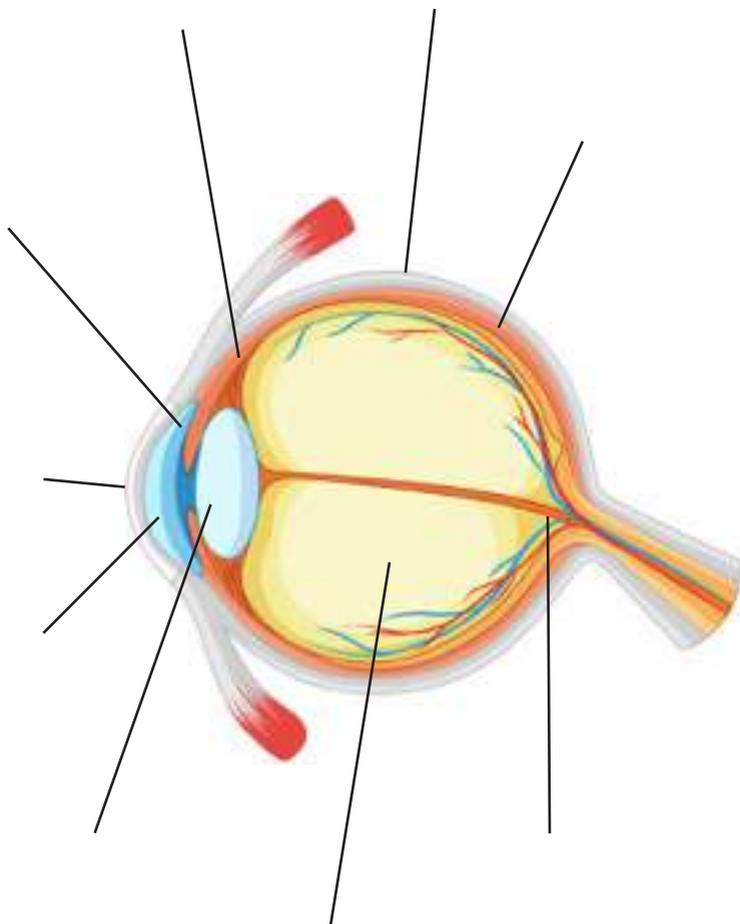
La **RÉTINE** est un tissu sensible à la lumière qui recouvre la paroi intérieure de l'oeil.

Le **NERF OPTIQUE** permet d'envoyer au cerveau les informations vues par l'oeil sous forme de signaux électriques.

La **CORNÉE** est un tissu fin qui recouvre le devant de l'œil, elle aide l'oeil à faire le point et permet de capter la lumière.

A ton tour !

Voyons si tu as bien retenu les différentes parties de l'oeil.
Complète ce schéma sans regarder les pages précédentes.



Comment ça marche ?

C'est grâce aux rayons lumineux présents autour de toi que tes yeux voient le monde.

Les différents organes de l'oeil fonctionnent ensemble pour te permettre de voir.

La lumière est perçue par l'iris, qui adapte la taille de la pupille en fonction de sa quantité. Plus la lumière est forte, plus la pupille est fine; et inversement.

La lumière traverse ensuite le corps vitré, puis elle atteint la rétine. La rétine contient des cellules appelées cônes (qui permettent de voir les couleurs) et bâtonnets (qui permettent de voir les contours et les mouvements).

Tous ces organes transforment ce qu'ils voient en signaux électriques qui sont envoyés à ton cerveau par le nerf optique.

Le savais-tu ?



L'oeil est un globe d'environ 25mm de diamètre qui pèse environ 8 grammes.

A tes crayons

A ton tour de dessiner un oeil. Tu peux laisser libre cours à ton imagination !

Pêle-mêle

Arriveras-tu à retrouver ces mots dans ce pêle mêle ?

Z O P U G P W H S L C S M V F
Ç Z X S I R R Y K E D Y F U C
J P I O Y O F S I N J K I H Q
L A S L Q T K T A T E V W Y A
A U O E X E O Z S I R I K Z F
R P U I E C P N V L U R U L A
M I R L P T G J Ç L P I Z B L
E E C H X I H L Z E U S F Y U
S R I I M O W H R Ç P D S T N
P E L I L N G B E B I B X L E
E G S V G S N B T W L H F K T
C X J E Q U O T I R L K V Ç T
W N V J W W G D N Ç E L Q S E
N P W S Q J M Ç E D C K G Z S
B Ç A F R J C A S Q U E P N X

CASQUE

CILS

IRIS

LARMES

LENTILLE

LUNETTES

PAUPIERE

PROTECTION

PUPILLE

RETINE

SOLEIL

SOURCILS



Protège tes yeux

Pour que tes yeux restent en bonne santé et que tu puisses continuer à voir correctement le monde qui t'entoure, il faut prendre certaines précautions.

Par exemple, lorsque tu fais du sport, ou certaines activités à risque, tu dois porter les équipements nécessaires pour te protéger, comme un casque ou des lunettes de protection.

Au soleil, tu dois également être vigilant(e), en portant des lunettes de soleil et une casquette pour que les rayons UV n'abîment pas tes yeux.

TU JOUES AU BASEBALL ?

Suivant le poste auquel tu joues, tu dois porter des lunettes de protection ou bien un casque protégeant également ton visage.



TU ES EN COURS DE CHIMIE ?

Porte les lunettes de protection que ton professeur te demande de mettre, les produits chimiques pouvant gravement abîmer tes yeux.

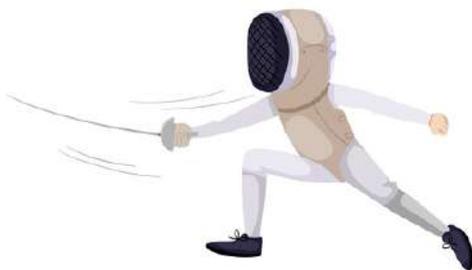


TU VAS FAIRE DU SKI ?

Porte un casque et un masque de ski pour protéger tes yeux de la neige mais aussi des rayons de soleil.

TU FAIS DE L'ESCRIME ?

Porte un masque et une combinaison adaptés à l'escrime pour te protéger d'éventuelles blessures.



TU VAS À LA PISCINE ?

Porte des lunettes de piscine, ou un masque, il y a des produits chimiques et des bactéries dans l'eau qui peuvent abîmer tes yeux.



TU JOUES AU HOCKEY ?

Tu devrais porter un casque qui protège ton visage et tes yeux.



Mots mélangés

Associe chaque mot avec la définition qui lui correspond



1- Daltonisme

2- Aigle

3- Ophtalmologue

4- Lunettes

5- Casque

6- Cils

7- Braille

8- Cerveau

9- Iris

10- Chat



- a- De vue, elles te permettent de mieux voir, de soleil, elles te protègent des rayons UV.
- b- Il est très important de le porter lorsque tu pratiques un sport et risque de te blesser
- c- C'est le nom de la partie colorée de l'œil.
- d- Grâce à une membrane qui réfléchit la lumière, ses yeux brillent dans le noir.
- e- C'est grâce à lui que tu comprends les images que tes yeux voient.
- f- C'est le médecin spécialisé dans la vision et les troubles visuels.
- g- C'est un trouble visuel qui empêche de faire la différence entre certaines couleurs.
- h- Pour le protéger, ils empêchent les poussières et autres saletés
- i- Il peut repérer un lapin à un kilomètre de distance.
- j- C'est une méthode de lecture et écriture utilisée par les personnes aveugles.

Et les bobos ?

Parfois, il arrive qu'en faisant du vélo, en jouant, ou en tombant, on se fasse mal.

Sais-tu quoi faire si tu te blesses à l'oeil ?

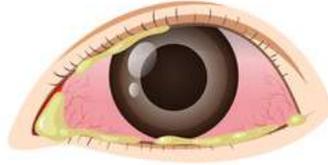
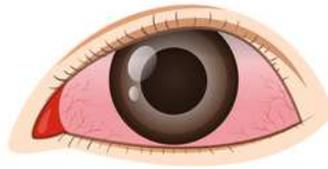
Découvre quelques trucs de premiers secours pour t'aider !

N'oublie pas qu'il est très important de demander l'avis d'un adulte si tu te fais mal.

TU AS L'OEIL QUI COULE ?

C'est peut-être une conjonctivite.

Rince ton oeil avec du sérum physiologique et demande à un adulte de prendre rendez-vous chez le médecin



DU PRODUIT DANS L'OEIL ?

Cela peut être très dangereux, rince vite ton oeil avec de l'eau propre, sans savon, et demande à un adulte de t'emmener chez le médecin.



UN COUP DANS L'OEIL ?

Si tu as pris un coup ou si tu as reçu une balle dans l'oeil, mets un linge froid sur ton oeil pendant quelques minutes et demande à un adulte de prendre rendez-vous chez un médecin.



DU SABLE DANS LES YEUX ?

Il ne faut surtout pas frotter, tu pourrais te faire mal avec les grains de sable.

Rince tes yeux avec de l'eau propre et sans savon afin de les faire partir.



UN OBJET DANS L'OEIL ?

C'est très grave!

Demande à un adulte de te mettre un bandage sur l'oeil et de t'emmener à l'hôpital.



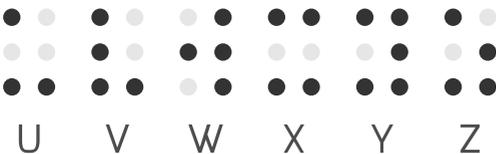
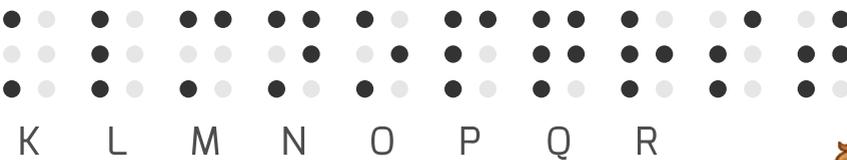
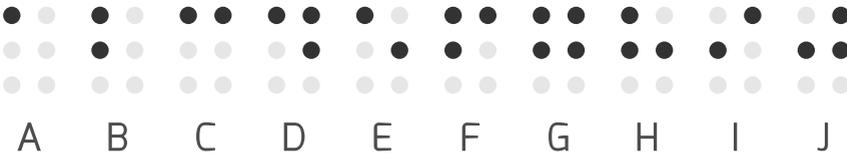
Le braille

Certaines personnes naissent ou deviennent aveugles suite à une maladie.

Afin qu'elles puissent lire et écrire même si leurs yeux ne fonctionnent pas, Louis Braille a inventé en 1829 le système que l'on appelle "le braille".

Grâce à des points en relief, les personnes malvoyantes peuvent alors lire et écrire.

Arriveras-tu à déchiffrer le message de la page suivante grâce à cet alphabet en braille ?





Aiors ?

Les yeux et les émotions

Grâce à tes yeux et ton visage, tu peux montrer tes émotions, comme la joie, la colère, la tristesse, la surprise.

Cela permet aux autres de voir comment tu te sens, même avant que tu leur dises.

Arriveras-tu à retrouver les différentes émotions ?

Je suis fatigué

Je suis heureux

Je suis gêné

Je suis triste

Je rigole

Je suis étonné

Je suis en colère



Je suis



Je suis



Je suis



Je suis



Je suis



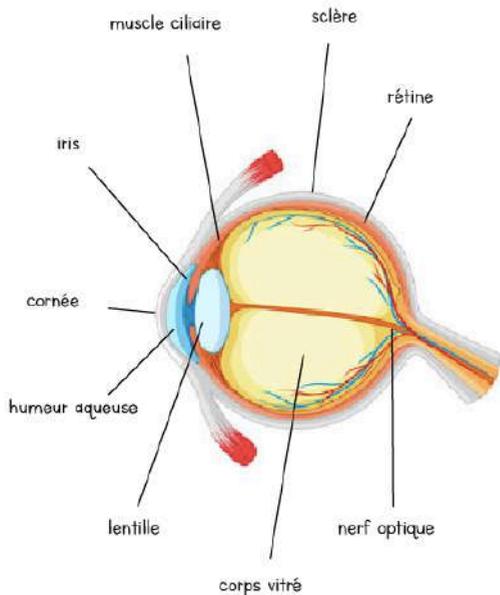
Je suis



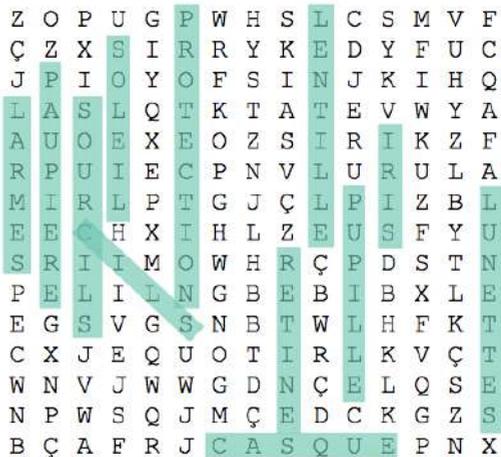
Je

Solutions des jeux

SCHÉMA DE L'OEIL



PÊLE MÊLE



LE BRAILLE

Il est important de prendre soin de ses yeux.

MOTS MÉLANGÉS

- 1 - g
- 2 - i
- 3 - f
- 4 - a
- 5 - b
- 6 - h
- 7 - j
- 8 - e
- 9 - c
- 10 - d

LES YEUX ET LES EMOTIONS



Je suis
content



Je suis
en colère



Je suis
fatigué



Je rigole



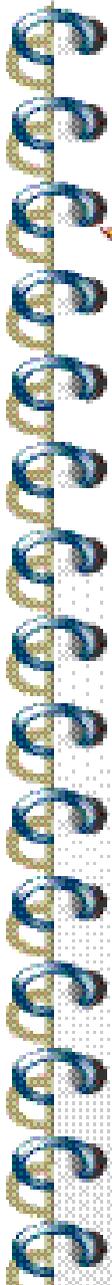
Je suis
gêné



Je suis
étonné



Je suis
triste



DIPLOME

Félicitations, for our receipt for levels of activities
at discovery points the children are the years of the victory!



Prénoms Nom

Date

Signature

fondation pro visu

**A bientôt pour
de nouvelles
aventures !**

Retrouve vite des vidéos et des jeux pour faire le plein
d'informations sur le site www.provisu.ch