

# Гигиена зрения. Предупреждение глазных заболеваний.

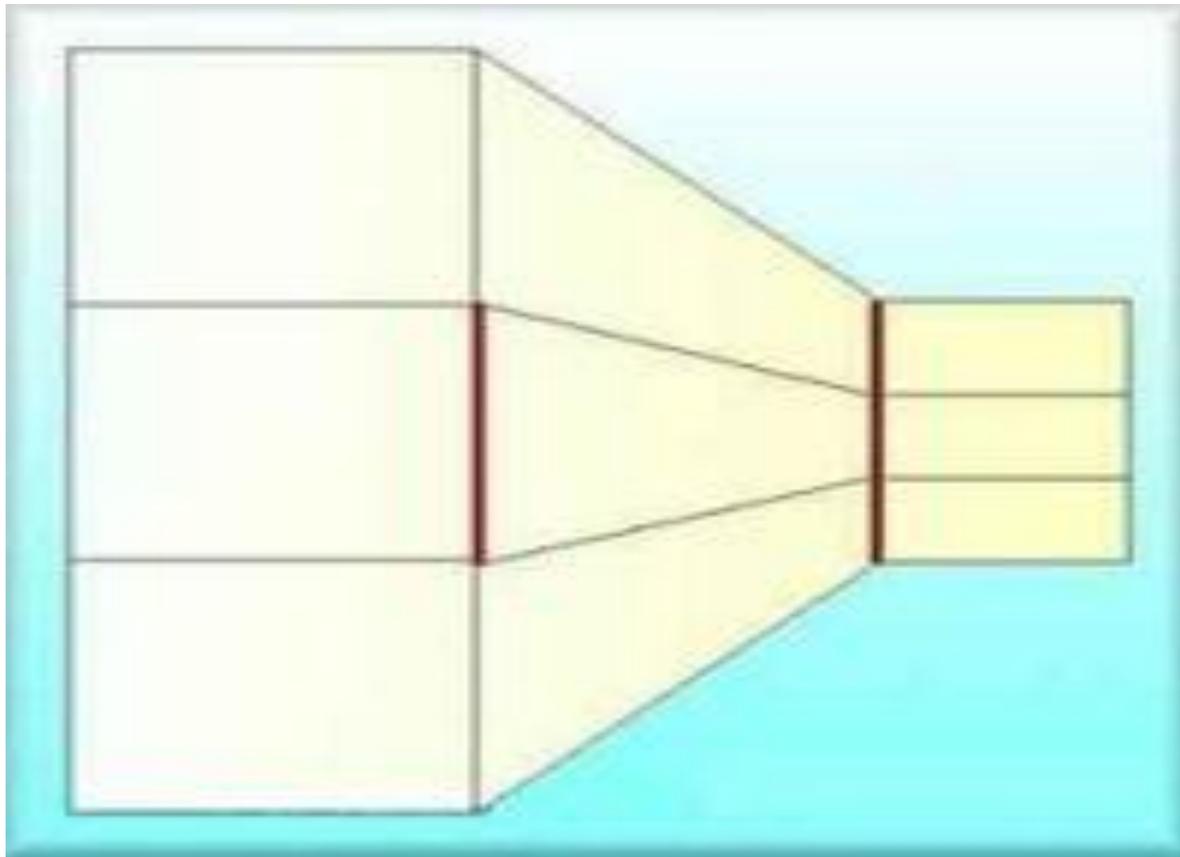
8 класс

# Девиз урока

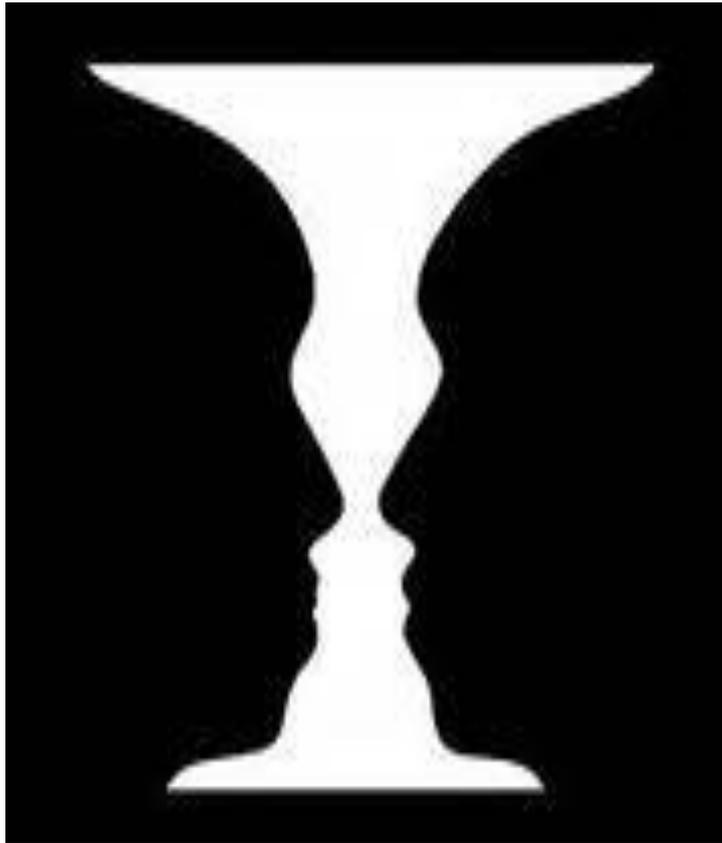
- «Береги зрение как зеницу ока»



# Оптический обман зрения. Иллюзии.



# Двойственные изображения



Посмотрите на черном и на белом фоне. Что увидели?

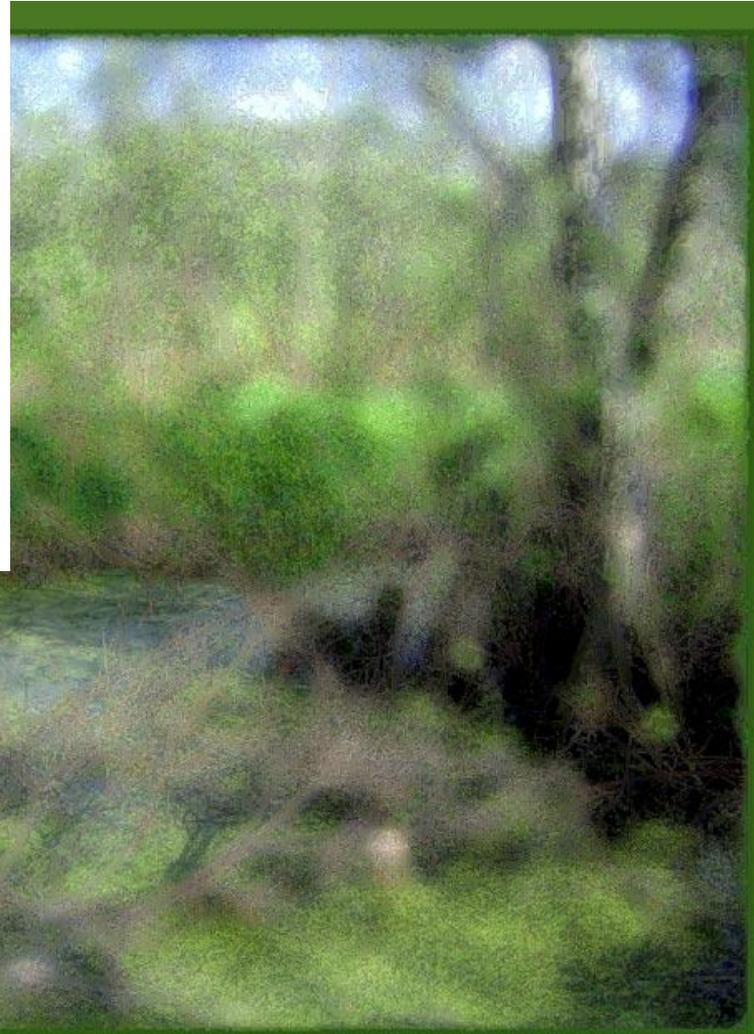
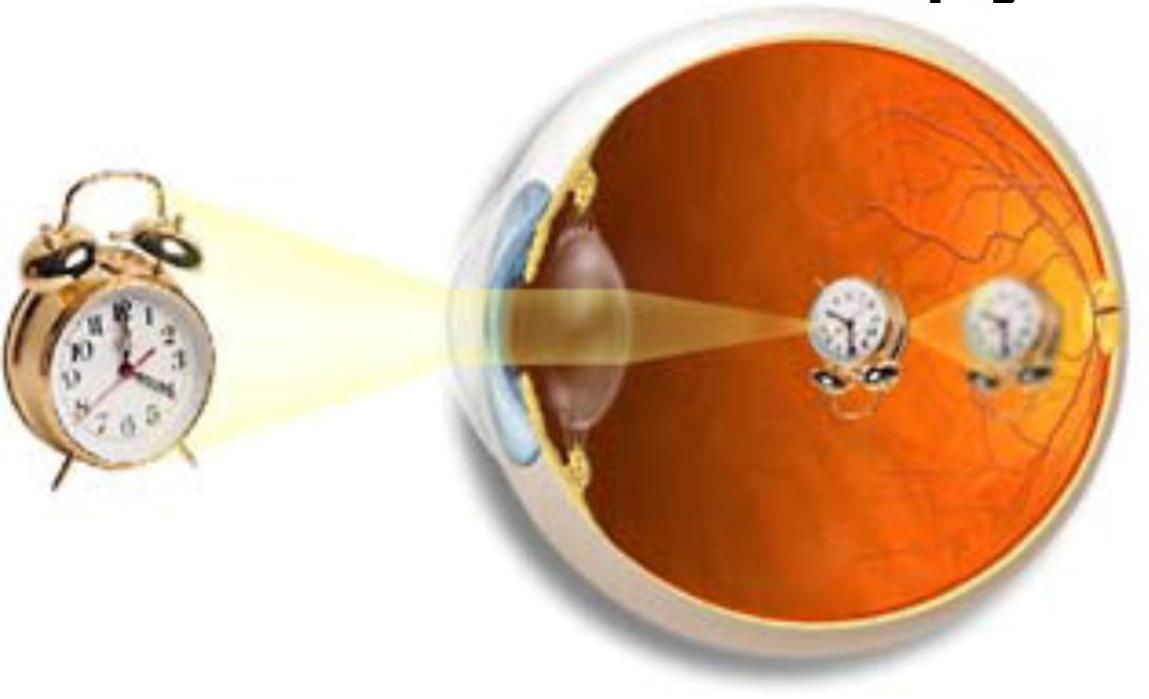
# Близорукость и дальнозоркость



**Близорукий** хорошо видит вблизи.

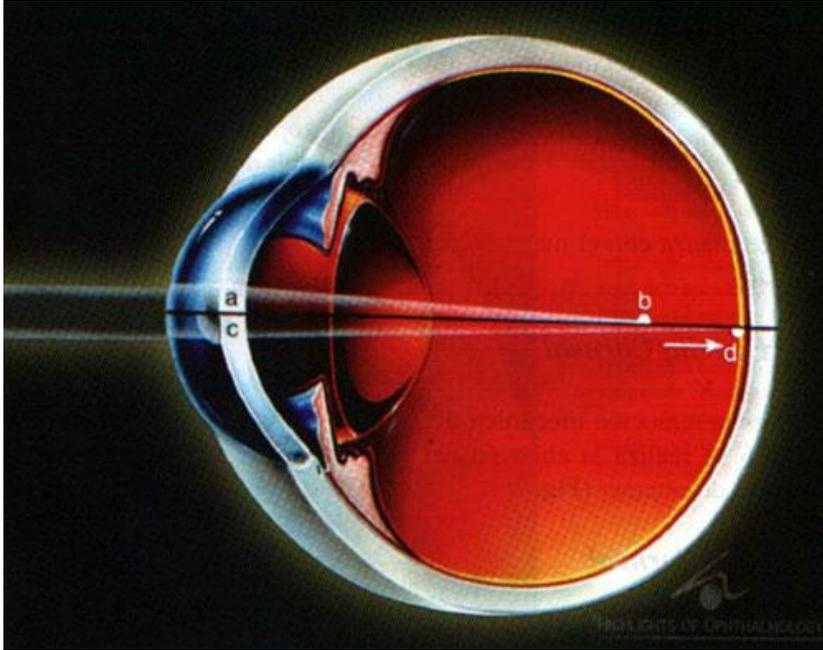
**Дальнозоркий** — хорошо видит вдали.

# Близорукость

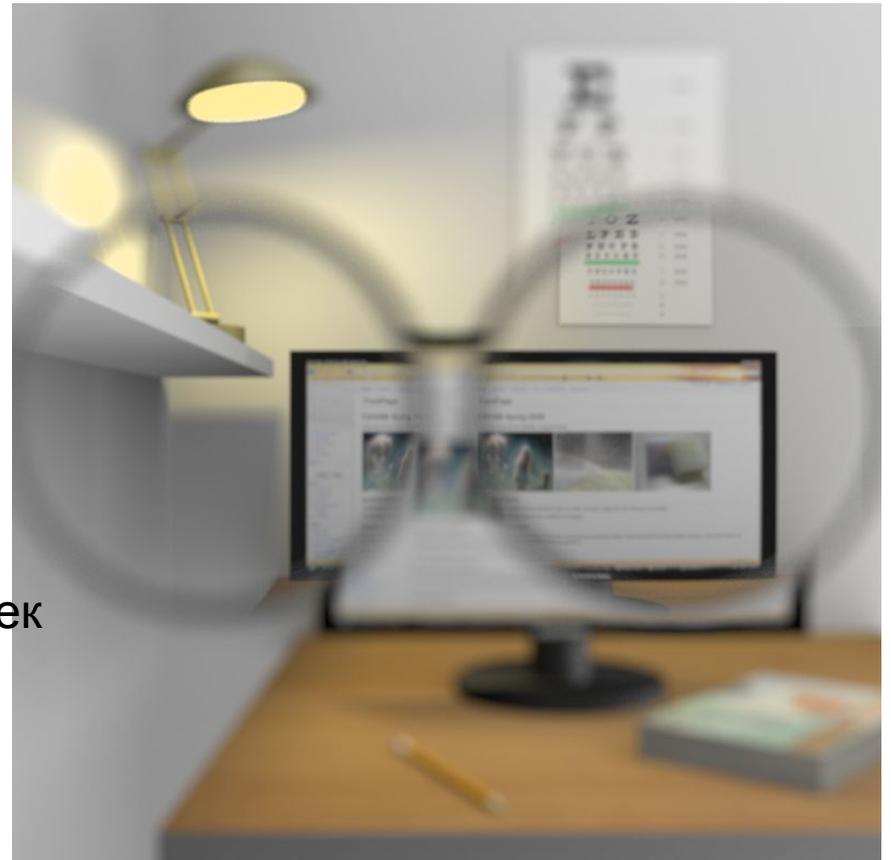


Как видит мир близорукий человек

# Дальнозоркость



Как видит мир дальнозоркий человек



# Заполните таблицу «Нарушение зрения»

Признаки для сравнения	Нарушение зрения	
	близорукость	дальнозоркость
Плохо видят предметы		
Лучи фокусируются		
Нужны очки с линзами		
Диоптрии		

Причины возникновения		
-----------------------	--	--

**Для улучшения зрения – очки!**



# Заполните таблицу

## «Предупреждение глазных болезней»

Заболевание	Особенности	1 помощь
Катаракта		
Глаукома		
Конъюнктивит		
Попадание мелких пылинок		
Ожог		
Ушиб глаза		
Попадание кислот и щелочей		

## **Тест на близорукость или дальнозоркость**

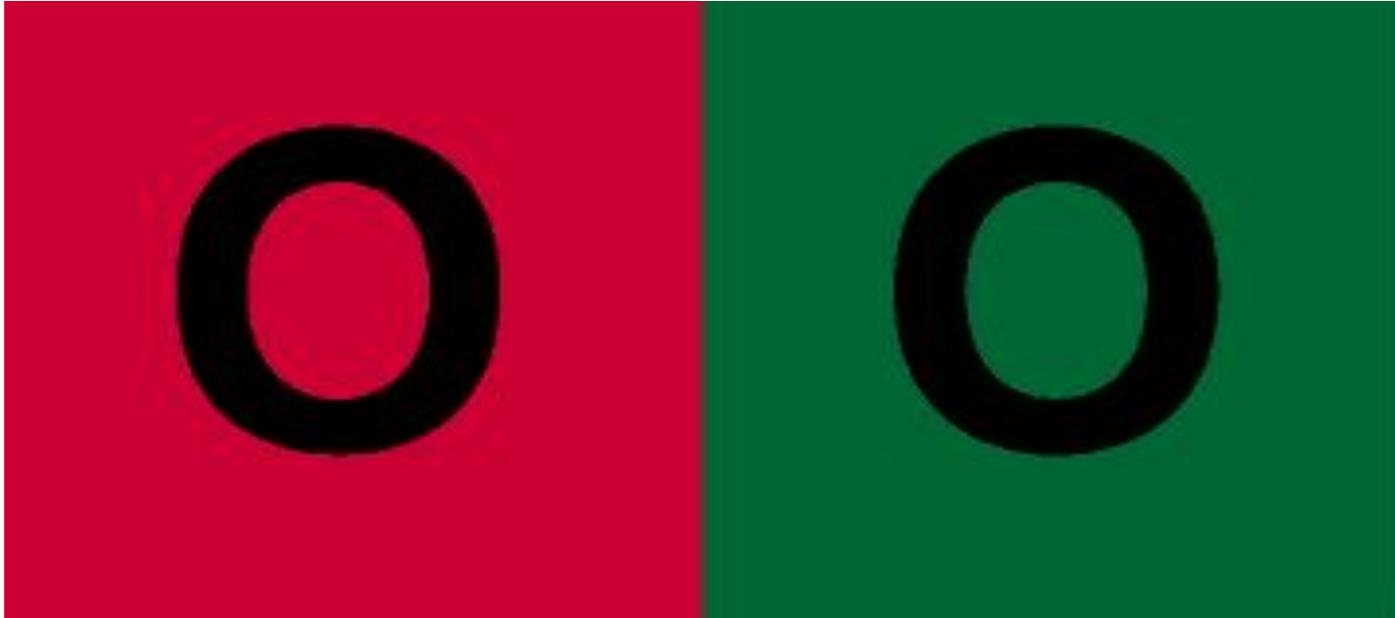
Работа с компьютером (открыли папку «Проверка зрения»)

Цветовой тест на близорукость и дальнозоркость.

Для правильного выполнения теста, необходимо сесть на определенном расстоянии от экрана:

Экран 14 дюймов – 75 см

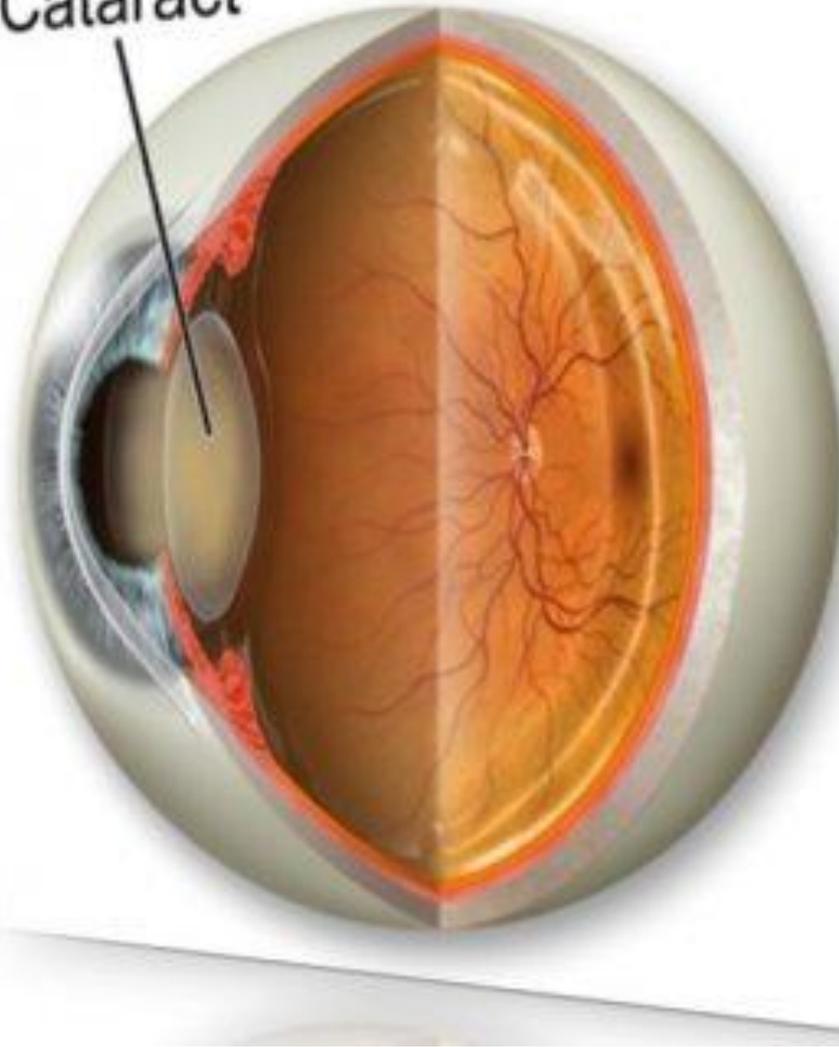
Экран 15 дюймов – 1 метр



Посмотрите на эти две буквы каждым глазом поочередно. Если О кажется вам более четкой или более черной на красном фоне, это показывает вероятность наличия у вас миопии, или тенденции к ней (близорукость).

Напротив, если О кажется более четкой или более черной на зеленом фоне, это очень большая вероятность гиперметропии (дальнозоркость).

Cataract



- **Катаракта** — одна из самых распространенных болезней пожилых людей, а удаление катаракты — самая частая операция в офтальмологии.
- **Катаракта** — это помутнение хрусталика, той самой линзы, подобной фотообъективу..



- **Глаукома очень опасна** — она может привести к неизлечимой слепоте. **Основная причина глаукомы** — постепенное повышение давления в глазу из-за нарушения оттока внутриглазной жидкости.



- **КОНЪЮНКТИВИТ** — это воспаление слизистой оболочки век и глазного яблока (конъюнктивы). Самое, пожалуй, распространенное заболевание глаз.

Загрязненный воздух, пыль, плохо проветриваемые помещения, напряженная зрительная работа при плохом освещении, не исправленные очками оптические недостатки глаза, особенно астигматизм и дальнозоркость — *все это способствует развитию конъюнктивита.*

# Косоглазие



# Ожог глаза



# Травмы глаза



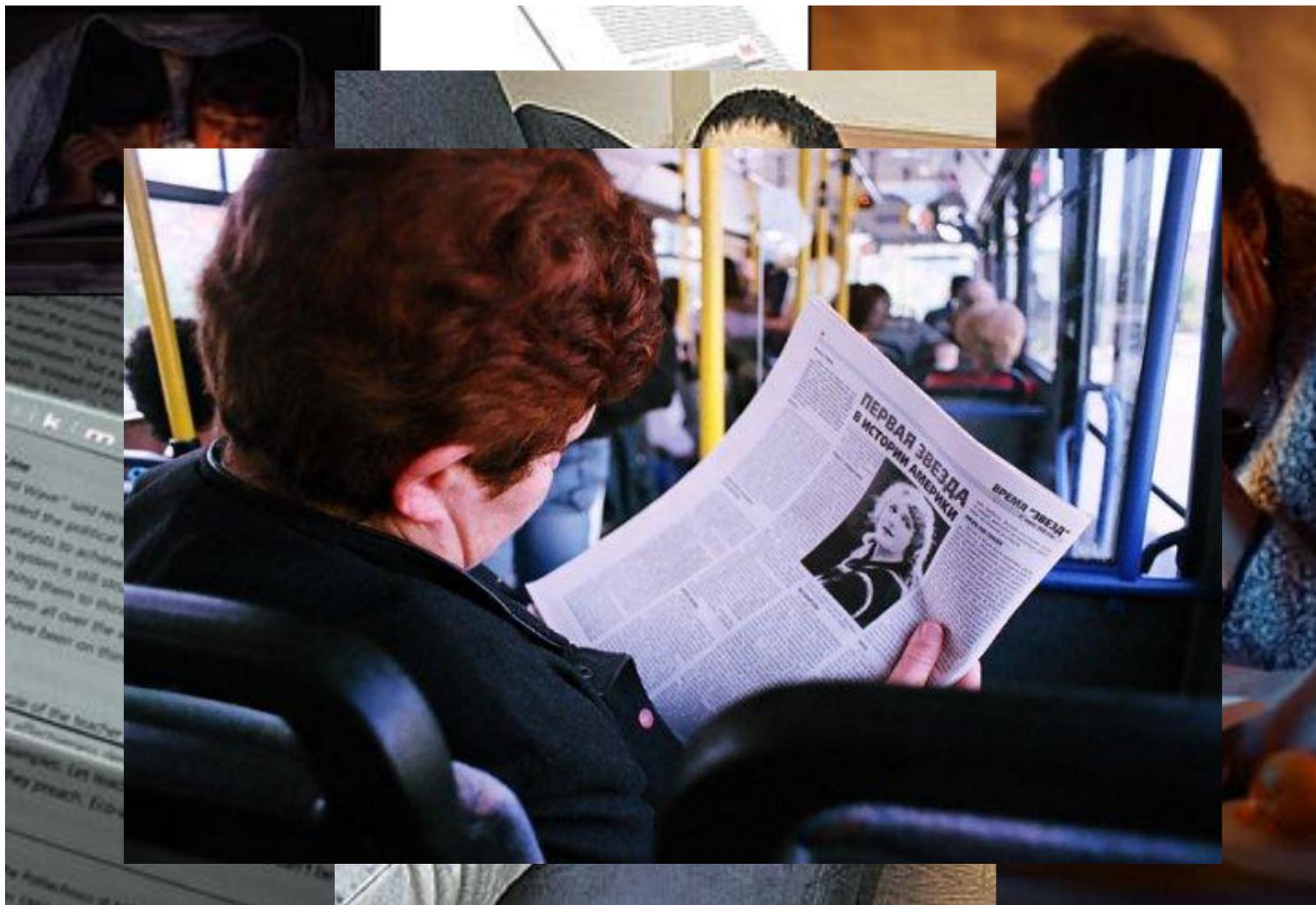
# Никотин и алкоголь



# Гигиена зрения



# Нельзя!



# Береги зрение

- Читай, пиши только при хорошем освещении, но помни, что яркий свет не должен падать в глаза.
- Следи за тем, чтобы книга и тетрадь были на расстоянии 30 – 35 см от глаз.
- Книгу при чтении ставь на наклонную подставку.
- При письме свет должен падать слева.
- Не читай лежа, в транспорте





# **Правила работы с компьютером:**

- 1. Рабочее место должно быть автономным, т.е. не подключать к розетке компьютеру другие приборы.**
- 2. Компьютер должен находиться в углу, т.к. именно сзади излучение выше, чем от экрана.**
- 3. На монитор не должны падать прямые солнечные лучи. Работа с компьютером не должна превышать 2 часа в день, через каждые 30 минут перерыв на отдых.**
- 4. Расстояние от экрана до глаз – не менее 50 см.**
- 5. В помещении с компьютерной техникой ежедневно должна проводиться влажная уборка.**

# Правила гигиены при выполнении домашних заданий

- 1.Выполнение домашних заданий должно проходить в специально оборудованном месте.
- 2.Свет должен падать с левой стороны.
- 3.Источник света должен освещать только рабочую поверхность, а абажур должен скрывать от глаз нить накаливания.
- 4.Мощность лампочки в лампе должна быть не менее 60 ватт.
- 5.Расстояние от глаз до книги должно быть 40 см.

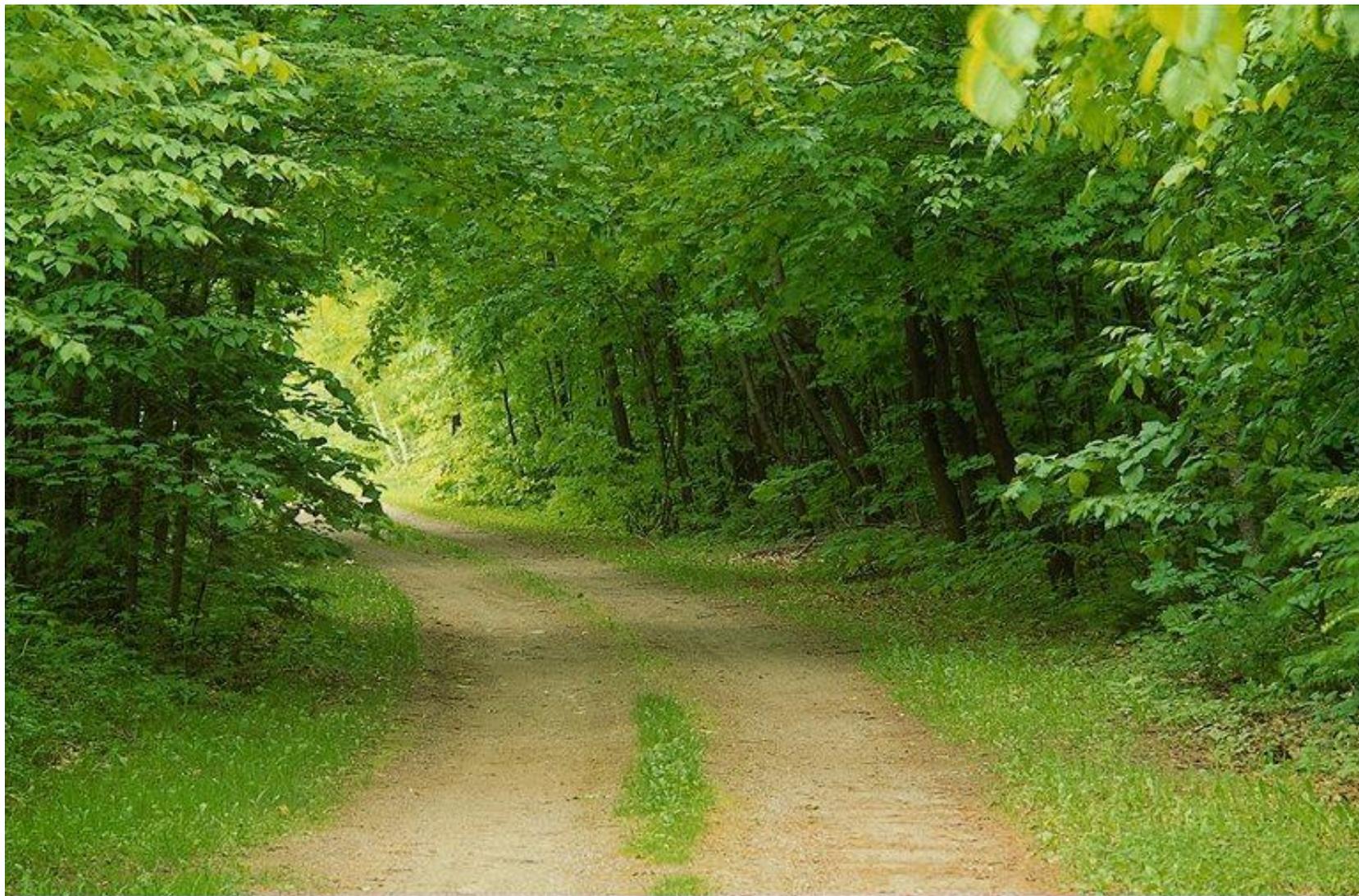
# Береги зрение.

- Если долго читаешь, пишешь, рисуешь, через каждые 20 минут давай глазам отдохнуть:
- Никогда не трети глаза руками. Так можно занести в них соринку и опасных микробов.
- Пользуйся чистым носовым платком, смотри в окно, вдаль, пока не сосчитаешь до 20.
- Очень вредно для глаз подолгу смотреть телевизор.
- Не стесняйся носить очки.

# Питание для глаз



**Для снятия утомления – смотрим в  
даль...**



# Гимнастика для глаз

- 1. Не поворачивая головы переведи взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый нижний угол. Повтори 5 – 8 раз.
- 2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуем восьмёрку в пространстве по горизонтали, вертикали.
- 3. С открытыми глазами, не поворачивая головы, напиши в пространстве своё имя, фамилию, сначала маленькими буквами, а потом большими.