

Гигиена зрения. Предупреждение глазных заболеваний.

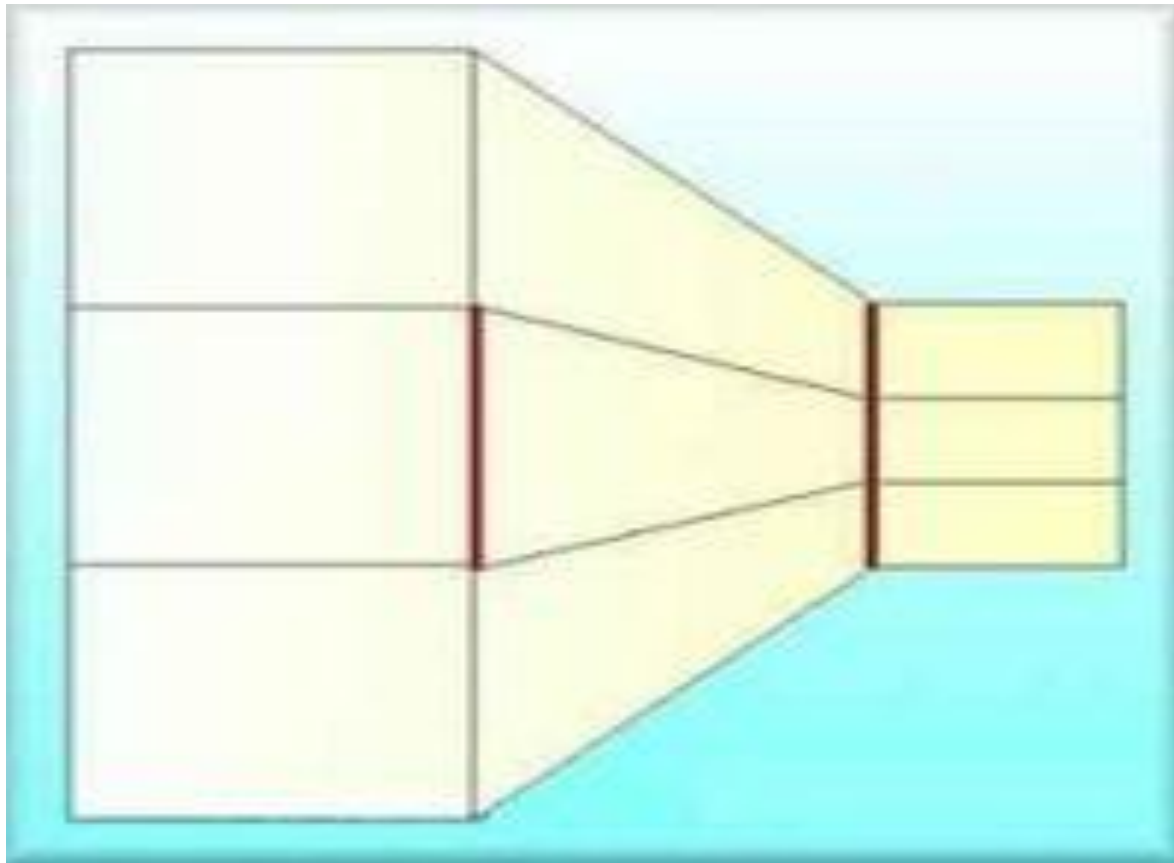
8 класс

Девиз урока

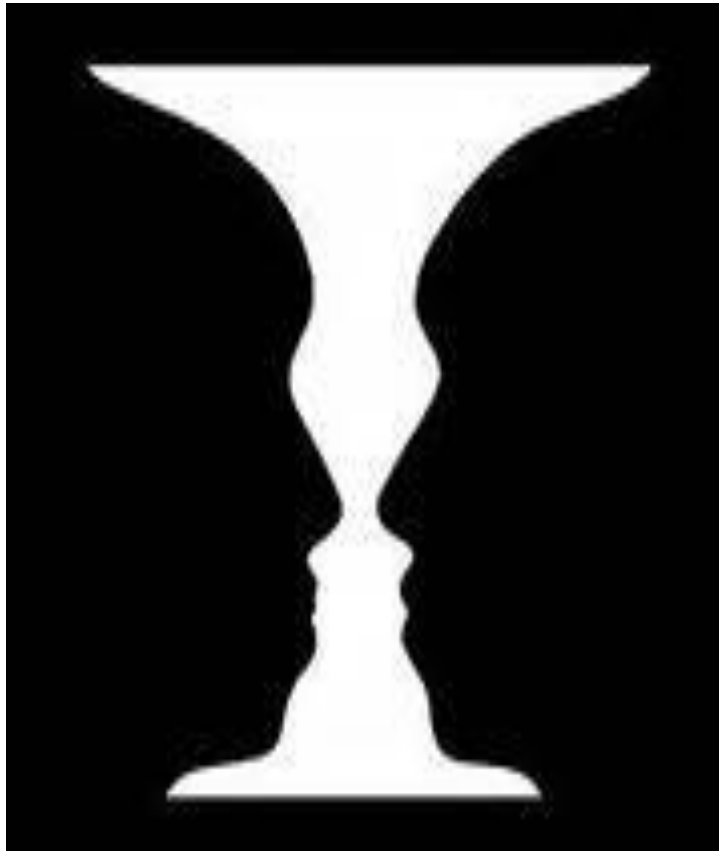
- «Береги зрение как зеницу ока»



Оптический обман зрения. Иллюзии.

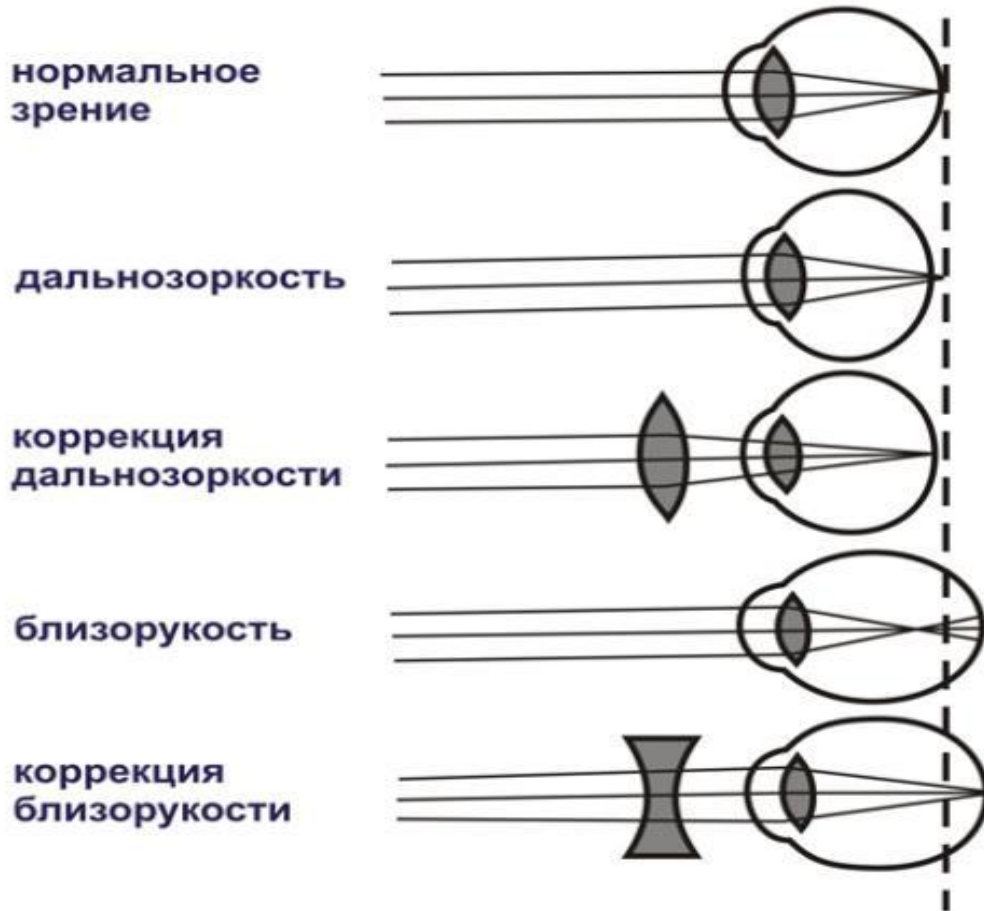


Двойственные изображения



Посмотрите на черном и на белом фоне. Что увидели?

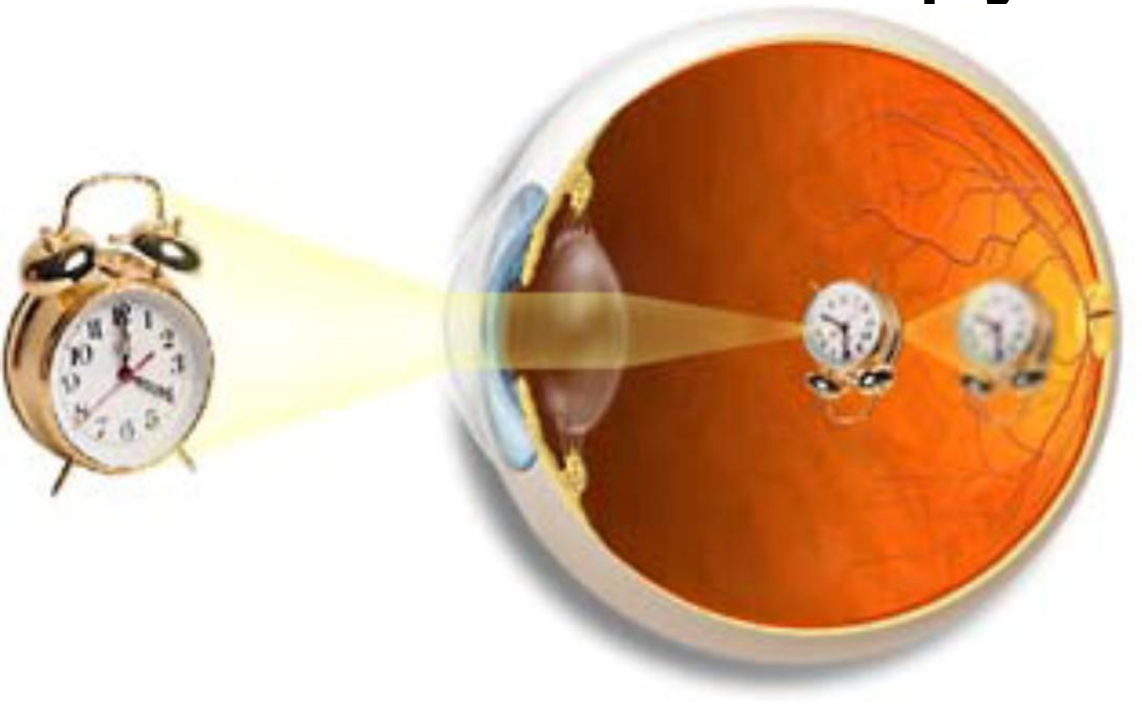
Близорукость и дальнозоркость



Близорукий хорошо видит вблизи.

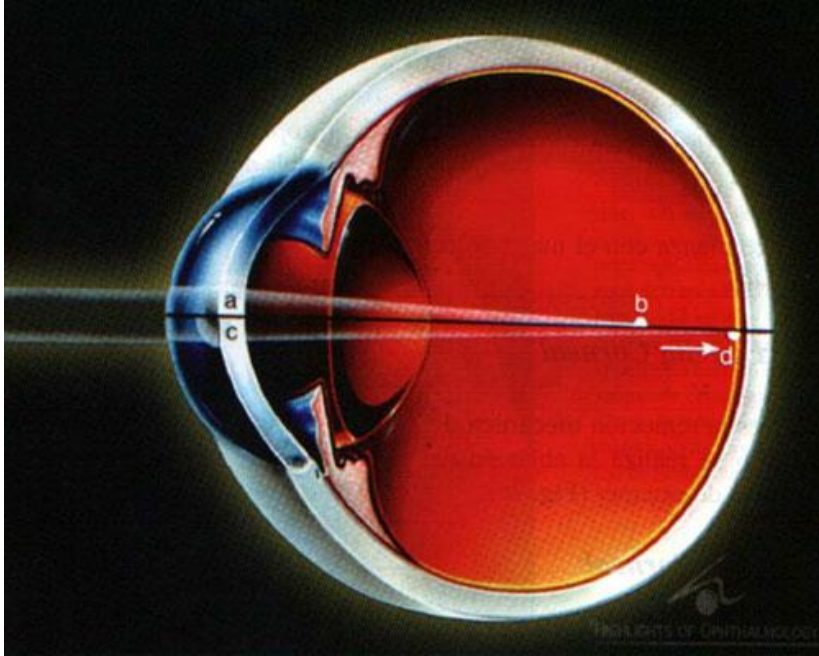
Дальнозоркий — хорошо видит вдали.

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 дальность зрения

Работа с компьютером (открыли папку «Проверка зрения»)

Цветовой тест на близорукость и дальность зрения.

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

Экран 14 дюймов – 75 см

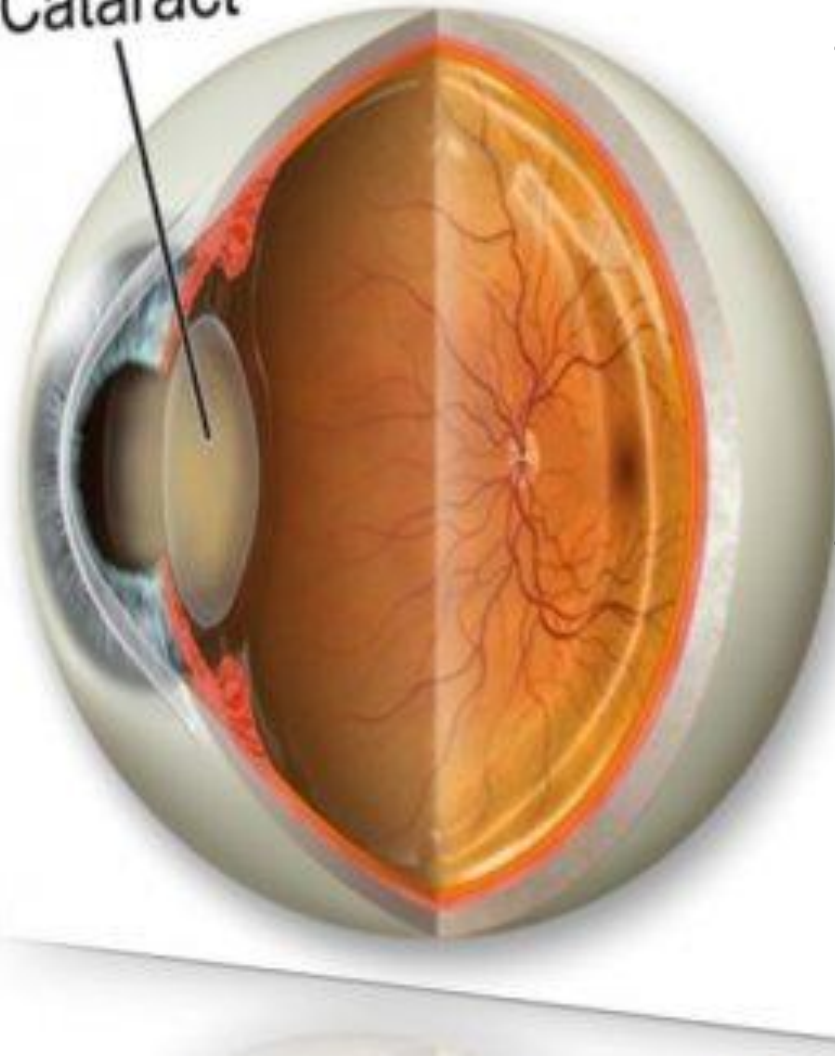
Экран 15 дюймов – 1 метр



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 (дальность зрения).

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



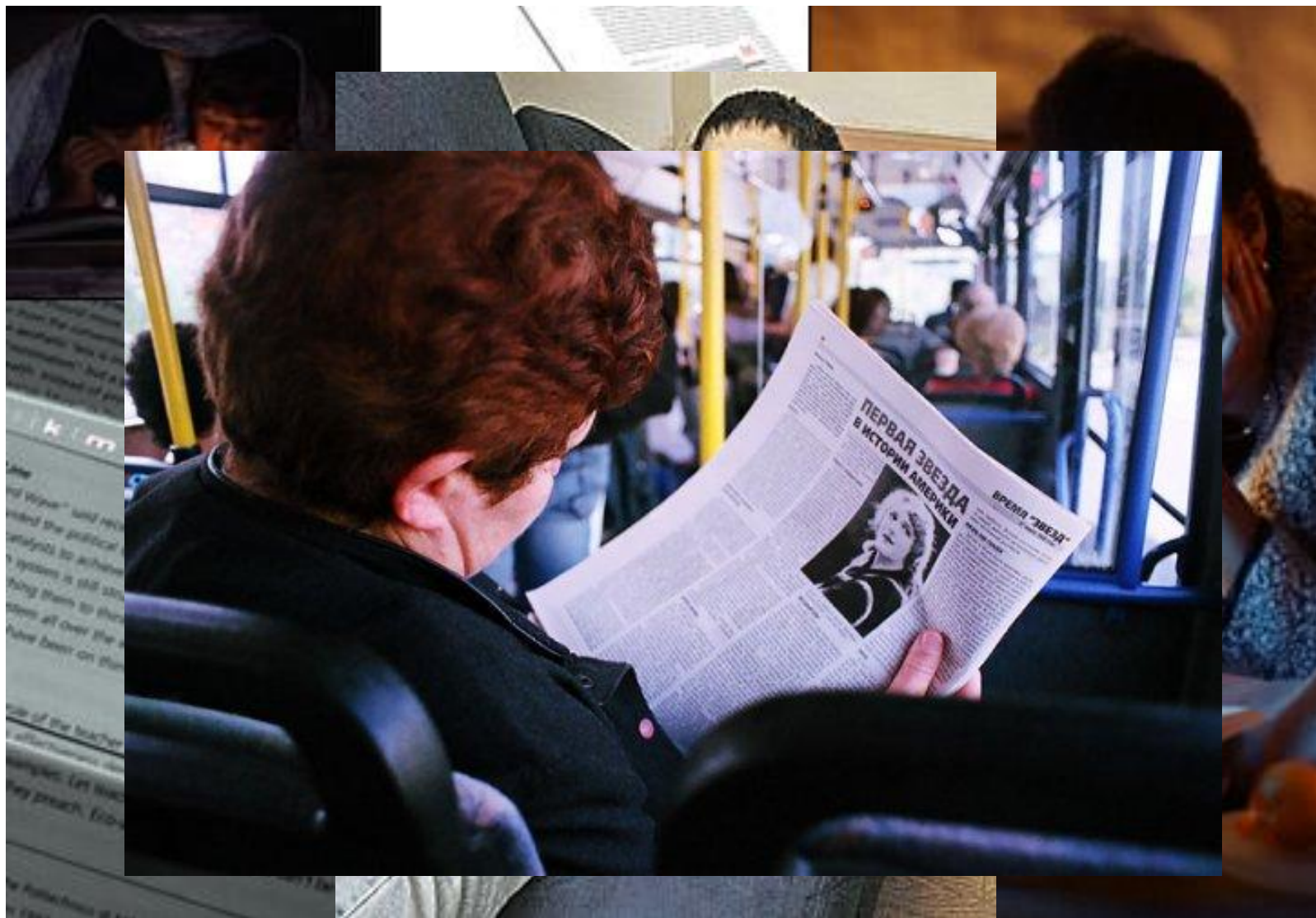
Никотин и алкоголь



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.