

Гигиена зрения.  
Предупреждение глазных  
заболеваний.

# Девиз урока

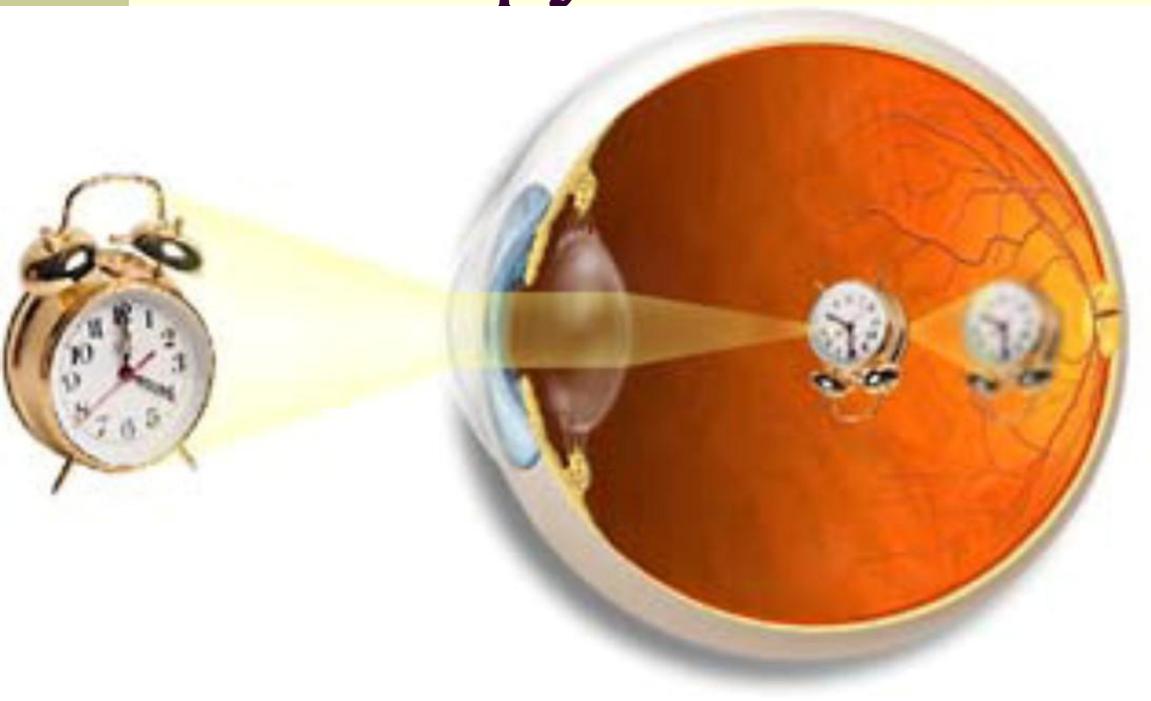
---

- «Береги зрение как зеницу ока»



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

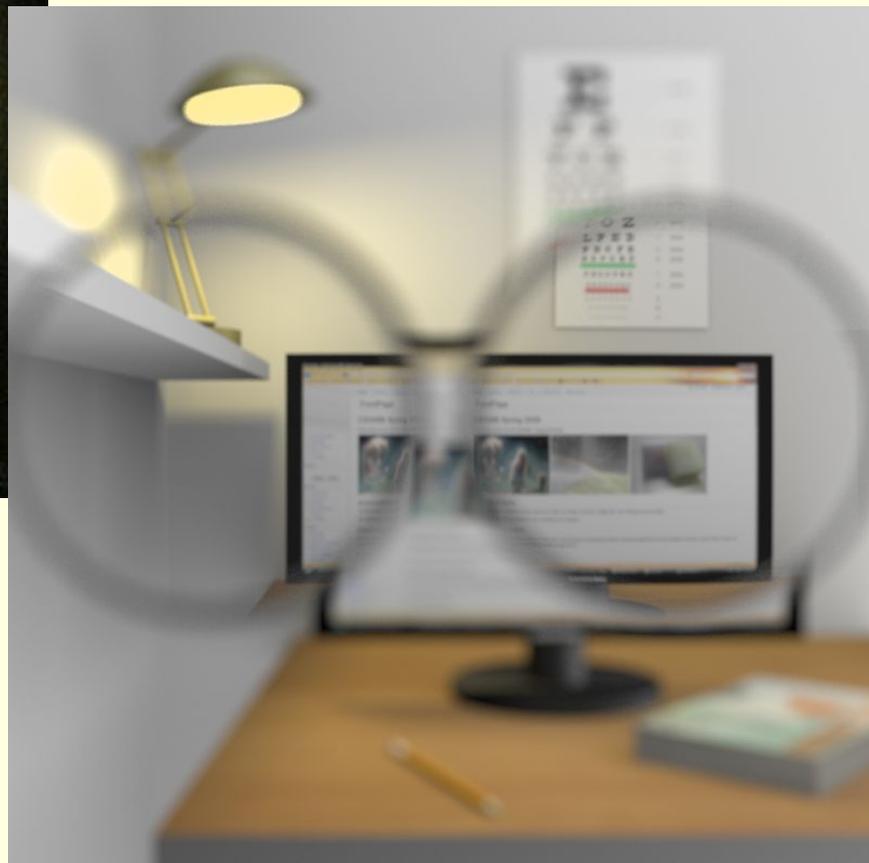
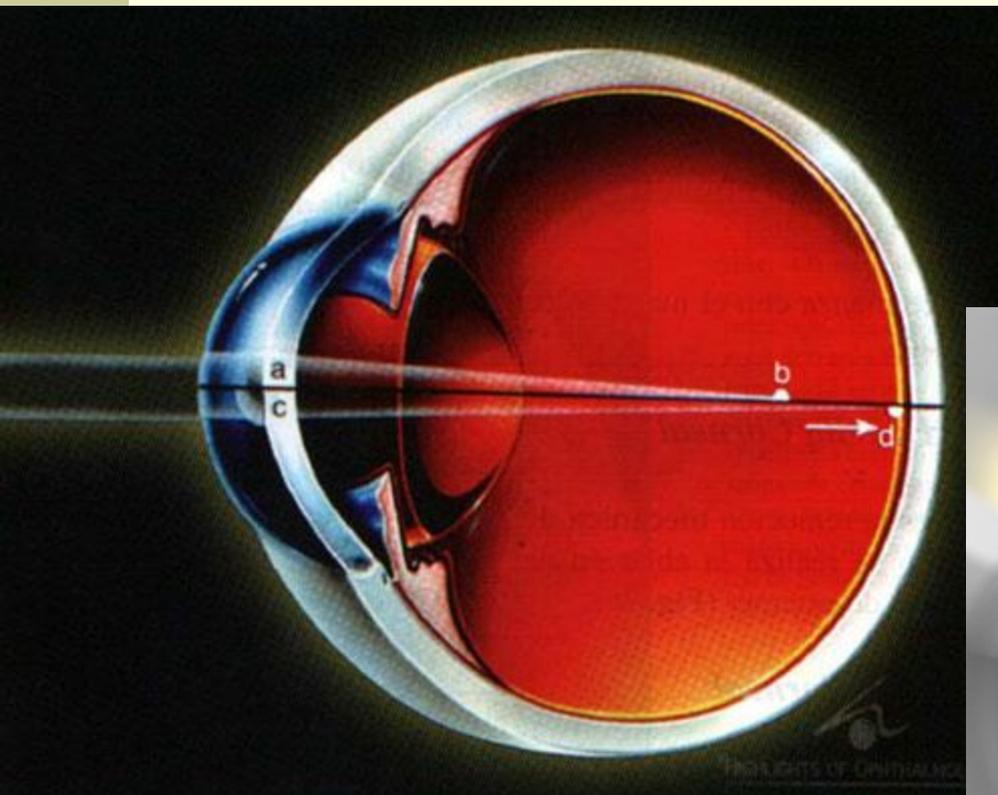
# Близорукость



как видит мир близорукий человек



# Дальнозоркость

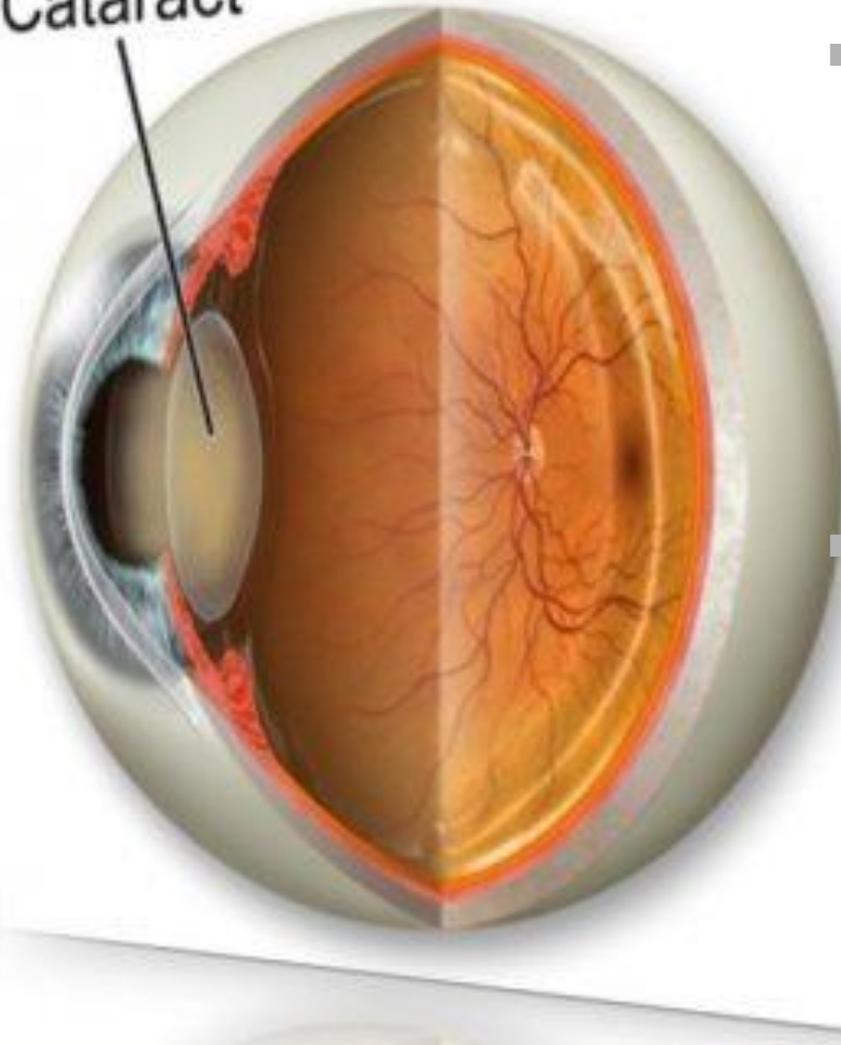


Для улучшения зрения – очки!



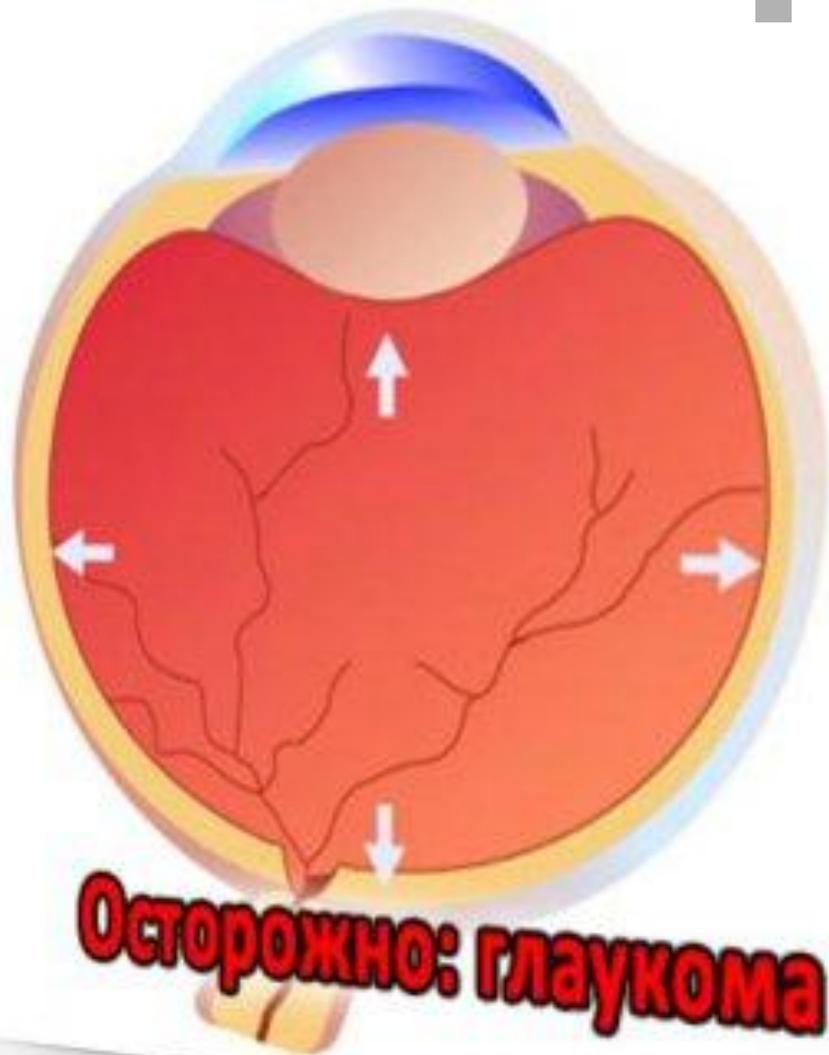
	<b>Заболевание</b>	<b>Причины возникновения, особенности</b>	<b>Лечение</b>
<b>Катаракта</b>			
<b>Глаукома</b>			
<b>Конъюнктивит</b>			
<b>Косоглазие</b>			
<b>Ожог</b>			
<b>Травмы глаза</b>			
<b>Поражение зрительного нерва</b>			

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



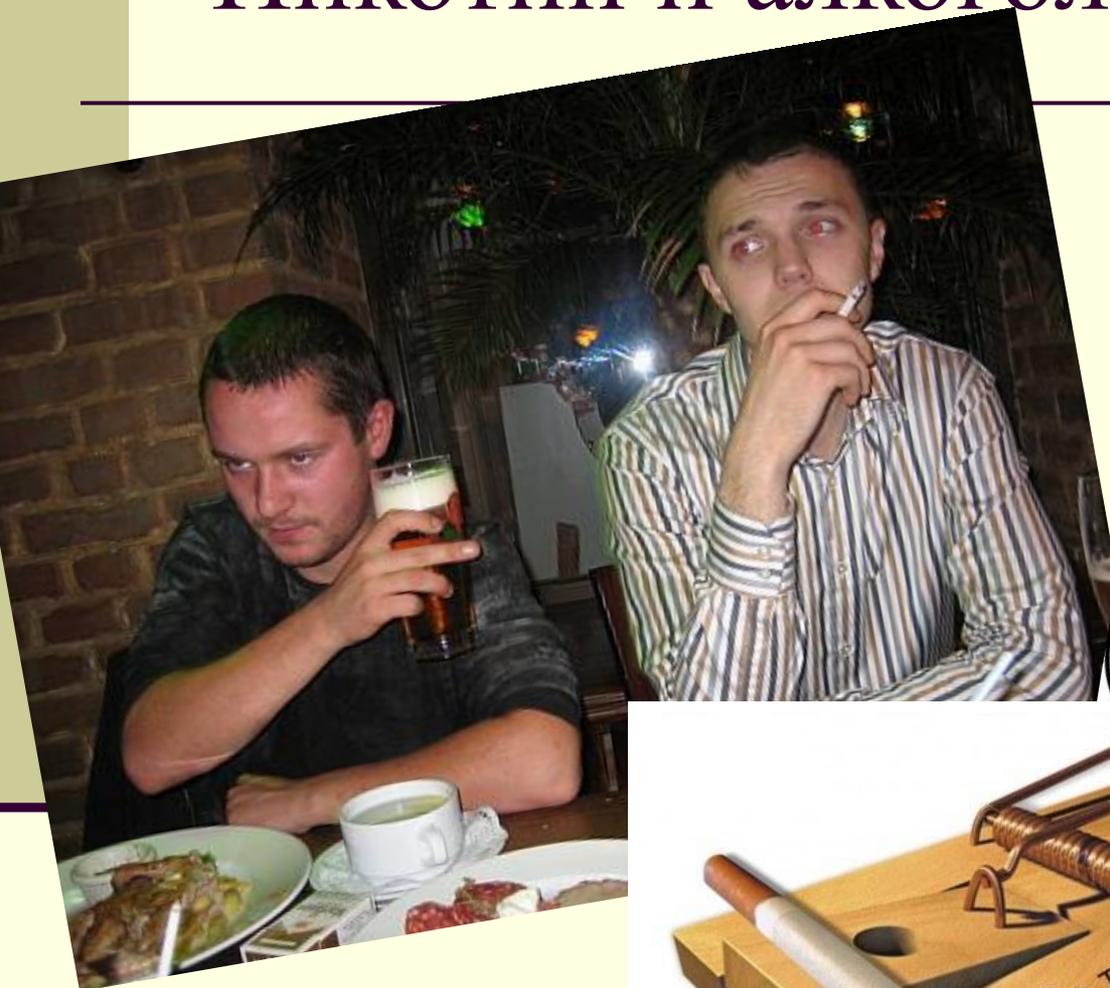
# Ожог глаза



# Травмы глаза



# Никотин и алкоголь

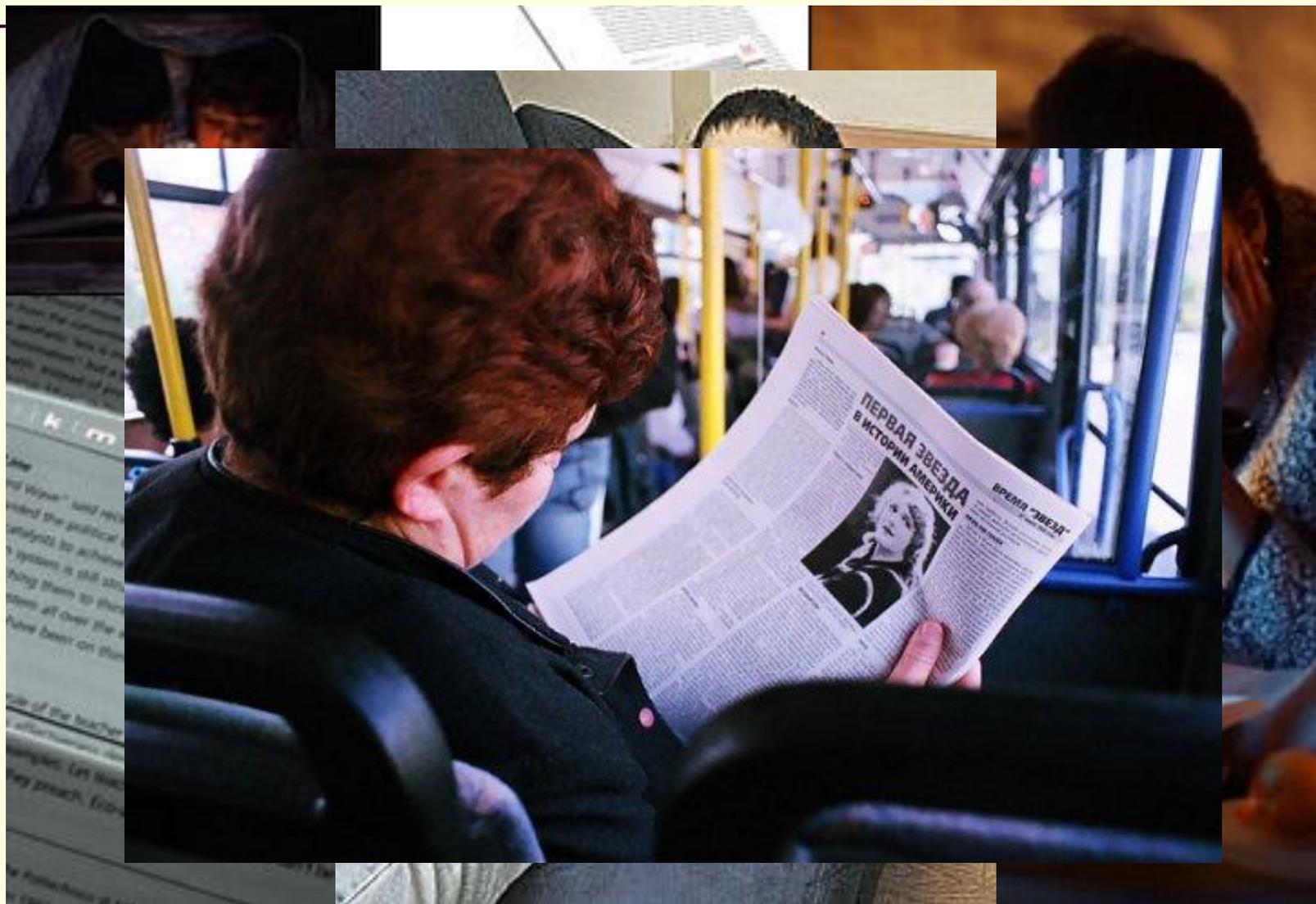


# Гигиена зрения

---



# 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

# Береги зрение.

---

- Если долго читаешь, пишешь, рисуешь, через каждые 20 минут давай глазам отдохнуть: никогда не три 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.