

Ш Б

М Ж Ю

Ш Б М Ы

М Ж И К Ю

И К Е М Ж

И Ю Ы И К Ю

Ш И И И И И

И И В А Ы И

М К Е Е И И

И И В А Ш Ю

И И В А Ш Ю

И И В А Ш Ю

И И В А Ш Ю

И И В А Ш Ю

И И В А Ш Ю

БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!

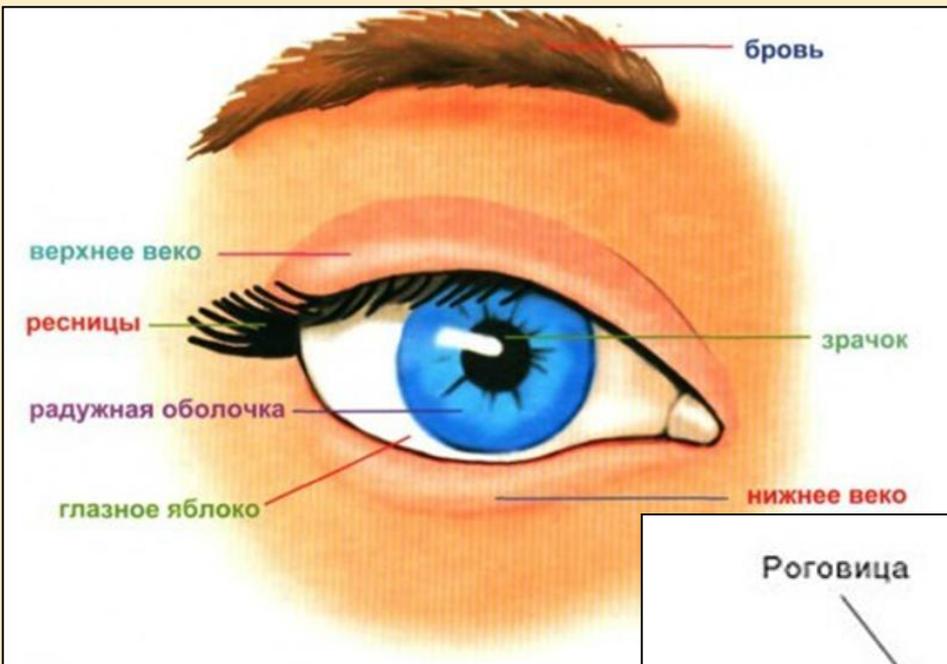


Острая проблема современности - близорукость у школьников.

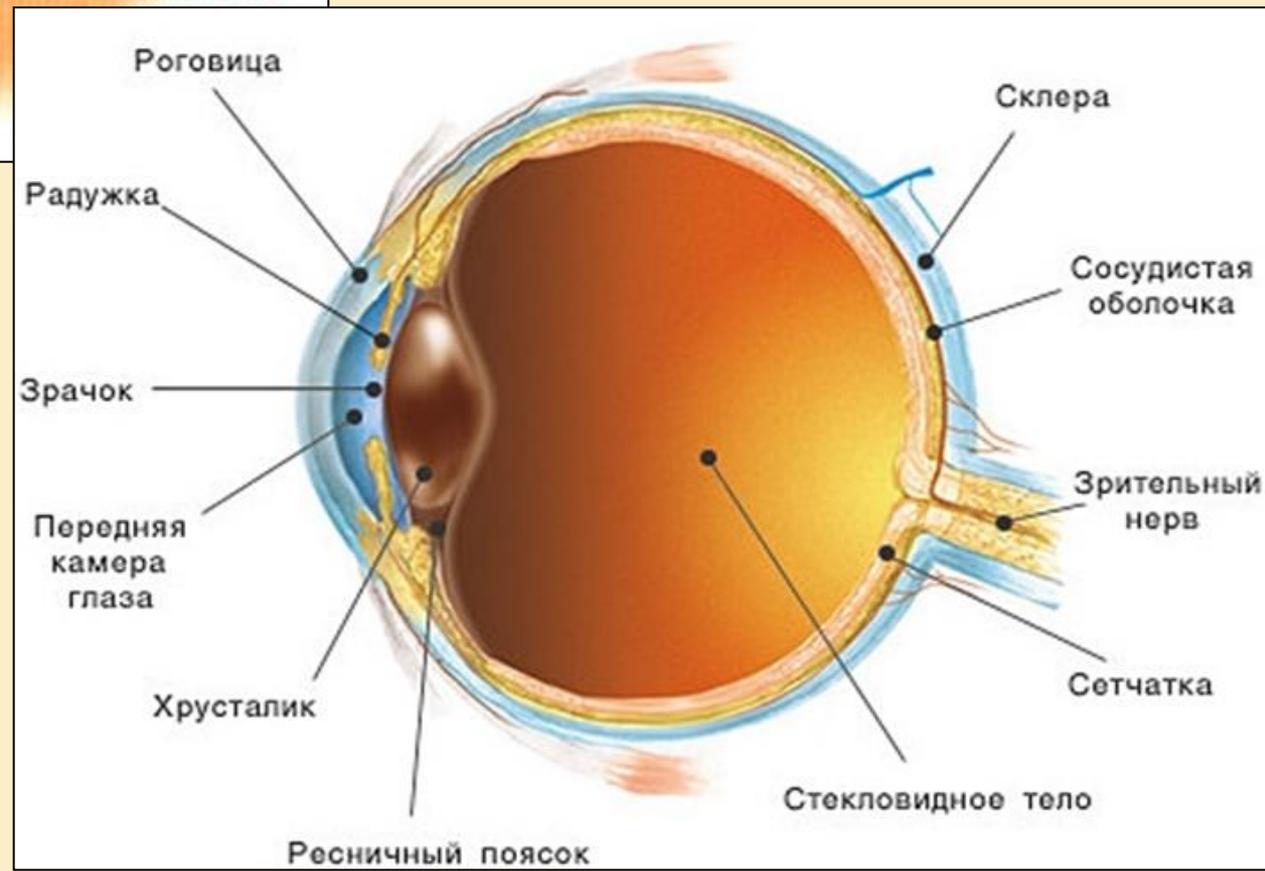
Офтальмология – наука, изучающая анатомию, физиологию органа зрения, заболевания глаза, а также структуру слепоты.

Задачи офтальмологии – максимальное уменьшение количества слепых и слабовидящих.





Основная задача глаза -
давать нам «картинку»
того, что находится у
нас перед глазами»



НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Одной из важных характеристик зрения является острота зрения.

Острота зрения определяет предельную способность глаза различать мелкие детали в поле зрения.

Острота зрения зависит от общей освещенности, контраста деталей изображения на определенном фоне и других причин.

Наиболее часто встречающиеся нарушения зрения - это близорукость и дальнозоркость.

Наличие этих нарушений устанавливает врач при измерении остроты зрения с помощью специальных таблиц.







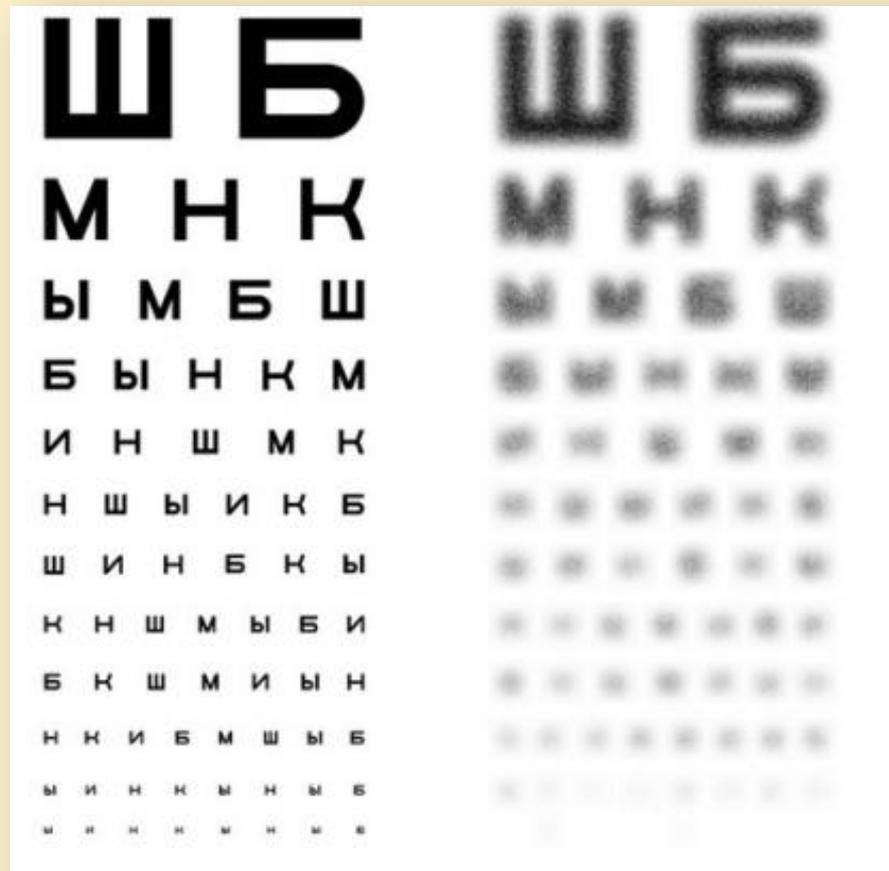
ПРИЧИНЫ УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

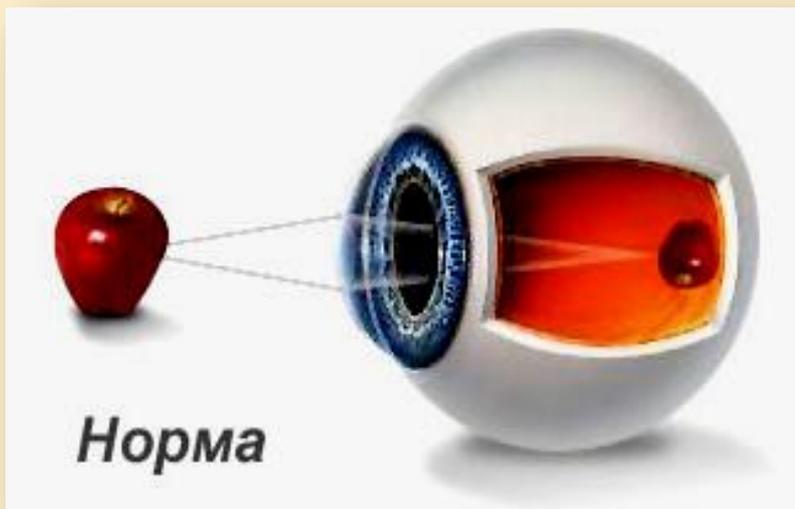


1. Чрезмерная зрительная работа на близком расстоянии от монитора компьютера, телефона, книги (без отдыха для глаз и при плохом освещении);
2. Наследственная предрасположенность;
3. Недостаточно развитая аккомодационная мышца глаза, которая отвечает за "настрой" хрусталика на разные расстояния;
4. Перенапряжение ослабленной мышцы.

БЛИЗОРУКОСТЬ

Это нарушение работы глаза, которое проявляется в снижении четкости зрения вдаль.

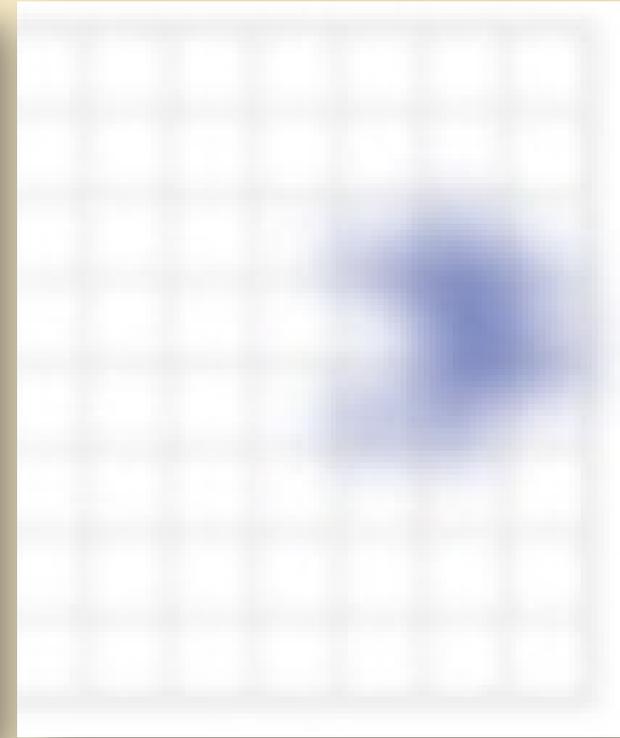
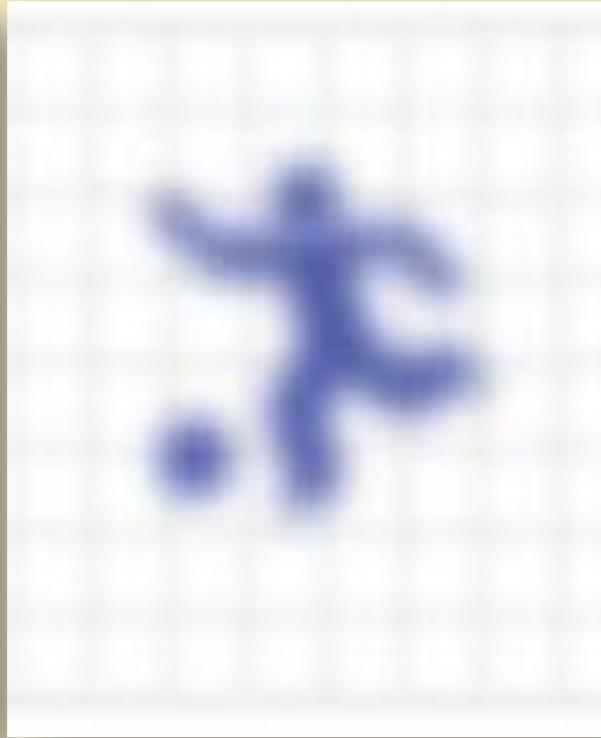




В близоруких глазах изображение фокусируется перед сетчаткой.



В близи



В дали

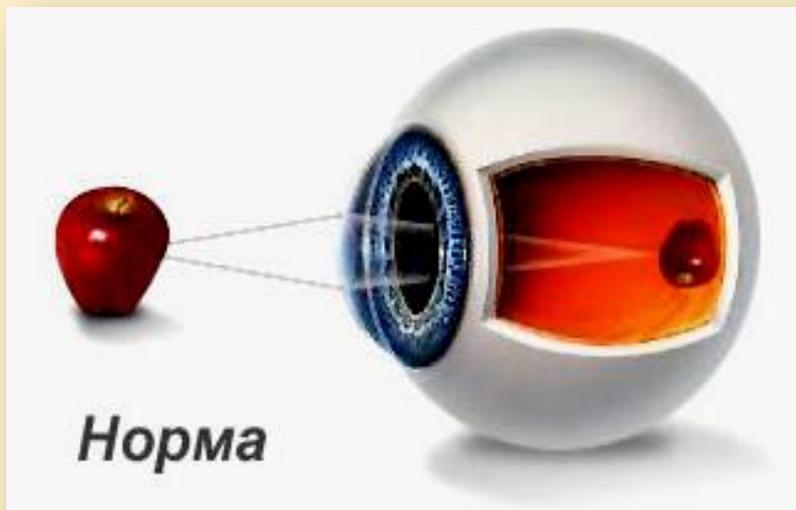
Близоруким людям тяжело дается видеть номера маршрутов общественного транспорта, прочитать дорожные знаки, а также различать другие предметы на расстоянии.

При этом, близорукие могут хорошо видеть на близком расстоянии.

ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ



Это нарушение зрения, при котором ухудшается четкость изображения предметов, находящихся на близком расстоянии (20–30 см от глаз).



В дальнозорких глазах изображение фокусируется за сетчаткой.



Правила, помогающие сберечь зрение:



Необходимо достаточное освещение рабочего места - это обязательное условие для зрительной работы (чтения, письма, рукоделия). Рекомендуется местное освещение (настольная лампа) с лампочкой мощностью 60 ватт такой конструкции, чтобы свет был направлен на рабочую поверхность стола.

Правила, помогающие сберечь зрение:



Полноценно питайтесь для сохранения хорошего зрения. Ешьте побольше овощей и фруктов красного, оранжевого и желтого цветов, например, тыкву, морковь, облепиху, абрикосы. Они богаты витаминами А, Е, С и бета-каротином, необходимыми для поддержания зрения.

Правила, помогающие сберечь зрение:



Не читайте лежа,
не играйте в телефон в транспорте, идущем по тряской дороге.

Правила, помогающие сберечь зрение:



При выполнении уроков не наклоняйтесь близко к тетради, книге.

Правила, помогающие сберечь зрение:



5. При работе с компьютером и телефоном:

- а) делайте перерывы в работе и выполняйте упражнения для глаз;
- б) через каждые две-три минуты отводите взгляд от экрана и смотрите вдаль;
- в) старайтесь чаще моргать, это улучшает естественную защиту глаз слезой.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Выполняется без очков, лицевые мышцы неподвижны, работают лишь глаза. Каждое упражнение необходимо заканчивать морганием, которое расслабляет мышцы глаз.

«Вверх-вниз»

Поднимите глаза вверх, опустите вниз.



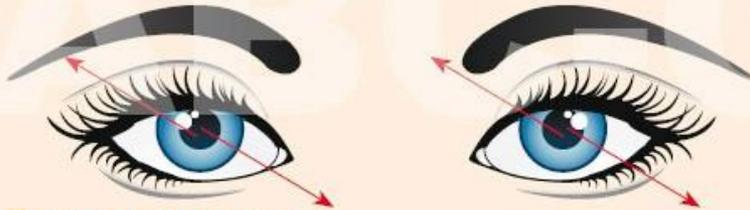
«Ходики»

Скосите глаза вправо, потом влево.



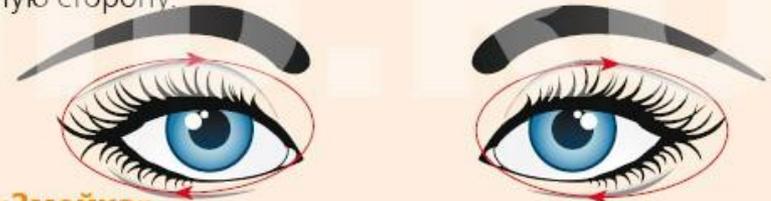
«Диагонали»

Посмотрите вправо – вверх, потом влево – вниз. Поморгайте. Выполните в обратном направлении.



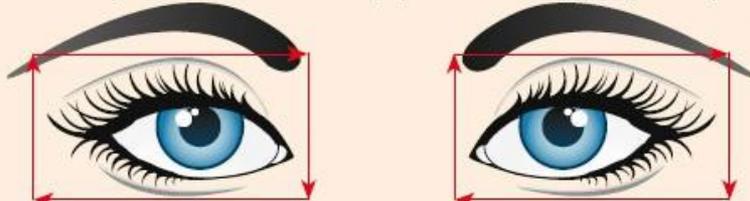
«Циферблат»

Сделайте медленное круговое движение глазами, начиная сверху по часовой стрелке. Повторите в обратную сторону.



«Прямоугольник»

Очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами: снизу – вверх – влево – вниз – вправо. Поморгайте. Выполните упражнение в другую сторону.



«Змейка»

Нарисуйте зрачками волнистую линию, начиная справа налево. Поморгайте. То же самое – в другую сторону.



После упражнений для тренировки глаз выполните «пальминг».

«Пальминг»

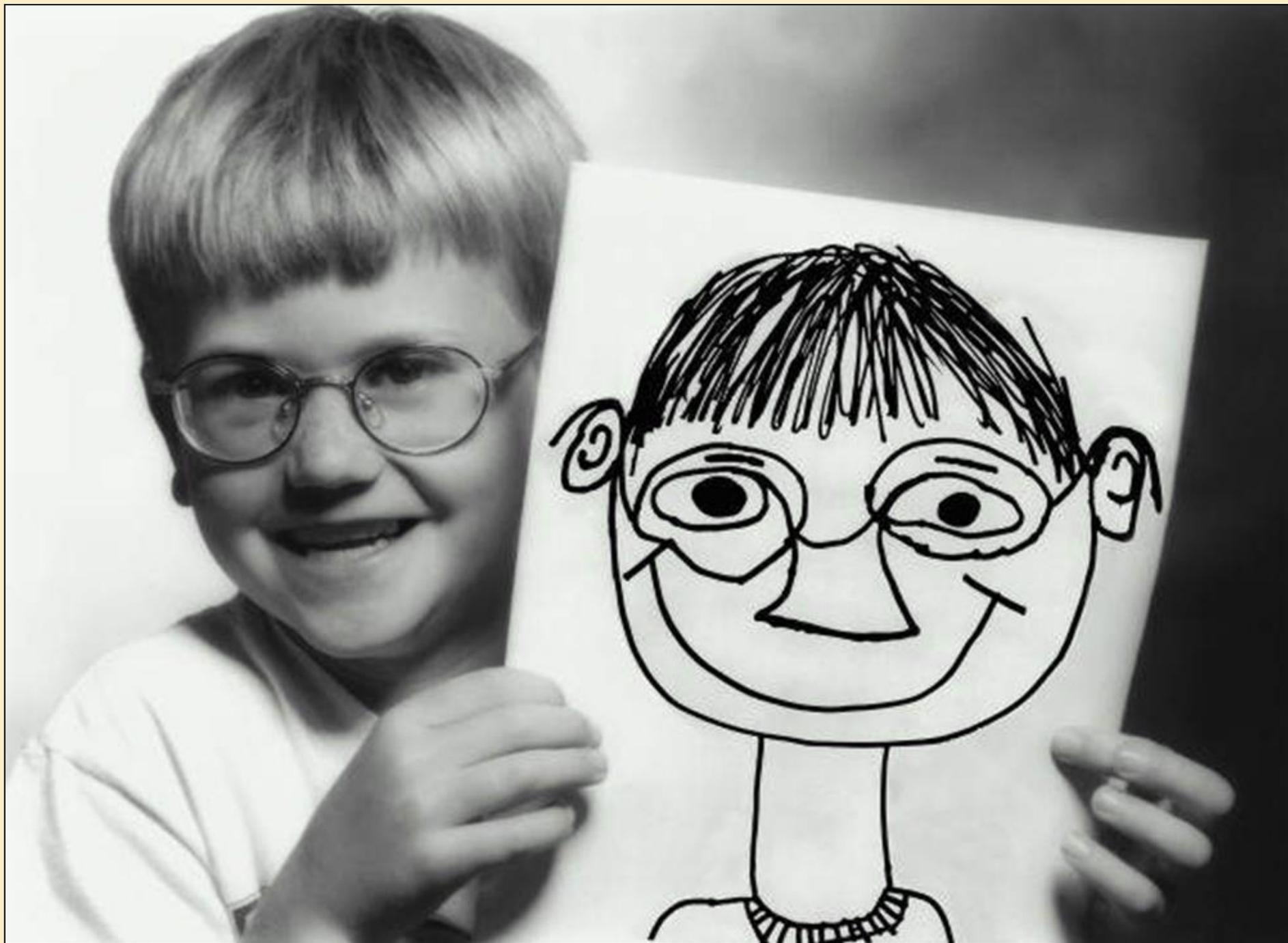
Название происходит от английского «palm», что в переводе означает ладонь. Плотно прикройте глаза руками. Спокойно открывайте и закрывайте глаза в полной темноте. «Пальминг» представляет собой биофорез, или прогревание глаз с помощью тепла рук.





Слепота - это непоправимое горе, серьезно осложняющее жизнь. Слепому человеку недоступно многое в нашем мире.







БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!

