

# Презентация на тему «Гигиена зрения».

*Глаза - самый важный из всех органов чувств,  
поэтому  
гигиена глаз имеет особое значение. Широко  
распахнутые прекрасные  
глаза превращают дурнушку в красавицу, а  
красавицу - в богиню.*

*Существует два типа красоты глаз: естественная,  
которой мы обязаны природе, и искусственная,  
которой мы обязаны искусству макияжа.*

*Здоровье глаз непосредственно связано со  
здоровьем в целом.*

- С помощью зрения человек различает цвета, формы, размеры наблюдаемых объектов. Глаза располагаются в глазницах черепа. Движение глазных яблок обеспечивают мышцы, прикрепляющиеся к их наружной поверхности. С помощью век, ресниц и слёзной железы обеспечивается защита глаз от инородных мелких частиц. Брови, расположенные над глазами, предохраняют их от попадания пота.





- *Издревле известно, что глаза - зеркало души, поскольку они отражают здоровье человека. Тысячи лет назад, "читая" по глазам, врачеватели Востока умели распознать тот или иной недуг. "Живые", лучистые глаза не только придают лицу своеобразную выразительность, но и притягивают. "Стеклянные" или, напротив, "очень жгучие" - достоверный признак физического или психического неблагополучия. Изменение радужной оболочки, формы зрачков, блеск, быстрота и ясность взгляда - признаки, которые учитывали древние врачи и при постановке диагноза*



- Дефицит витамина А и D ослабляют зрение. Иногда слабое зрение передается по наследству. Если у вас близорукость, не стесняйтесь носить очки или контактные линзы. Кроме того, очки - очень стильный и актуальный аксессуар, а правильно подобранная оправа только подчеркнет красоту вашего лица. Если проблемы со зрением вызваны дефицитом в организме витаминов А и D, кроме приема лекарственных препаратов, следует увеличить потребление яиц, молока, сыра и зеленых овощей - известных источников этих витаминов. Некоторые забо.
- глаз, например, конъюнктивит и





# Что вызывает дефекты зрения?

Легкая деформированность одного или обоих глазных яблок может вызывать миопию (близорукость), гиперметропию (дальнозоркость) или астигматизм (невозможность фокусирования падающих на глаз лучей в одной точке). В нормальном глазу расположенный в его передней части хрусталик фокусирует изображения непосредственно на сетчатку, расположенную в задней части глаза. Если глазное яблоко имеет слишком длинную *переднезаднюю ось*, изображения *отдаленных* предметов будут фокусироваться перед сетчаткой, и смотрящий увидит их нерезкими. Этот дефект зрения называется близорукостью. Если глазное яблоко имеет слишком короткую переднезаднюю ось, изображения близлежащих предметов будут фокусироваться за сетчаткой, вызывая дальнозоркость. Подобно другим нарушениям зрения, оба рассмотренных дефекта, по-видимому, имеют наследственную природу.



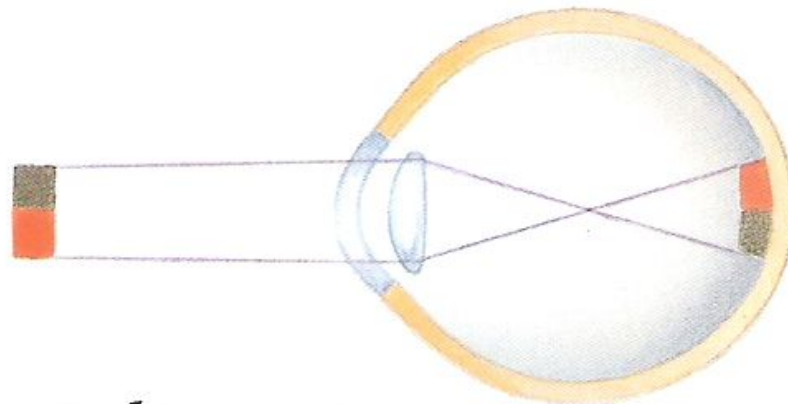


- *Близорукий человек видит предметы размытыми, так как изображение формируется хрусталиком перед сетчаткой; точно также дальнозоркий человек видит нечёткое изображение, потому что оно формируется в его глазу за сетчаткой. Это может быть связано с изменением формы глазного яблока – оно становится соответственно или более вытянутым, или уплощённым. Исправить недостатки зрения можно при помощи собирающей и рассеивающей линзы (очков).*

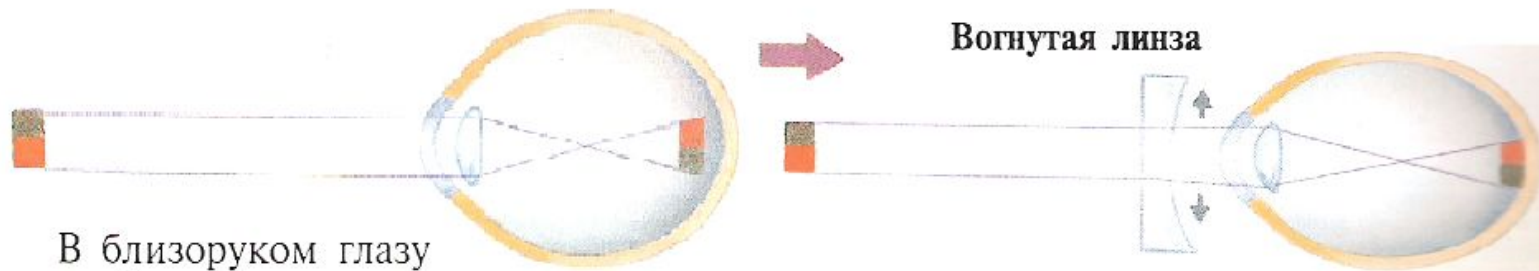


## ● Близорукий глаз

Глазное яблоко, показанное на рисунке справа в боковой проекции, имеет слишком длинную переднезаднюю ось; только изображения близлежащих предметов правильно фокусируются на сетчатке.



Очки, используемые для коррекции близорукости, имеют стекла с вогнутой задней поверхностью. Такие стекла рассеивают входящие в глаз световые лучи.



В близоруком глазу изображения отдаленных предметов фокусируются перед сетчаткой.

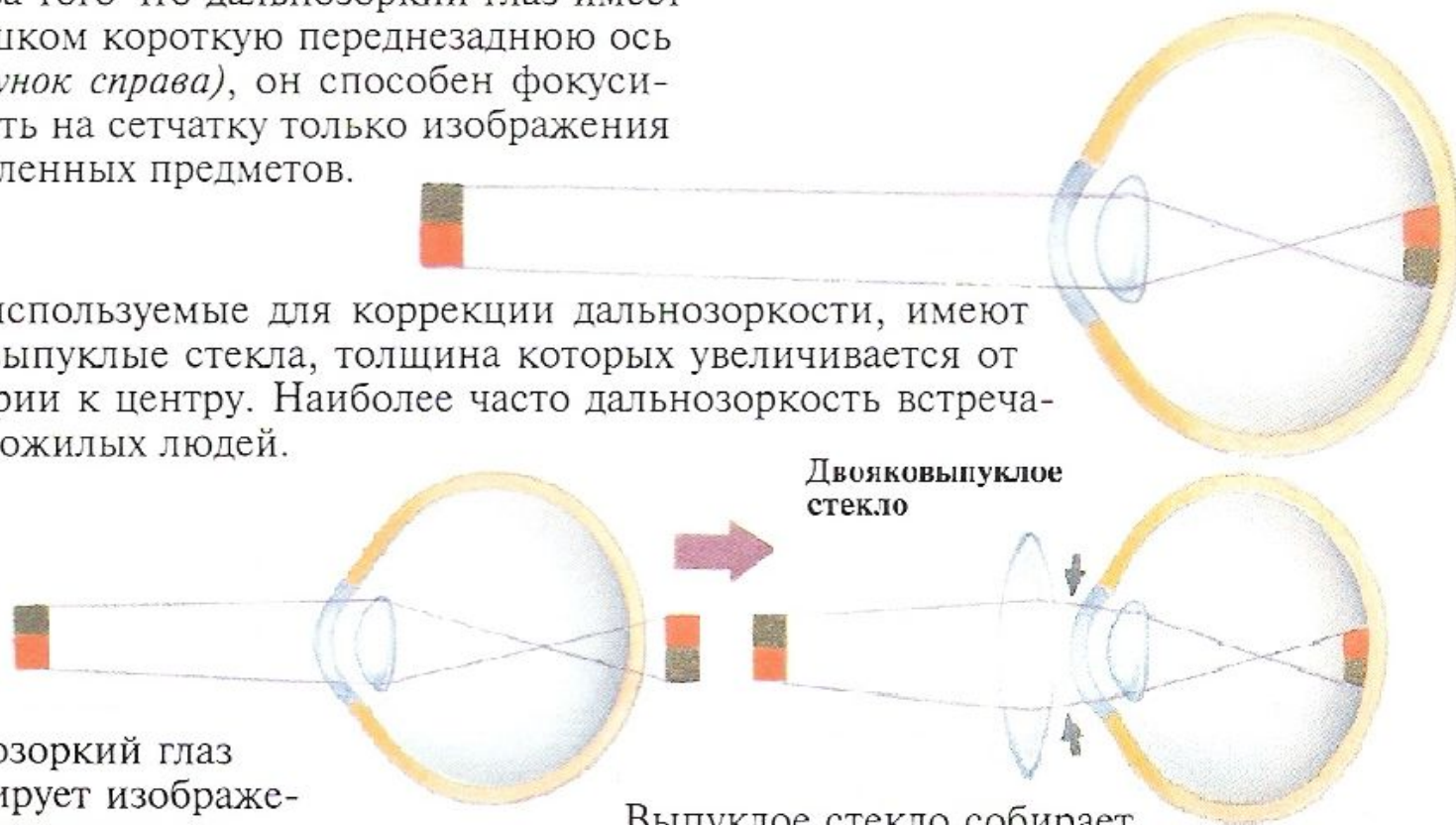
Вогнутое стекло изменяет ход световых лучей, который уже преломляется так, чтобы изображение фокусировалось на сетчатке.



## ● Дальнозоркий глаз

Из-за того что дальнозоркий глаз имеет слишком короткую переднезаднюю ось (*рисунок справа*), он способен фокусировать на сетчатку только изображения отдаленных предметов.

Очки, используемые для коррекции дальнозоркости, имеют двояковыпуклые стекла, толщина которых увеличивается от периферии к центру. Наиболее часто дальнозоркость встречается у пожилых людей.



Дальнозоркий глаз фокусирует изображение близлежащего предмета за сетчаткой.

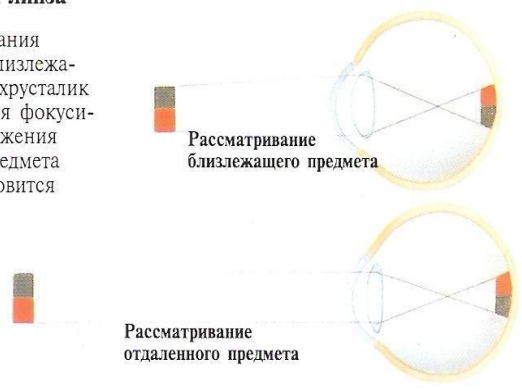
Выпуклое стекло собирает световые лучи так, чтобы изображение фокусировалось на сетчатке.



- В обычной жизни мы неправильно пользуемся зрением. Чаще всего глаза фиксируются на короткие дистанции продолжительное время. Для людей, занятых умственным трудом, с целью предупреждения заболеваний глаз необходимо практиковать каждые 3-4 часа переключение зрения на фокусирование вдаль, к горизонту на 5-10 мин. При этом закрывать глаза для отдыха на 1-2 мин. Это простое упражнение снимает усталость, дает временное расслабление мышцам глаза, способствует хорошему кровоснабжению, связанному с повышением артериального давления.

#### Регулируемая линза

Для фокусирования изображения близлежащего предмета хрусталик утолщается. Для фокусирования изображения отдаленного предмета хрусталик становится более тонким.



влияется  
ней,  
иглазного



- Для профилактики глазных заболеваний, улучшения зрения, уменьшения утомления глаз в Индии и Китае разработана система упражнений - гимнастика для глаз. Она не только улучшает кровоснабжение глазных яблок и нормализует тонус мышц, но и помогает быстро снять зрительное утомление.



- Хотя забота о глазах должна начинаться прежде всего с восстановления общего здоровья, тем не менее можно выделить приемы глазной гигиены, тренировки глаз с целью сохранения и совершенствования зрения. Это комплекс упражнений, солнечные ванны, массаж, обмывание, растирание, расслабление и т. д. Ни для кого не секрет, что глаза нуждаются в отдыхе - как минимум восемь часов в сутки, иначе появляется ощущение тяжести век и усталости глаз. От курения (в том числе пассивного) белки глаз приобретают желтый оттенок, а от чрезмерной физической нагрузки глаза становятся красными.





## Результаты проектной деятельности «Изучение состояния заболеваемости органов зрения в МОУ «ВСОШ №3»

| Класс | КОЛИЧЕСТВО УЧАЩИХСЯ<br>С ПОНИЖЕННОЙ ОСТРОТОЙ ЗРЕНИЯ |       |     |
|-------|---|-------|-----|
| 1 А   | НЕТ   | 9А    | 2   |
| 1Б    | 1   | 9Б    | 3   |
| 2А    | НЕТ   | 9 В   | НЕТ |
| 2Б    | 1   | 10 А  | 2   |
| 3А    | НЕТ   | 10 ПР | 2   |
| 3Б    | 1   |       |     |
| 4А    | 2   |       |     |
| 4Б    | нет   |       |     |
| 5А    | 2   |       |     |
| 5Б    | НЕТ   |       |     |
| 6А    | 2   |       |     |
| 6Б    | 1   |       |     |
| 6 В   | НЕТ   |       |     |
| 7А    | 2   |       |     |
| 7Б    | 2   |       |     |
| 7В    | 1   |       |     |
| 7Т    | НЕТ   |       |     |
| 8А    | 3   |       |     |
| 8Б    | 2   |       |     |

Всего в школе обучается 502 ученика.

Имеют дефекты зрения 29 человек (5,77%)

Заболеваемость возрастает в среднем и старшем звене.

Причины заболеваемости: наследственная предрасположенность 86%, не выполнение правил по гигиене зрения, многочасовые занятия на компьютере, длительный просмотр телевизора. нежелание носить очки у 4 учащихся привело к ухудшению зрения.



## Тест по теме «Гигиена зрения»

- 1. Дефицит, каких витаминов ослабляет зрение?
  - а) С
  - б) D
  - в) А
  - г) А и D
- 2. Передаётся ли слабое зрение по наследству?
  - а) Да
  - б) Нет
  - в) Иногда
- 3. Закрывать глаза для отдыха нужно на:
  - а) 5-10 минут
  - б) 1-2 минуты
  - в) 3-4 минуты
- 4. Для улучшения зрения и снятия усталости...
  - а) надо закрыть глаза на несколько минут
  - б) нужно смотреть в даль некоторое время
  - в) нужна гимнастика для глаз.
- 5. ... человек видит предметы размытыми
  - а) близорукий
  - б) дальнозоркий
  - в) и близорукий и дальнозоркий

6. Выберите положительные факторы для зрения

- а) читать в плохо освещённых местах
- б) играть в компьютер 4-5 часов подряд, без отдыха
- в) смотреть телевизор в 3-4-х метрах от экрана
- г) не читать лежа
- д) делать упражнения для снятия усталости глаз

7. С помощью чего можно исправить недостатки зрения?

- а) с помощью операции
- б) с помощью таблеток
- в) при помощи рассеивающей линзы
- г) при помощи очков

8. От чего белки глаз приобретают желтоватый оттенок?

- а) из-за употребления алкоголя
- б) из-за курения
- в) от недостатка сна

9. Глаза становятся красными...

- а) из-за большой нагрузки для глаз
- б) при болезни

10. Для чего нужны брови

- а) чтобы подчеркнуть красоту глаз
- б) для защиты от мелких частиц
- в) для предохранения глаз от попадания пота