

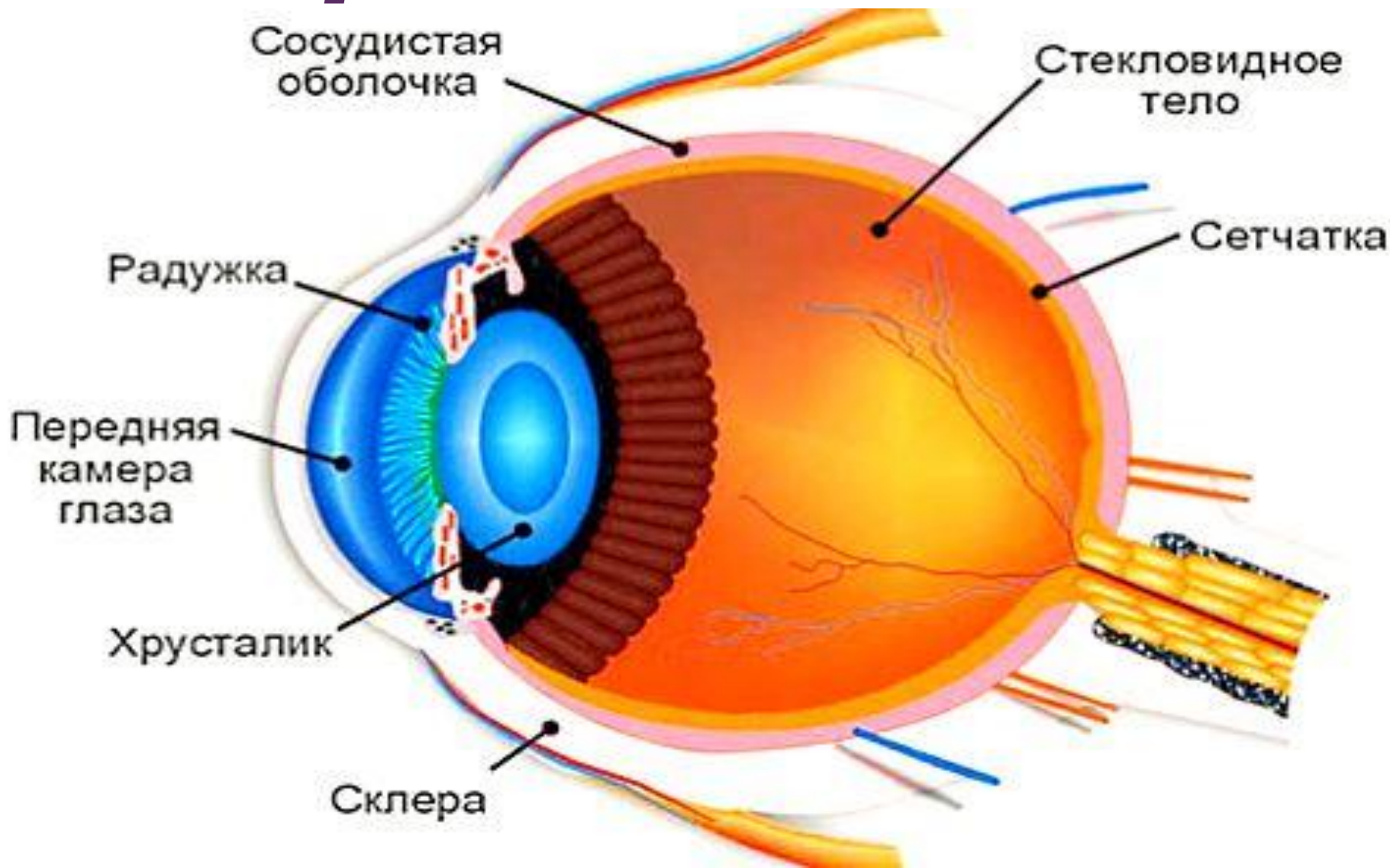
# Презентация на тему «Способы улучшения зрения»

Подготовила студентка  
Диргелите Мария

- ***В настоящее время нагрузка на глаза сильно увеличилась, что пагубно влияет на наше здоровье, особенно детей и подростков.***

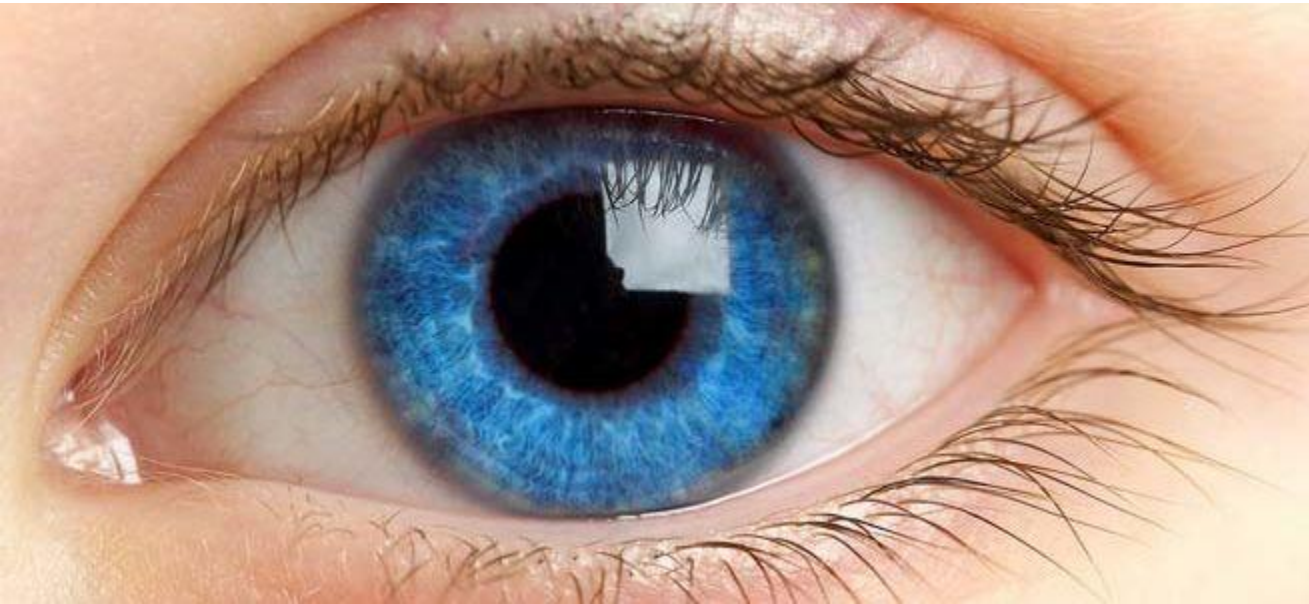


# Строение глаза



- **Все видеть, все понять, все знать, все пережить .Все формы, все цвета вобрать в себя глазами, Пройти по всей земле горящими ступнями, Все воспринять и снова воплотить.**

(Максимилиан  
Волошин)





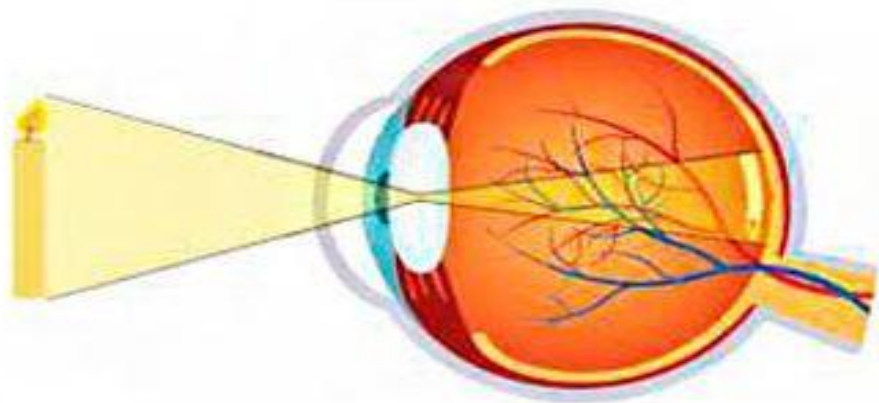
# Причины ухудшения зрения:



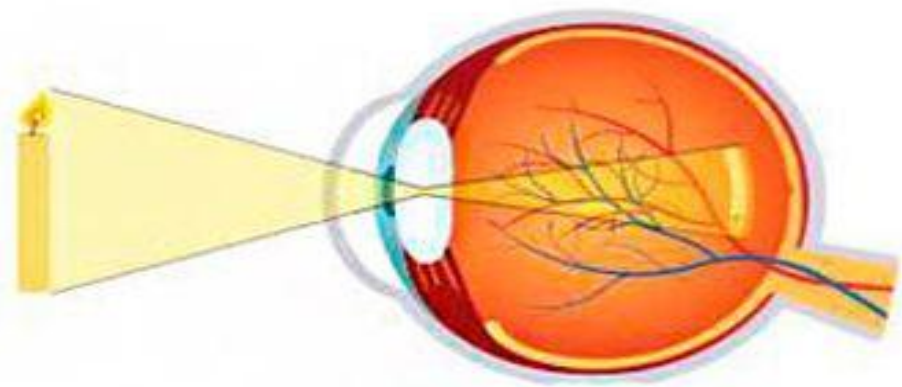
- Неправильная осанка.  
Различные заболевания.  
Вредные привычки .  
Переутомление .  
Недостаток витаминов А, В, С, D и Е  
Недостаток освещения.  
Засоренность организма

# Виды нарушения:

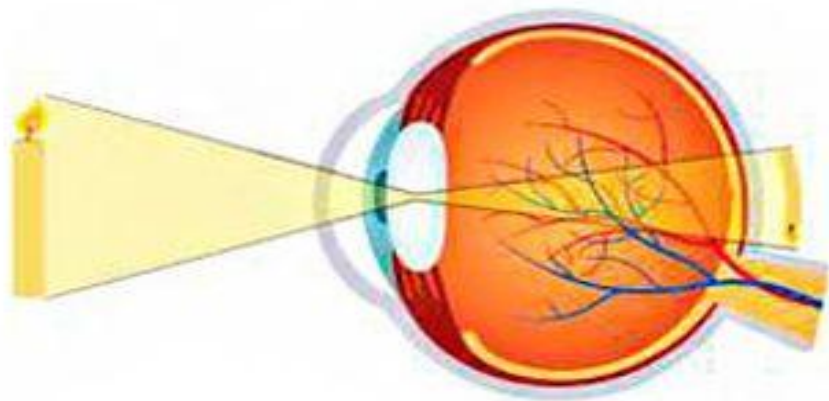
- **Близорукость**, **дальнозоркость**, **астигматизм**, **дальтонизм** – это частые нарушения зрения.
- Они могут иметь наследственный характер, но могут быть и приобретенными в течение жизни из-за неправильного режима труда, плохой освещенности рабочего стола, несоблюдения правил техники безопасности при работе на ПК, в мастерских и лабораториях, при долгом просмотре телевизора и т.д.



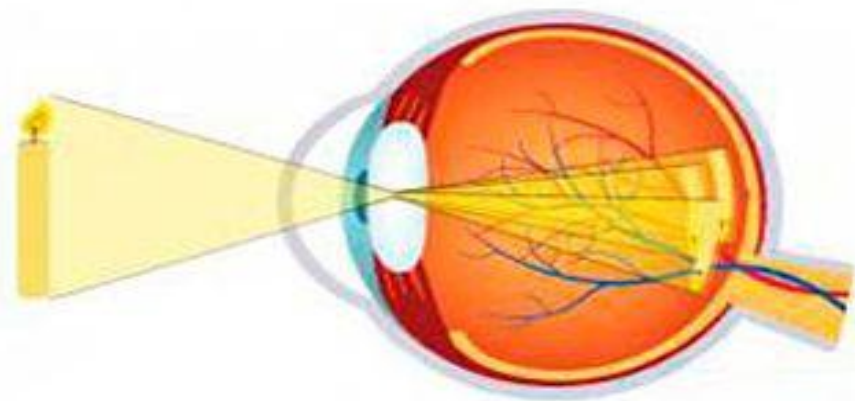
**НОРМА**



**МИОПИЯ**



**ГИПЕРМЕТРИЯ**



**АСТИГМАТИЗМ**

# Близорукость

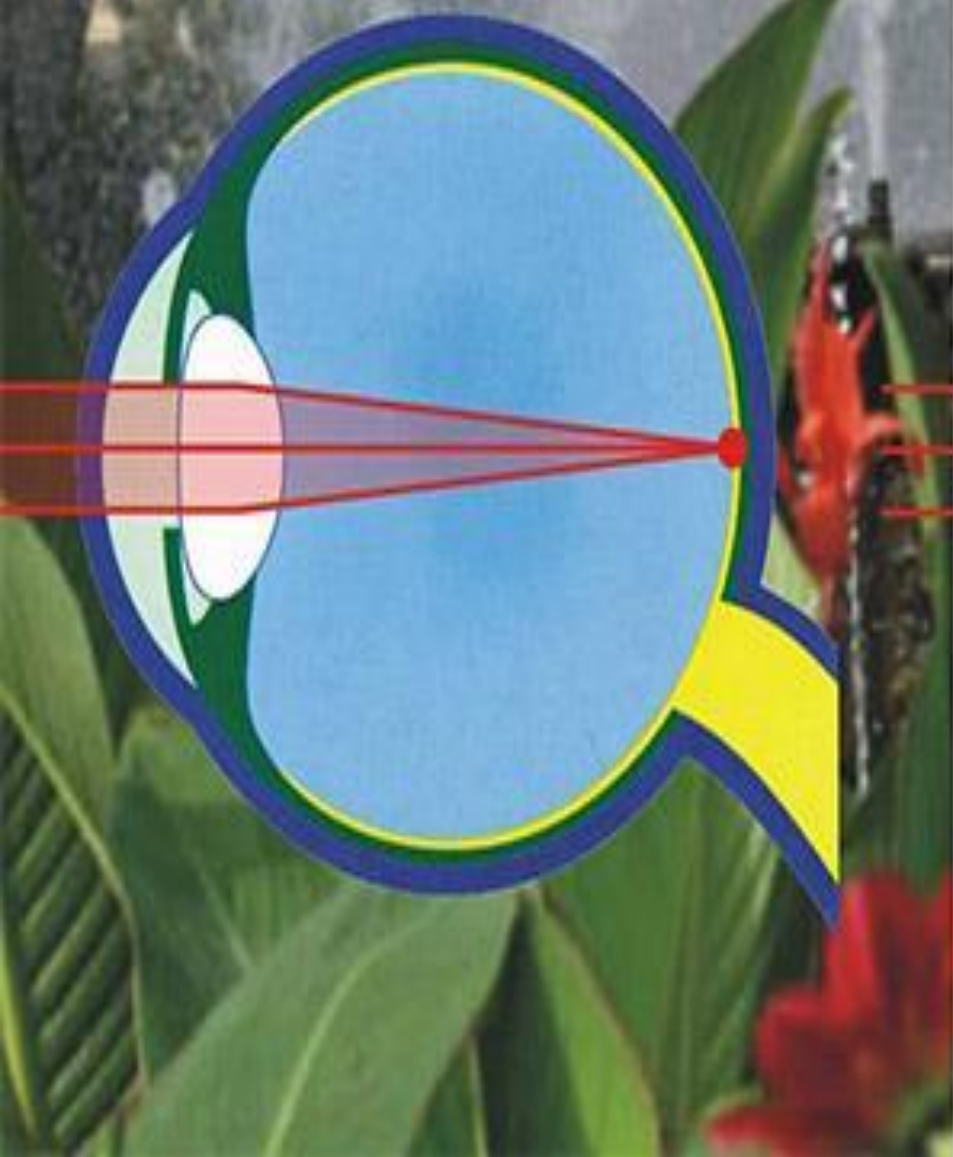
- быстрая утомляемость глаз;
- повышенная чувствительность глаз к свету;
- частые головные боли;
- расплывчатость объектов;
- находящихся на большом расстоянии.



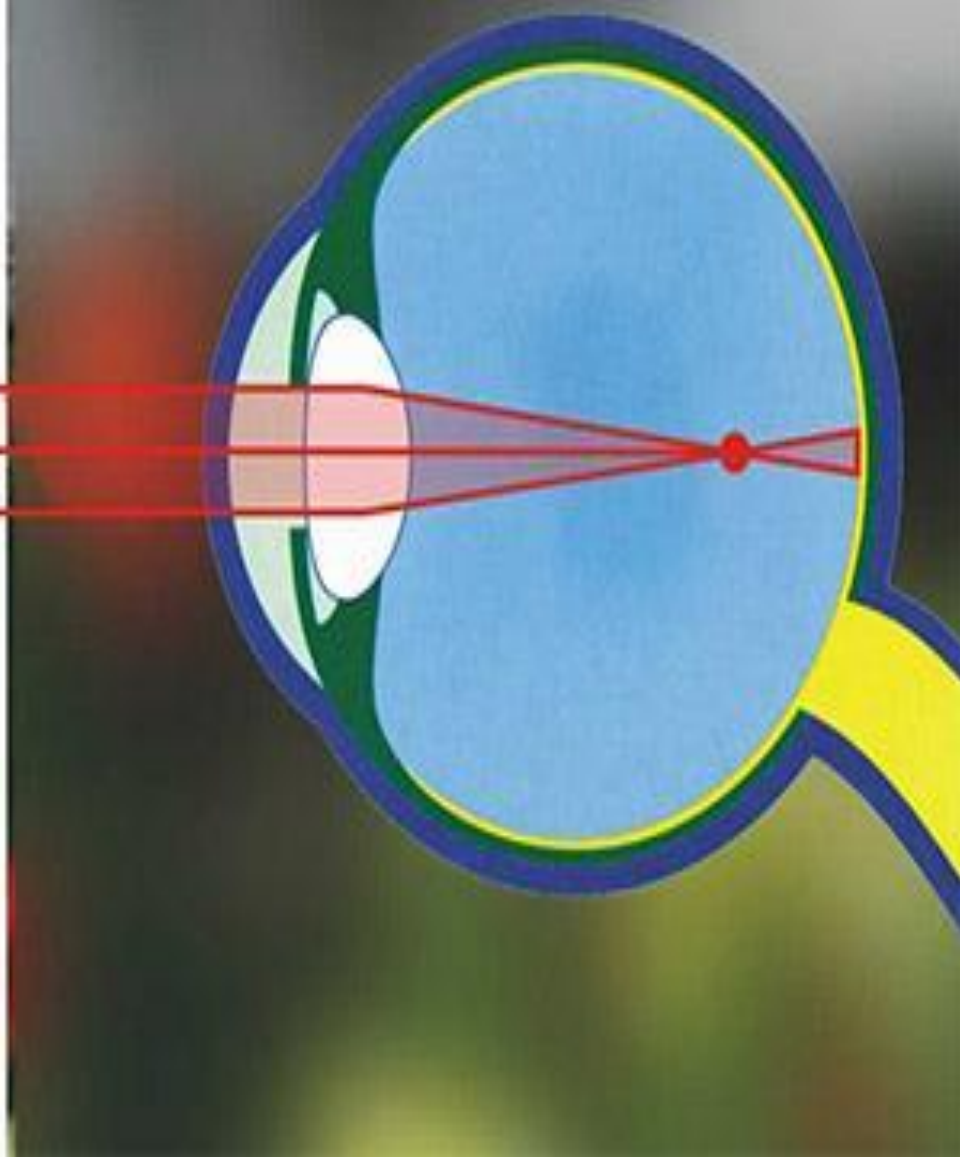
# Причины возникновения близорукости:

- 1.возрастные изменения зрения; 2. наследственность;
- 3.работу, требующую пристального внимания;
- 4.работу за компьютером;
- 5.изменение зрения в результате травм.

# Норма

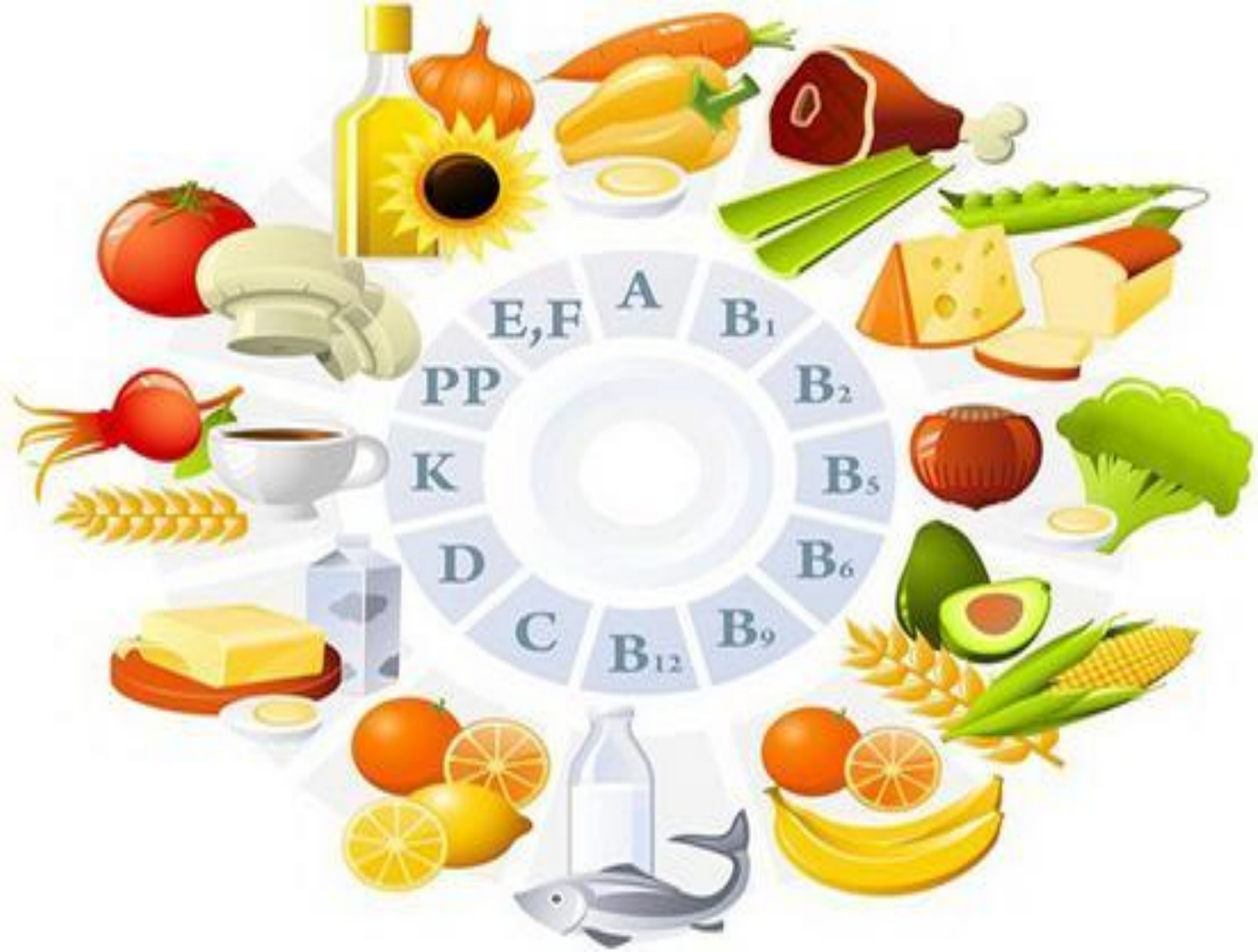


# Близорукость



# *Как защитить свое зрение?*

- лучше использовать жидкокристаллический монитор с защитным покрытием;
- по возможности сократите время работы за компьютером и почаще прерывайте работу ;
- позаботьтесь о равномерном использовании искусственного света ;
- вести здоровый образ жизни ;
- делайте зарядку для глаз.
-

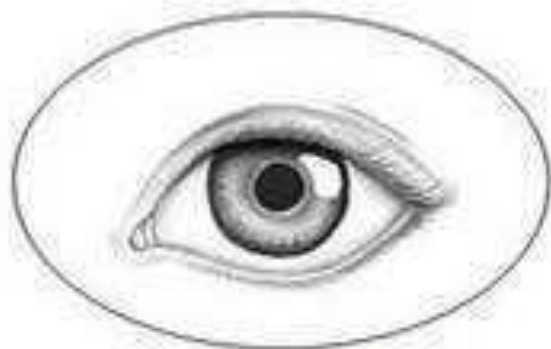




- Многие даже не подозревают, что существуют немедикаментозные, совершенно простые способы улучшить зрение, причем сделать это можно в домашних условиях и без лишних затрат.
- Если вы привыкли завтракать по утрам йогуртами или овсяной кашей, добавьте к этим блюдам ягоды свежей черники. Это те ягоды, которые способствуют развитию остроты зрения, они содержат много сетчатки, а также антиокислителей, полезных для человека взрослого, и для ребенка. Черника может быть приготовлена любым способом. Из нее делают полезное черничное варенье, которым можно намазать ваш утренний бутерброд. Исследования доказали, что эти простые способы могут в несколько раз сократить риск снижения остроты зрения к старости.
- Полезным продуктом, который должен быть на столе, является шпинат. Не стоит думать, что это обычная зелень, которая нужна для заправки салатов. В шпинате содержится большое количество лютеина - особенного питательного вещества, которое способствует повышению остроты зрения. Чтобы лютеин хорошо усваивался организмом, необходимо употреблять его с любым растительным маслом, например, оливковым. Из шпината можно готовить салаты, обдавать паром и употреблять отдельно от других продуктов, а также класть в пироги. Главное, чтобы этот продукт часто и регулярно появлялся на столе.

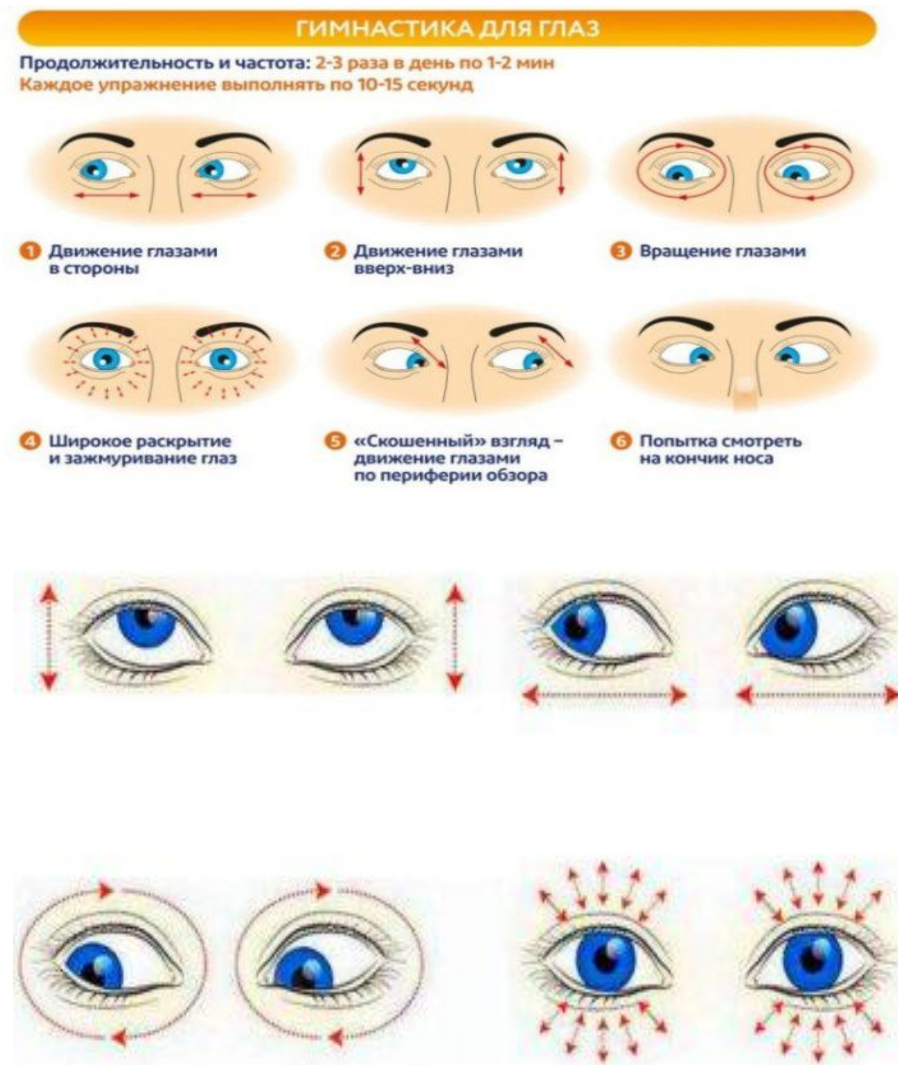


# Лучшие продукты для глаз



# Комплекс корригирующей гимнастики для глаз

- **Частое моргание в течение 10 секунд. Усиленное сжатие и разжатие век, 6-12 раз. Частое моргание еще в течение 10 секунд для снятия напряжения. С закрытыми глазами, движения глазным яблоком вправо-влево, 10-20 раз. С закрытыми глазами, движения глазным яблоком вверх-вниз, 10-20 раз С закрытыми глазами, движения глазным яблоком «по квадрату»: вправо - вверх – вправо - вниз – влево - вниз – влево - вверх, 6-12 раз в каждую сторону. С закрытыми глазами, движения глазным яблоком по кругу, 6-12 раз в каждую сторону. С закрытыми глазами, диагональные движения глазным яблоком, из одного угла «квадрата» в противоположный, 6-12 раз.**





# Берегите зрение!

