

*\*КАК СОХРАНИТЬ  
ЗРЕНИЕ?*

*Проект создан подгруппой №21*

■ Рассмотреть и  
описать способы  
сохранения  
зрения

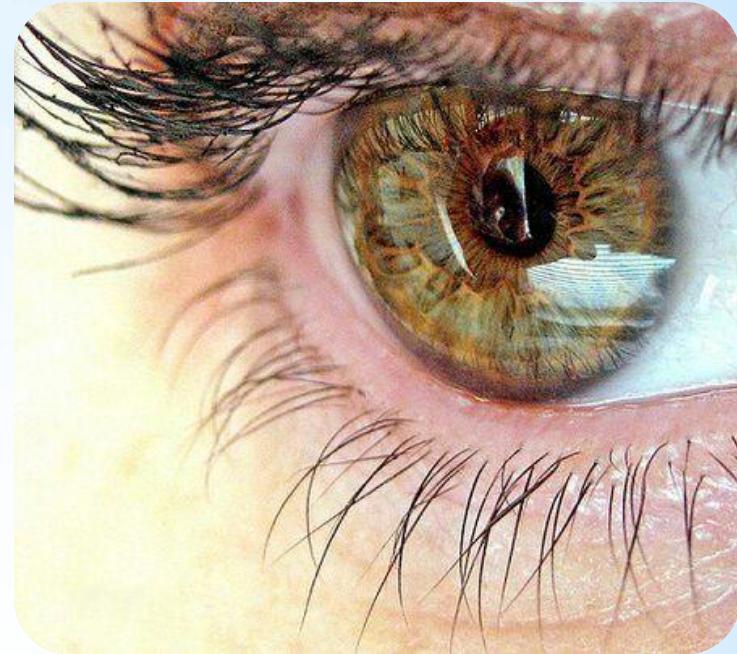


www.Boginu.com

www.Boginu.com

\* ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 1)** Выяснить строение человеческого глаза
- 2)** Понять принцип работы человеческого глаза
- 3)** Выделить основные причины ухудшения зрения
- 4)** Определить распространённые болезни глаз
- 5)** Вывести правила сохранения зрения



\***ЗАДАЧИ**

- Как устроены наши глаза?
- Почему у нас ухудшается зрение?
- Распространённые заболевания глаз.
- Профилактика. Лечение.
- 3 элементарных правила сохранения зрения.



\***ПЛАН**



90% всей информации мы получаем с помощью зрения. А это значит, что забота о здоровье глаз, так же важна, как образование, карьера и материальное благополучие.

Согласно официальной статистике,

- \* 30% населения планеты имеет проблемы со зрением.
- \* 4% первоклассников в нашей стране вынуждены носить очки,
- \* 40% выпускников России уже со сниженным зрением.

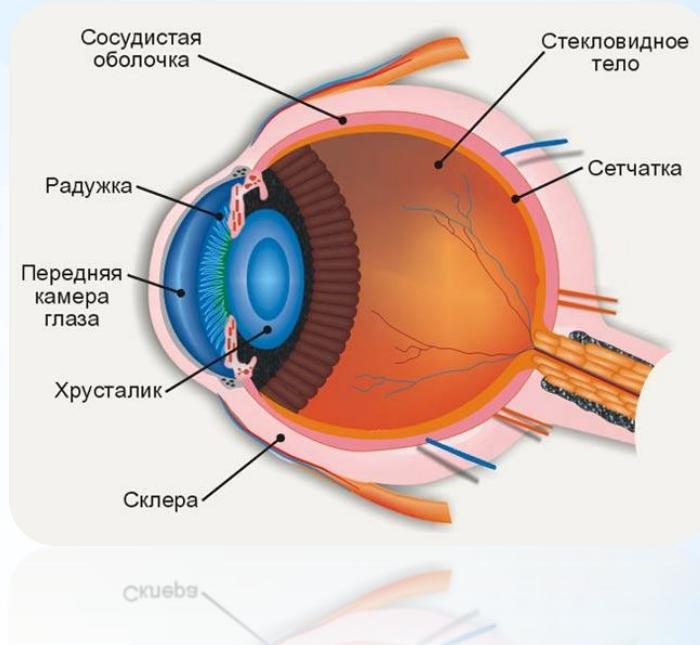
В то же время, в трех случаях из четырех серьезные нарушения зрения можно предупредить. Для этого нужно беречь глаза, пока они верно нам служат

\* *НЕМНОГО СТАТИСТИКИ*

*\*КАК УСТРОЕНЫ  
НАШИ ГЛАЗА?*

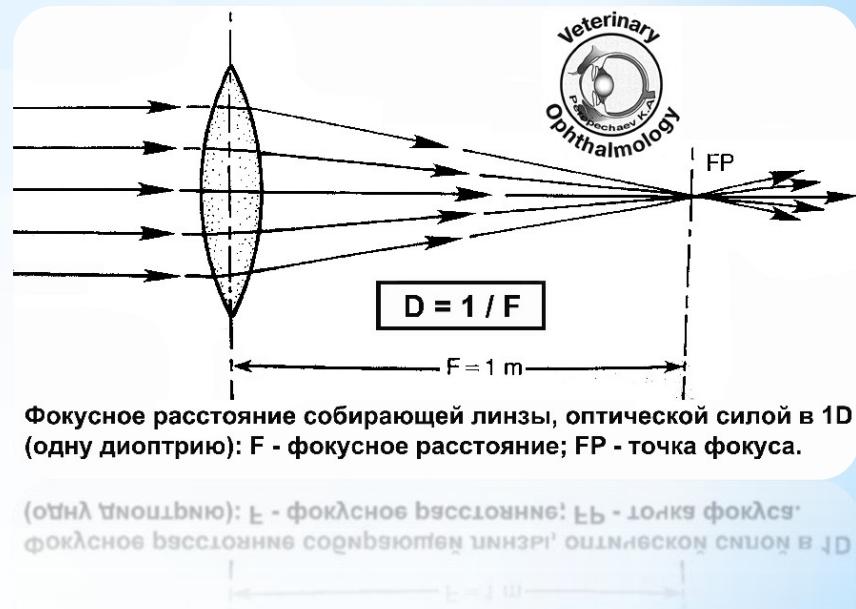
Строение. Функциональность

■ Глаз, или орган зрения, состоит из глазного яблока, зрительного нерва и вспомогательных органов (веки, слёзный аппарат, мышцы глазного яблока).



## \* СТРОЕНИЕ ГЛАЗА

■ Работа глаза напоминает работу фотоаппарата - свет, отраженный от предмета проходит через хрусталик, выполняющий роль двояковыпуклой линзы, и фокусируется на сетчатке.

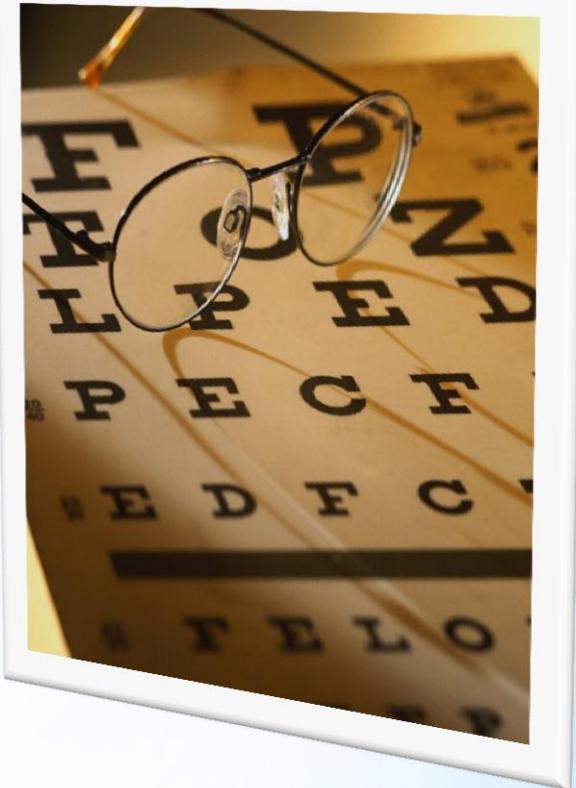


\***функциональность**

\* **ПОЧЕМУ У НАС  
УХУДШАЕТСЯ  
ЗРЕНИЕ?**

Причины.

■ Смещение позвонков в шейном отделе позвоночника приводит к нарушению кровообращения глаз.



\*  
**НАРУШЕНИЕ  
КРОВООБРАЩЕНИЯ**

- Плохое зрение может быть результатом заболеваний, в том числе инфекционных. Вирусы и бактерии, которые попадают в организм человека, способны поражать нервную систему организма.



\***ЗАБОЛЕВАНИЯ**

- Глаза страдают от переутомления.



\***ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ**

**\*РАСПРОСТРАНЁННЫЕ  
ГЛАЗНЫЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Миопия. Гиперметропия. Астигматизм.  
Двоение в глазах

■ Миопия  
(близорукость) –  
объекты вблизи  
выглядят более  
чёткими по сравнению  
с удалёнными.



\***МИОПИЯ**

- Гиперметропия  
(дальнозоркость) –  
на расстоянии  
предметы  
различимы лучше,  
чем вблизи.



Hipermetropía  
Недоступность

\***ГИПЕРМЕТРОПИЯ**

- Астигматизм – очертания предметов выглядят размытыми и искажёнными на любом расстоянии.



\***АСТИГМАТИЗМ**

■ Двоение в глазах –  
состояние, при котором  
человек время от  
времени или постоянно  
видит удвоенное  
изображение предмета  
вместо одного.

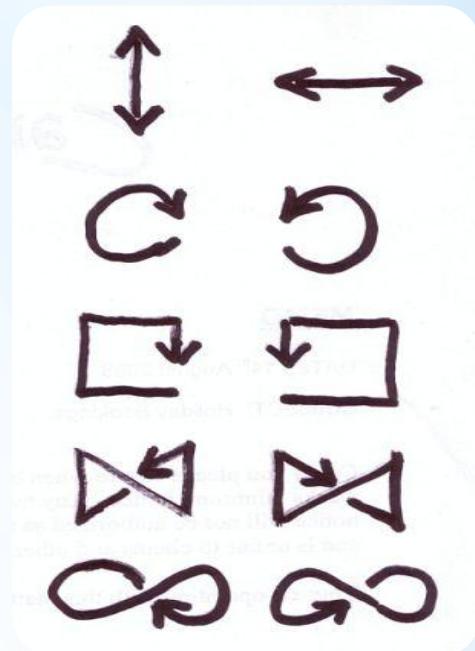


\* **ДВОЕНИЕ В ГЛАЗАХ**

\***ПРОФИЛАКТИКА.  
ЛЕЧЕНИЕ**

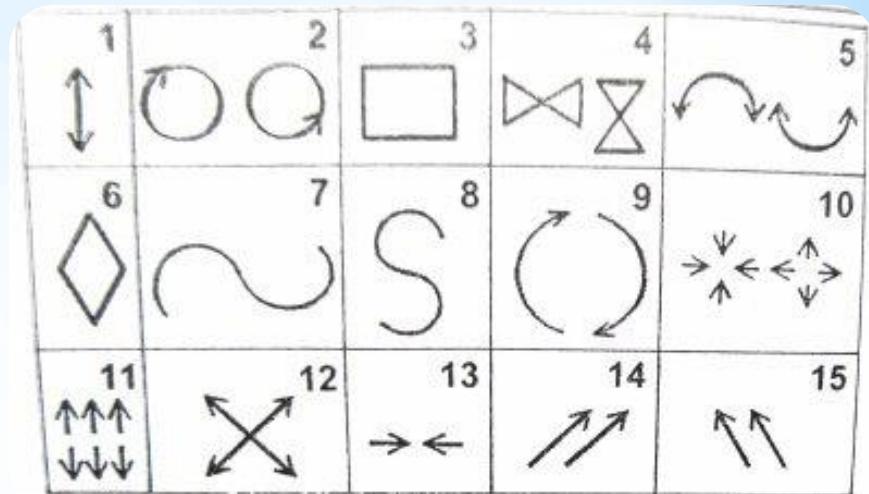
Упражнения. Продукты. Правила

■ Гимнастика для глаз - необходимое условие для тех, кто хочет сохранить или улучшить свое зрение.  
Делать гимнастику для глаз человек может самостоятельно или по рекомендации врача-офтальмолога.



# \*упражнения для глаз

■ Данные упражнения направлены на снятие напряжения с глаз, тренировку аккомодации (способности глаза фокусироваться на различном расстоянии).



\***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ**

■ Если вы плохо видите только в темноте, это говорит о том, что вашему организму не хватает витамина А. Он содержится в растительных маслах и свежей морковке.



\*ПРОДУКТЫ

■ Помогают улучшить  
зрение и  
цитрусовые,  
особенно помело,  
грейпфруты и  
лимоны.



\***ПРОДУКТЫ**

■ Наибольшую пользу для улучшения зрения приносят красные сорта рыбы, например, лосось или тунец. Такая рыба улучшает деятельность кровеносных сосудов и укрепляет работу глазных мышц за счет белка, содержащегося в морской рыбе.



\***ПРОДУКТЫ**

■ Наибольшей пользой обладают: кинза, петрушка и укроп.



\*ПРОДУКТЫ

\***3 ЭЛЕМЕНТАРНЫХ  
ПРАВИЛА  
СОХРАНЕНИЯ  
ЗРЕНИЯ**

**1. Не сидите за  
компьютером  
круглосуточно!**

**2. Не покупайте  
солнцезащитные  
очки в газетном киоске**

**3. Не читайте в  
транспорте.**



**\*ПРАВИЛА**

# \* ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

- <http://www.acuvue.ru/glaznye-bolezni>
- <http://www.zrenimed.com/index/0-2>
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/%C3%EB%E0%E7>
- <http://www.eyeshelp.ru/sub/5>
- <http://www.alteredmed.ru/articles.php?cid=2908>
- <http://www.lasik.ru/serv/30/6170/>
- <http://stamina.ru/eyes.htm>
- <http://www.lasik.ru/patient/981/>
- <http://health.passion.ru/khoroshee-samochuvstvie/lechenie-i-profilaktika/kak-sokhranit-zrenie.htm?page=0,1>
- [http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D0%B0%D0%B7\\_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D0%B0%D0%B7_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0)
- [http://lutein.ru/zachem\\_prinimat/kompyuter\\_i\\_zrenie\\_gymnastika\\_glaza/?utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_term=gimnastika\\_glaz&utm\\_content=vitam](http://lutein.ru/zachem_prinimat/kompyuter_i_zrenie_gymnastika_glaza/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_term=gimnastika_glaz&utm_content=vitam)



\*СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!