



КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ?

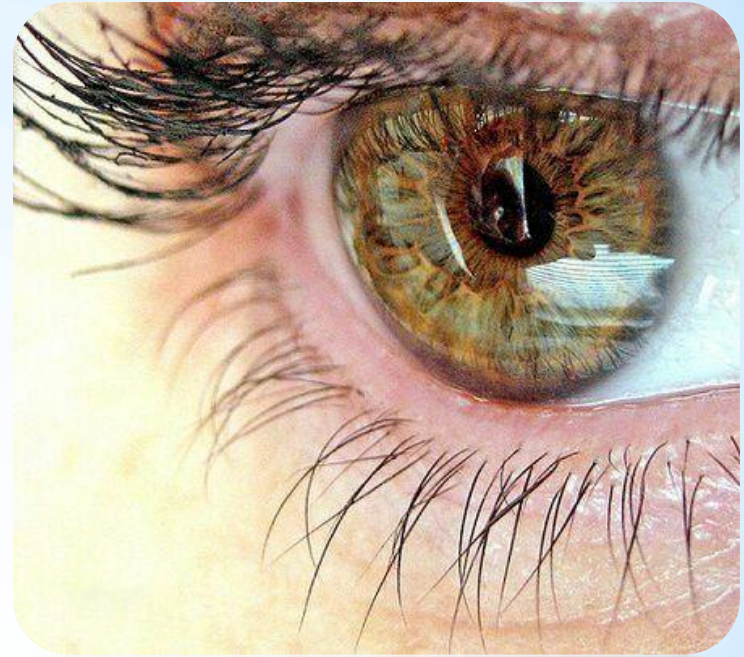
Проект создан подгруппой №21

- Рассмотреть и описать способы сохранения зрения



* **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

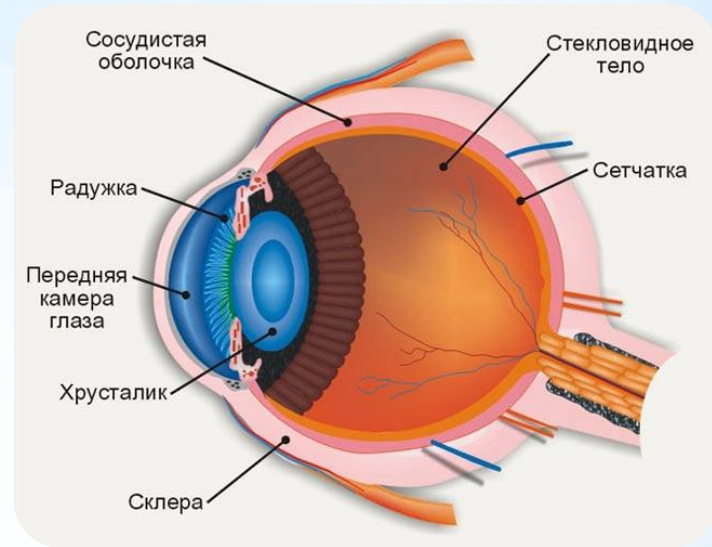


НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

 ***КАК УСТРОЕНЫ
НАШИ ГЛАЗА?***

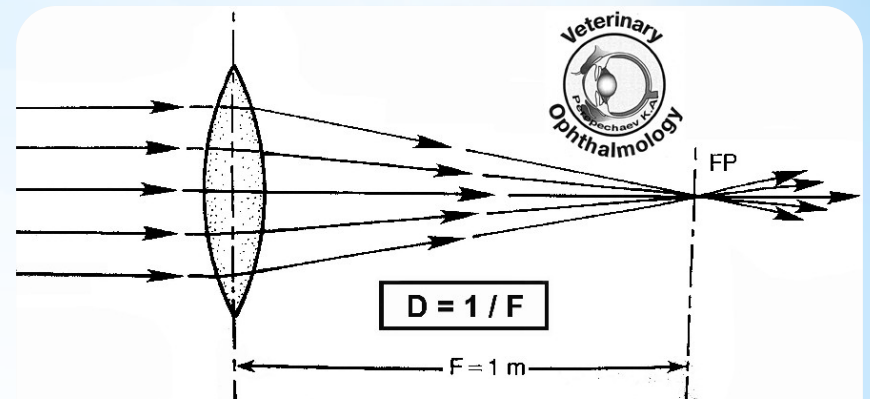
Строение. Функциональность

- 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.



Фокусное расстояние собирающей линзы, оптической силой в 1D (одну диоптрию): F - фокусное расстояние; FP - точка фокуса.

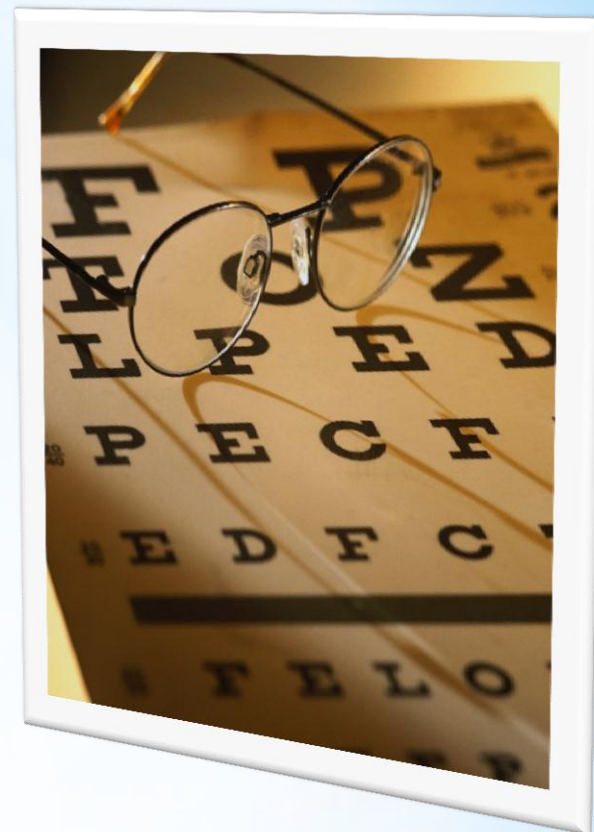
(одну диоптрию): F - фокусное расстояние; FP - точка фокуса.

* **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**

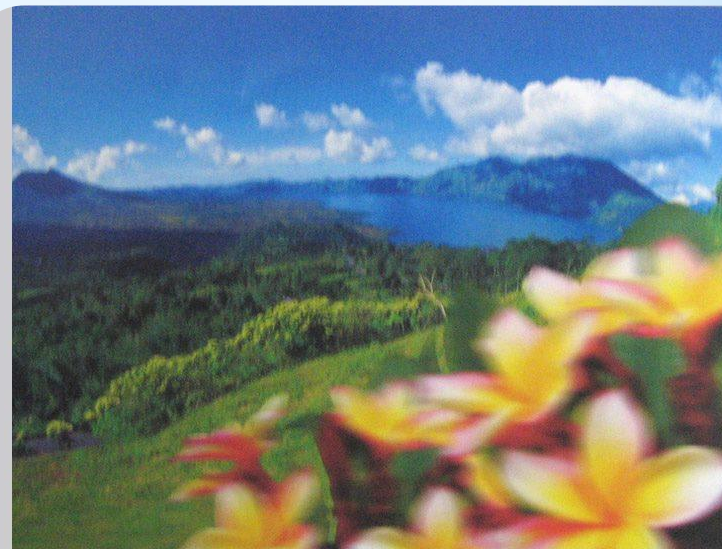
Миопия. Гиперметропия. Астигматизм.
Двоение в глазах

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



* МИОПИЯ

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



Hypermetropia

дальнозоркость

* 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.

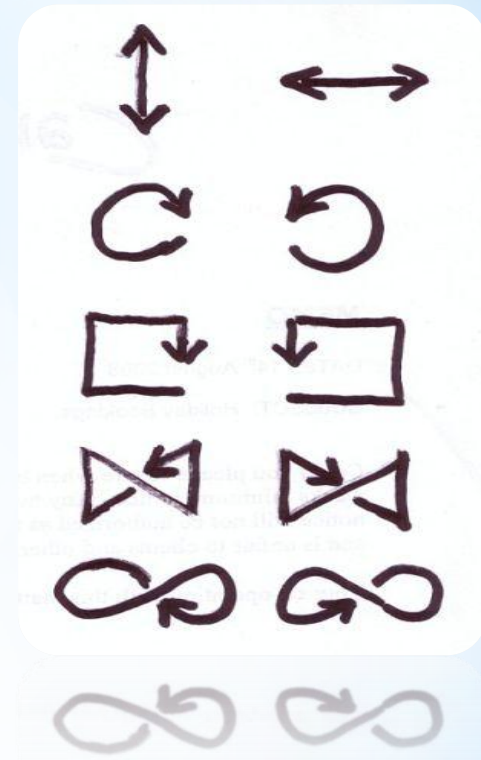


* ДВОЕНИЕ В ГЛАЗАХ

* **ПРОФИЛАКТИКА.**
ЛЕЧЕНИЕ

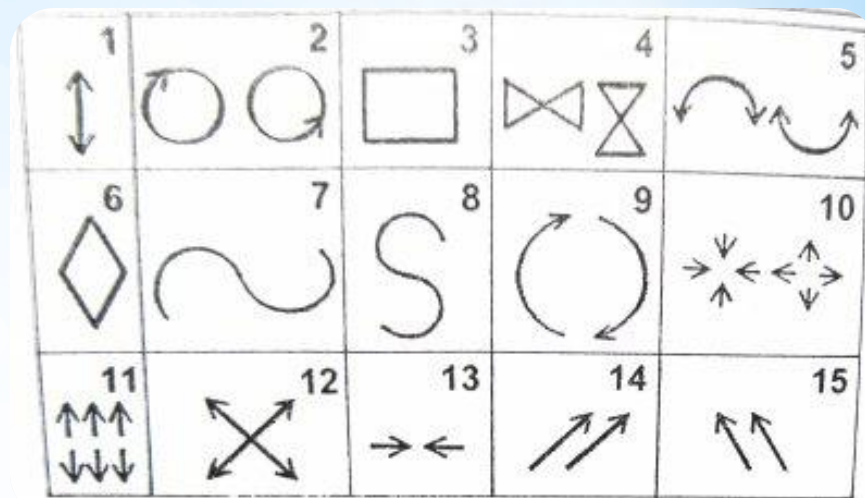
Упражнения. Продукты. Правила

- 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 снятия 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.altermed.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://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!