



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Строение глаза

2. Основные заболевания органа зрения у школьников

3. Причины ухудшения зрения

4. Как сохранить зрение

5. Исследование

Заключение

# ЦЕЛИ:

1. Выяснить причины ухудшения зрения у школьников
2. разработать комплекс для сохранения зрения.

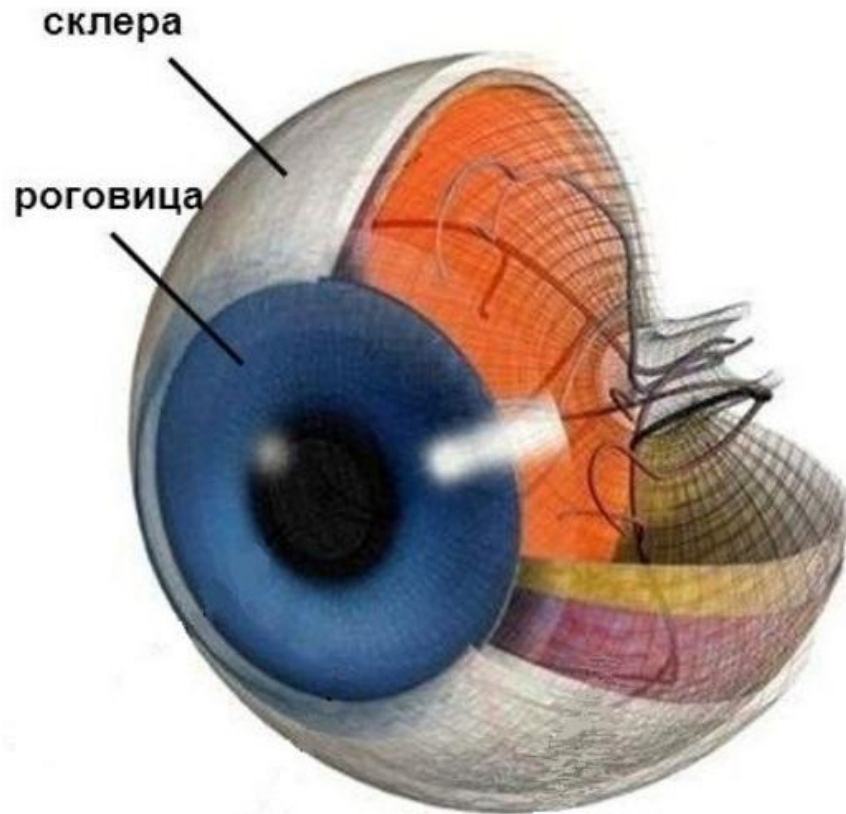
# ЗАДАЧИ:

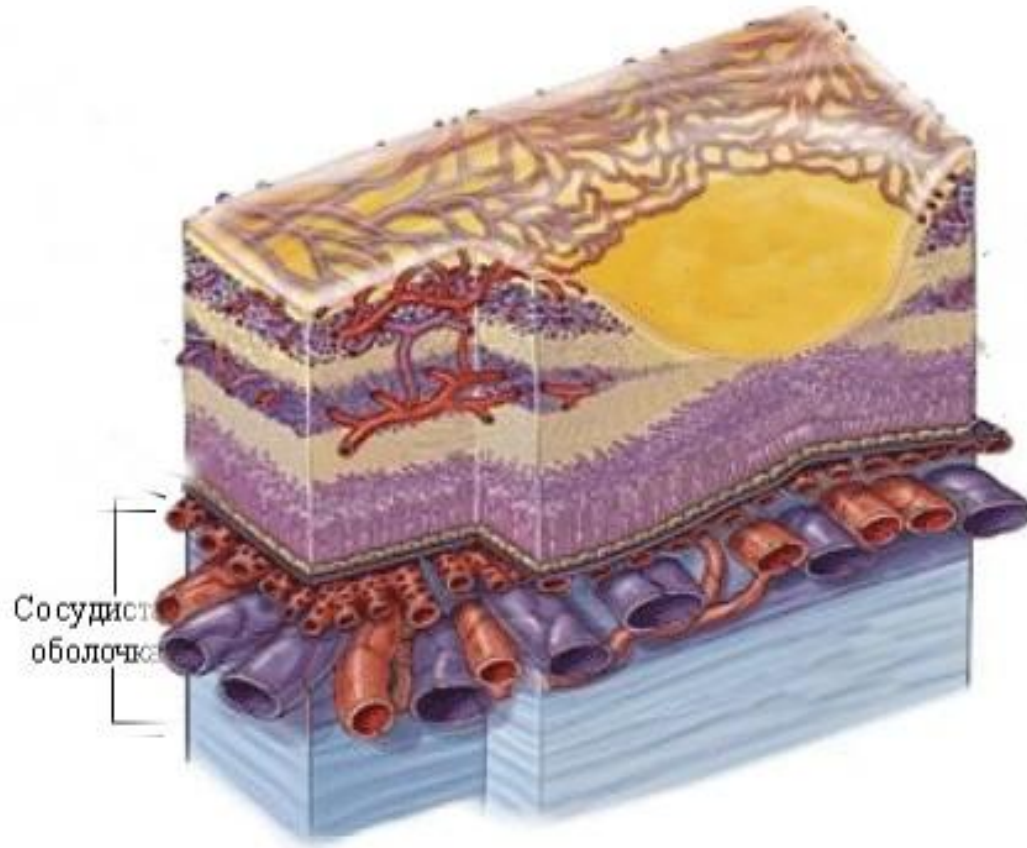
1. Рассмотреть строение глаза
2. Рассмотреть основные заболевания органа зрения
3. Узнать причины ухудшения зрения
4. Провести анкетирование среди школьников
5. Разработать комплекс для сохранения зрения

# Строение глаза

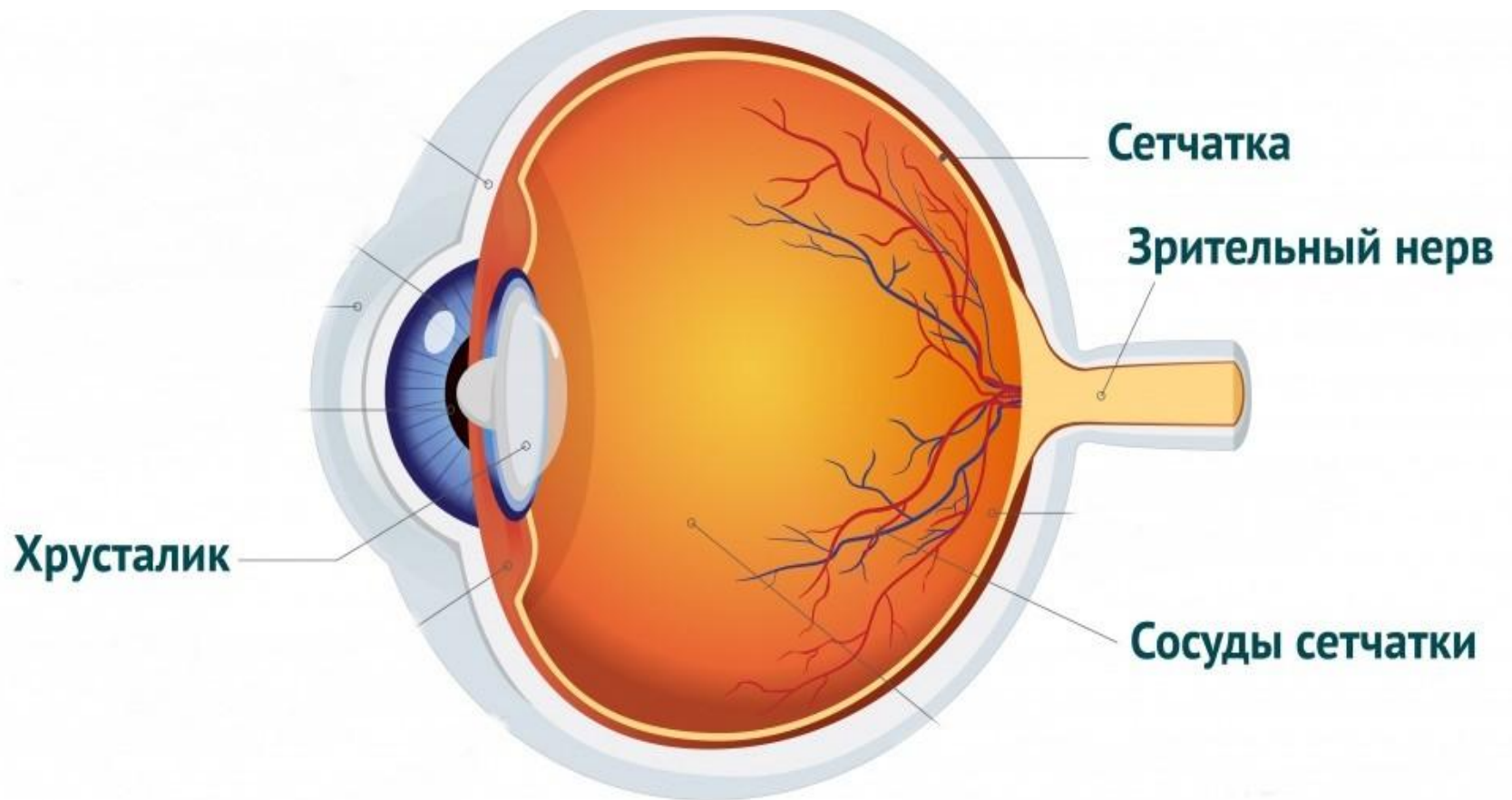
Строение глаза  
разделяется на  
три оболочки :  
внутренняя,  
средняя и  
внешняя.

Внешняя  
оболочка состоит  
из склеры и  
роговицы.





Средняя оболочка еще называется сосудистой. Она состоит из сосудистой и радужной оболочки, ресничного тела, зрачка.

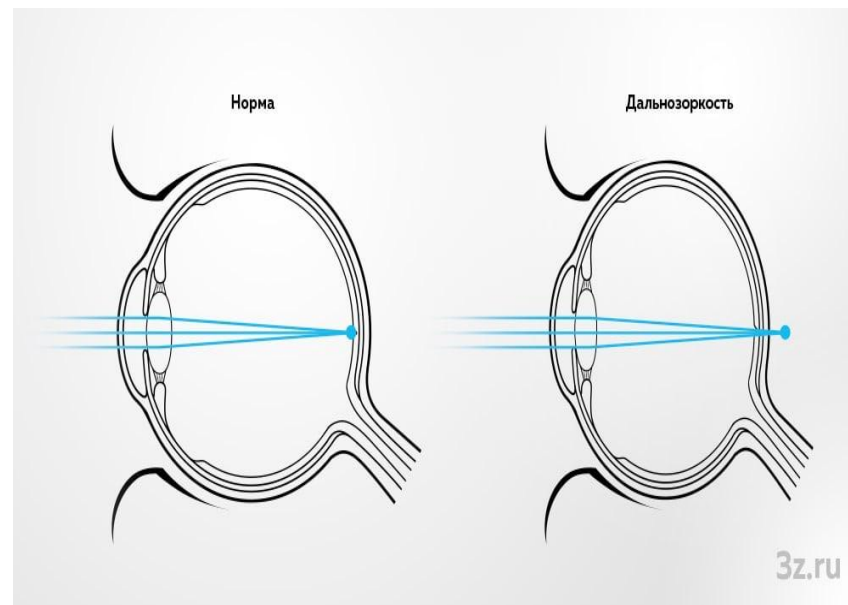
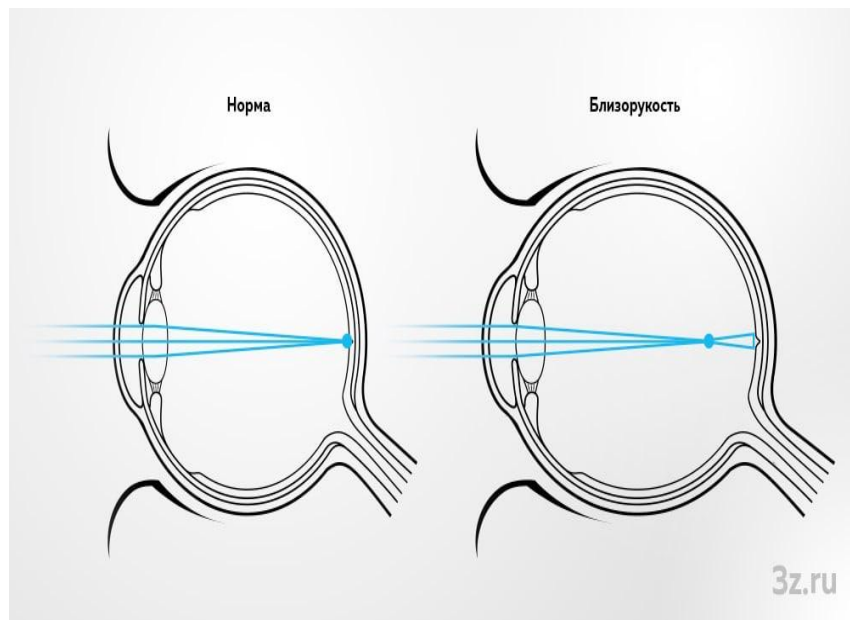


Внутренняя оболочка является сетчаткой. Состоит из сосудов, зрительного нерва, хрусталика, стекловидного тела.

# Основные заболевания

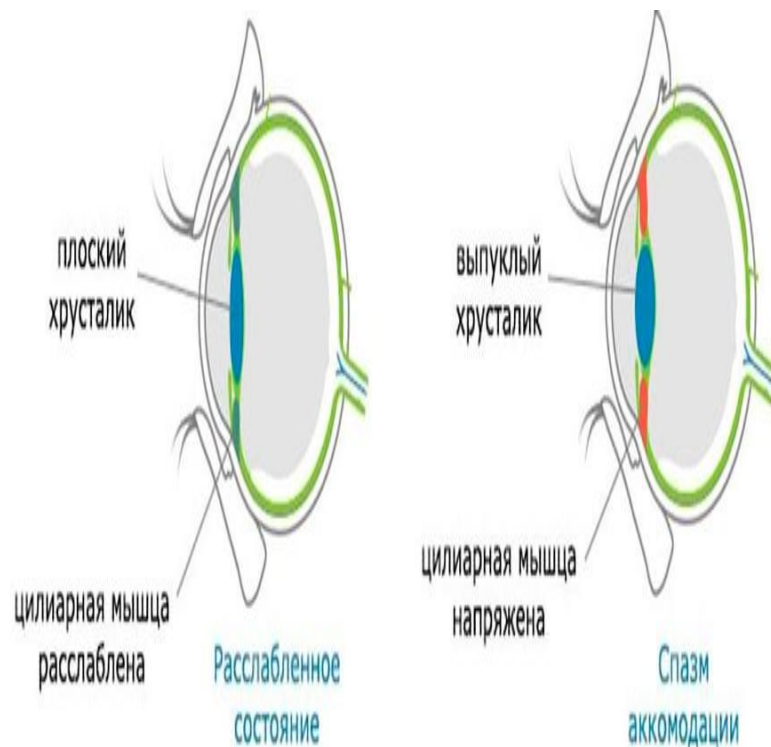
Близорукость. При близорукости человек вблизи видит четко, а вдали расплывчато

Дальнозоркость. При дальнозоркости человек вблизи видит расплывчато, а вдали четко.





Спазм аккомодации.  
Характеризуется  
сильным  
переутомлением мышц  
глаза



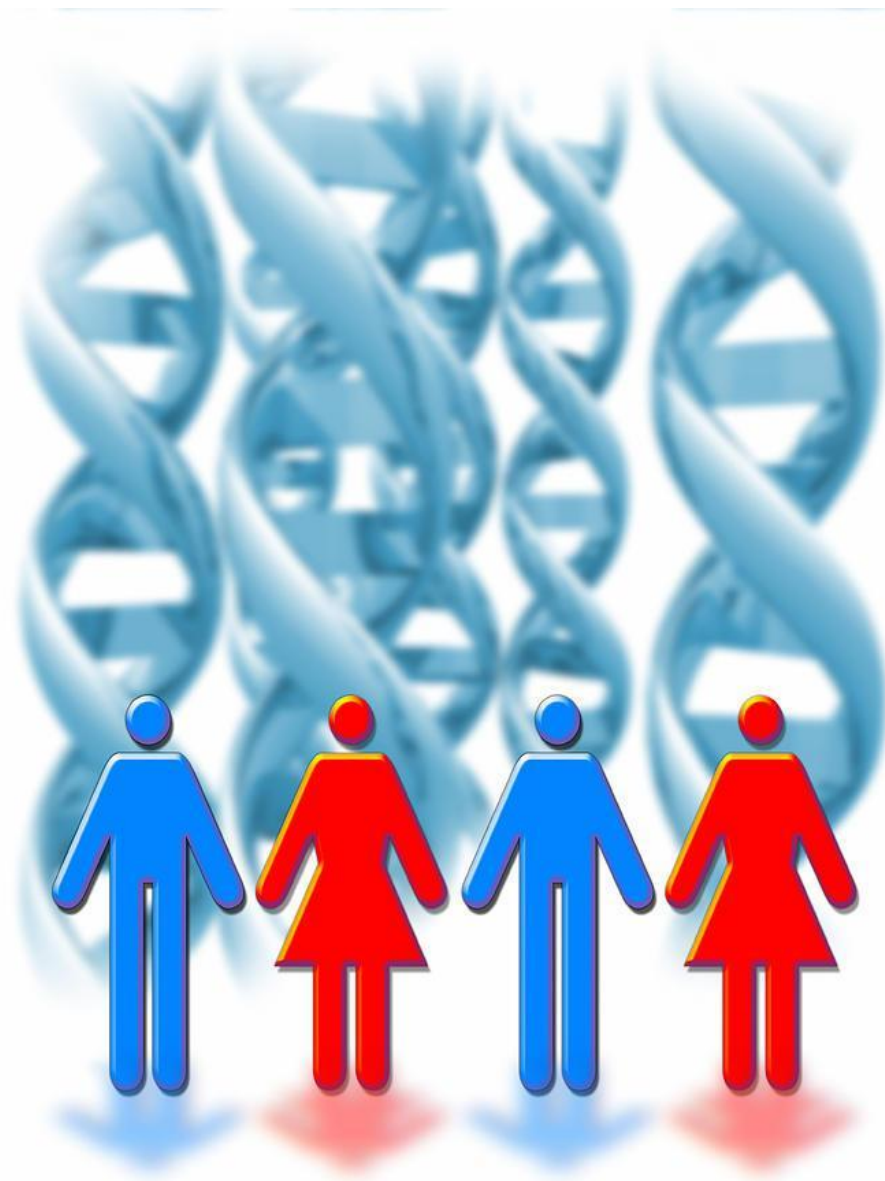
Астигматизм.  
Характеризуется  
нарушением строения  
хрусталика и роговицы.





Косоглазие. Характеризуется неправильной установкой и отклонением глаза от нормального положения. . При косоглазии работает только один глаз, а второй глаз бездействует

Причины  
заболевания:  
Причины  
разделяются на  
две группы:  
врожденные и  
приобретенные. К  
числу  
врожденных  
причин относят:  
Наследственная  
предрасположенн  
ость, врожденные  
патологии и  
дефекты глаза.

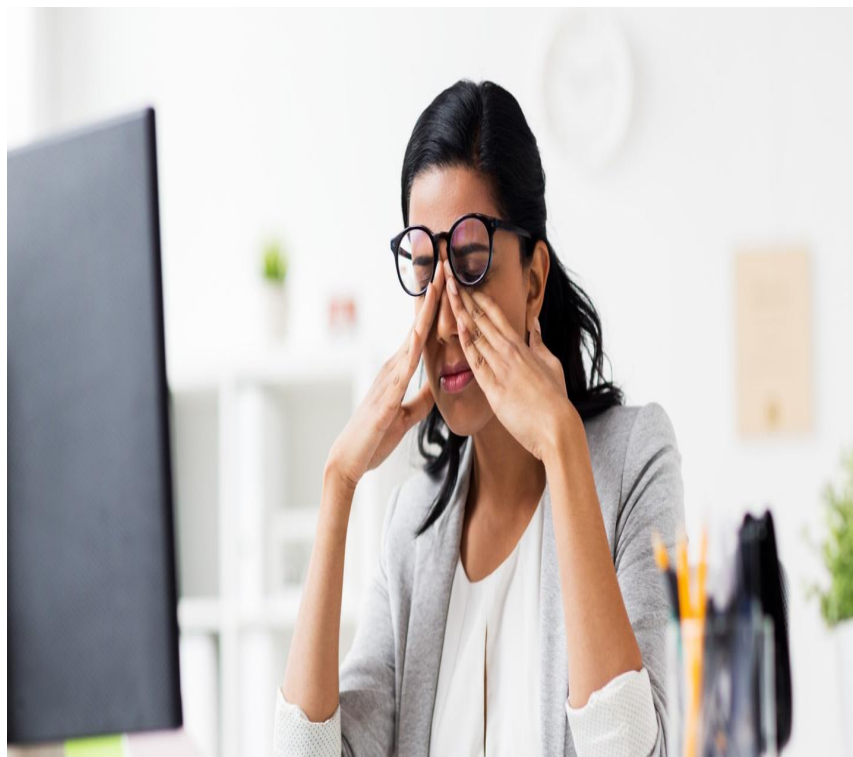


К приобретенным причинам относят:

1. Плохое освещение является одной из причин ухудшения зрения.
2. Большая нагрузка на зрительный аппарат.
3. Низкая физическая активность



4. Наибольшую нагрузку на глаза приносят компьютеры, различные гаджеты, смартфоны.



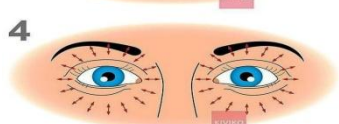
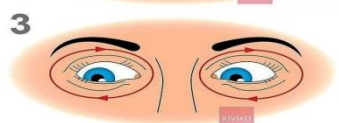
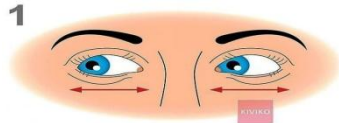
5. Недостаток витаминов, так же является причиной ухудшения зрения



# КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

1. Чтобы не перенапрягать глаза, нужно читать и заниматься уроками только при хорошем освещении.
2. Лампа для чтения должна светить сверху, а не в лицо.
3. Нельзя читать в движущемся транспорте, также читать лежа.
4. Обязательно нужно делать гимнастику после долгой работы за компьютером.
5. В организм должны поступать нужные витамины, которые полезны для глаз.
6. Больше гулять на свежем воздухе.
7. Делать перерывы во время долгой работы за компьютером или смартфоном.
8. Желательно посещать один раз в год офтальмолога

# Комплекс упражнений для сохранения зрения



Упражнение 1. Быстрое моргание веками в течение 15 секунд, желательно повторить упражнение 2-3 раза.

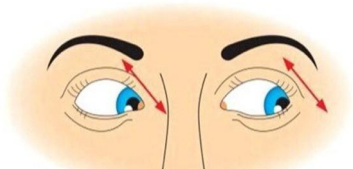
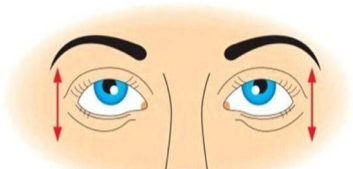
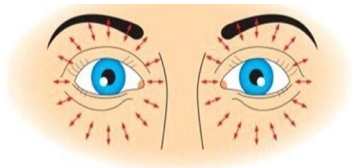
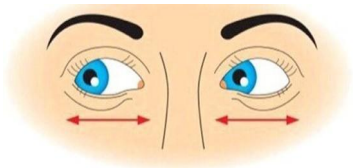
Упражнение 2. Зажмурить глаза и не открывать их в течение 10 секунд, повторять упражнение 1-2 раза.

Упражнение 3. Зрачки глаз уводим с начало вверх потом вниз и так 10 повторений, повторять 1-2 раза.

Упражнение 4. Зрачки глаз должны двигаться по кругу с начало в одну сторону следом в другую 10 кругов, повторить 1-2 раза.

Упражнение 5. Зрачки глаз должны двигаться по диагонали повторить 1-2 раза.

Упражнение 6. Зрачки глаз должны двигаться одновременно к носу, повторить 1-2 раза



# Исследование

	Да	Нет
Хорошо ли вы видите?	32	18
Если ли у вас в компьютер?	43	7
Устают ли у вас глаза?	24	26
Занимаетесь ли вы спортом?	12	38
Часто ли вы проверяете зрение?	15	35
Читаете ли вы лёжа, в транспорте?	47	3
Если у вас родственники с плохим зрением?	28	22