

Ш Б

VIS=0,1

М Н К

VIS=0,2

Ы М Б Ш

VIS=0,3

Б Ы Н К М

VIS=0,4

И Н Ш М К

VIS=0,5

Н Ш Ы И К Б

VIS=0,6

Ш И Н Б К Ы

VIS=0,7

К Н Ш М Ы Б И

VIS=0,8

Б К Ш М И Ы Н

VIS=0,9

Н К И Б М Ш Ы

VIS=1,0

Ш И Н К М И Ы Б

VIS=1,0

И М Ш Ы Н Б М К

VIS=1,2

Зрение ШКОЛЬНИКА

Выполнила:

ученица 8 «А» класса

МОУ ЛСОШ №1

Лысенкова Наталья

Руководитель:

учитель биологии

Рыбакова Ольга

Владимировна

АКТУАЛЬНОСТЬ ВЫБРАННОЙ ТЕМЫ

- Во-первых, мне эта тема показалась интересной потому, что это одна из проблем здоровья человека.
- Во-вторых, хочется узнать какие меры нужно предпринять чтобы избежать проблем со зрением.

ЦЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Изучить научную литературу по данной теме;
- Познакомиться со строением органа зрения;
- Изучить факторы, отрицательно влияющие на зрение;
- Проанализировать состояние зрения учащихся школы по данным медицинского осмотра;
- Дать рекомендации по гигиене и сохранению зрения.

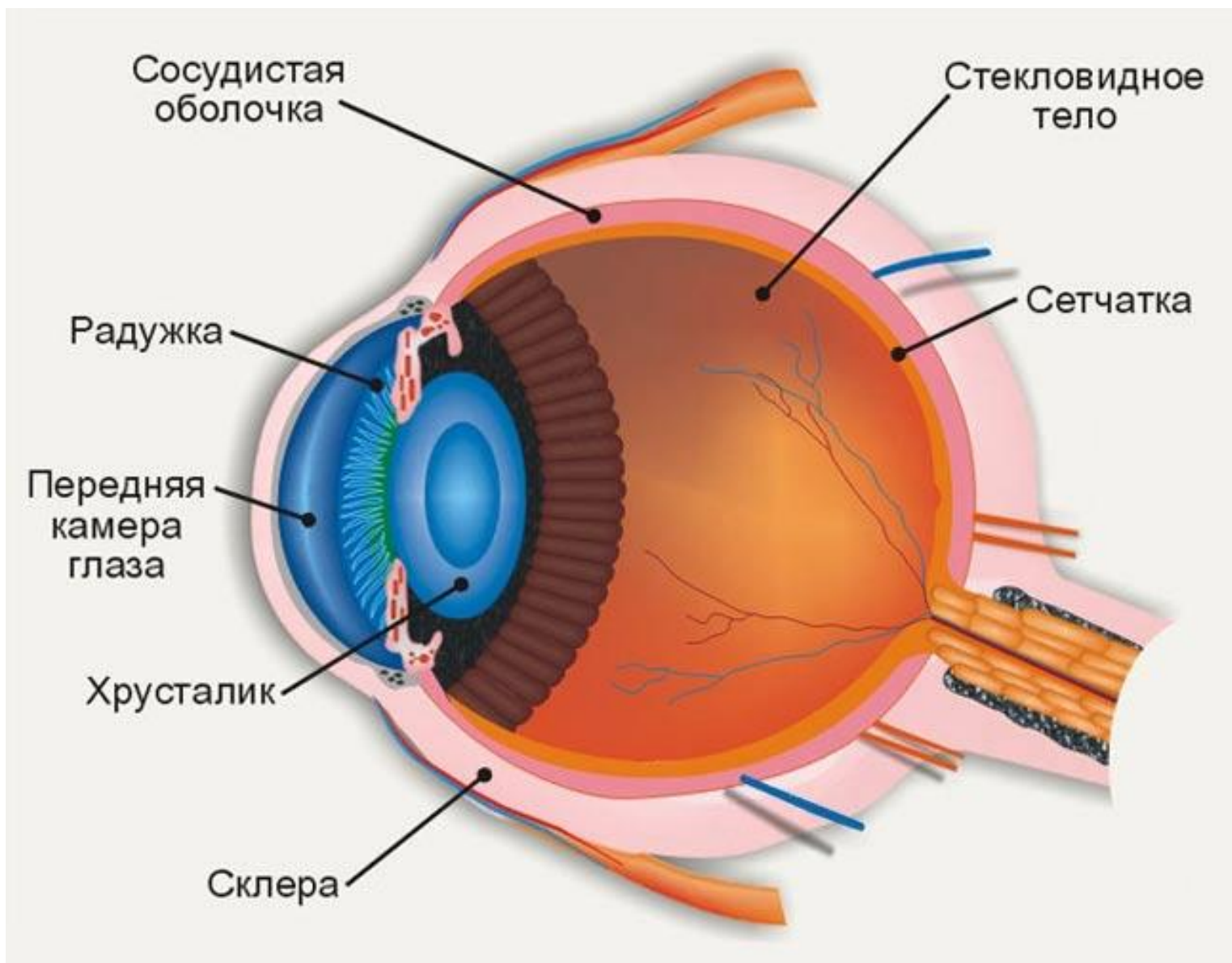
ЧТО ТАКОЕ ГЛАЗ?

Глаз - сенсорный орган зрительной системы человека и животных, обладающий способностью воспринимать электромагнитное излучение в световом диапазоне длин волн и обеспечивающий функцию зрения.

Через глаз поступает $\approx 90\%$ информации из окружающего мира.



СТРОЕНИЕ ГЛАЗА

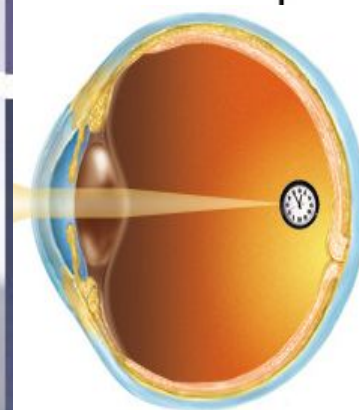






НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

- *Дальнозоркость (гиперметропия)*
- *Близорукость (миопия)*
- *Астигматизм*
- *Дальтонизм*

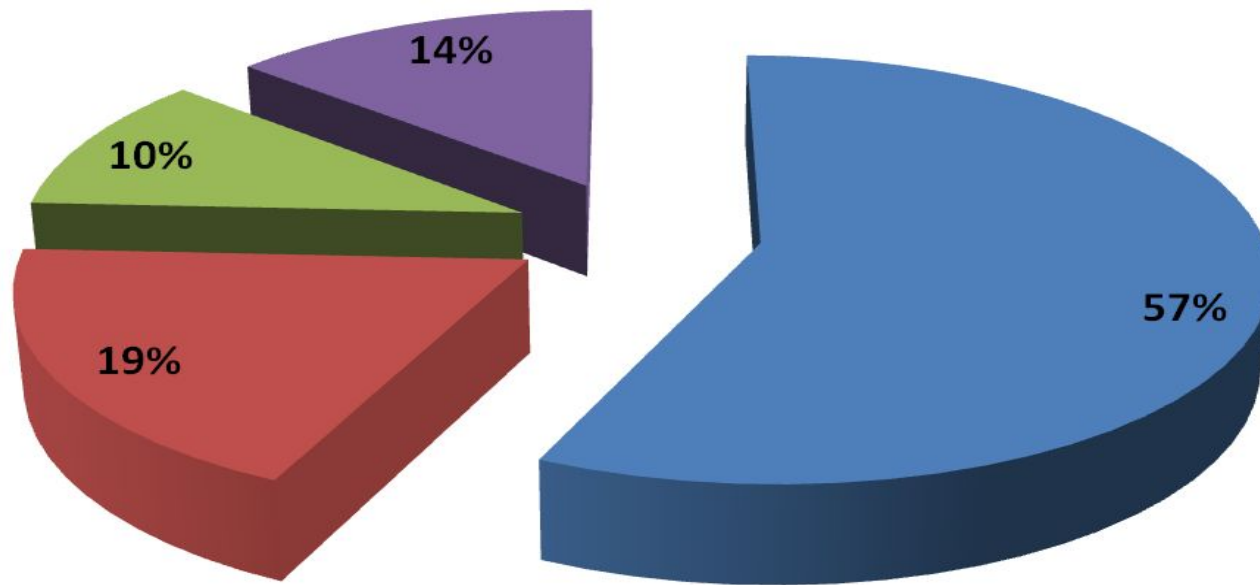


Астигматизм

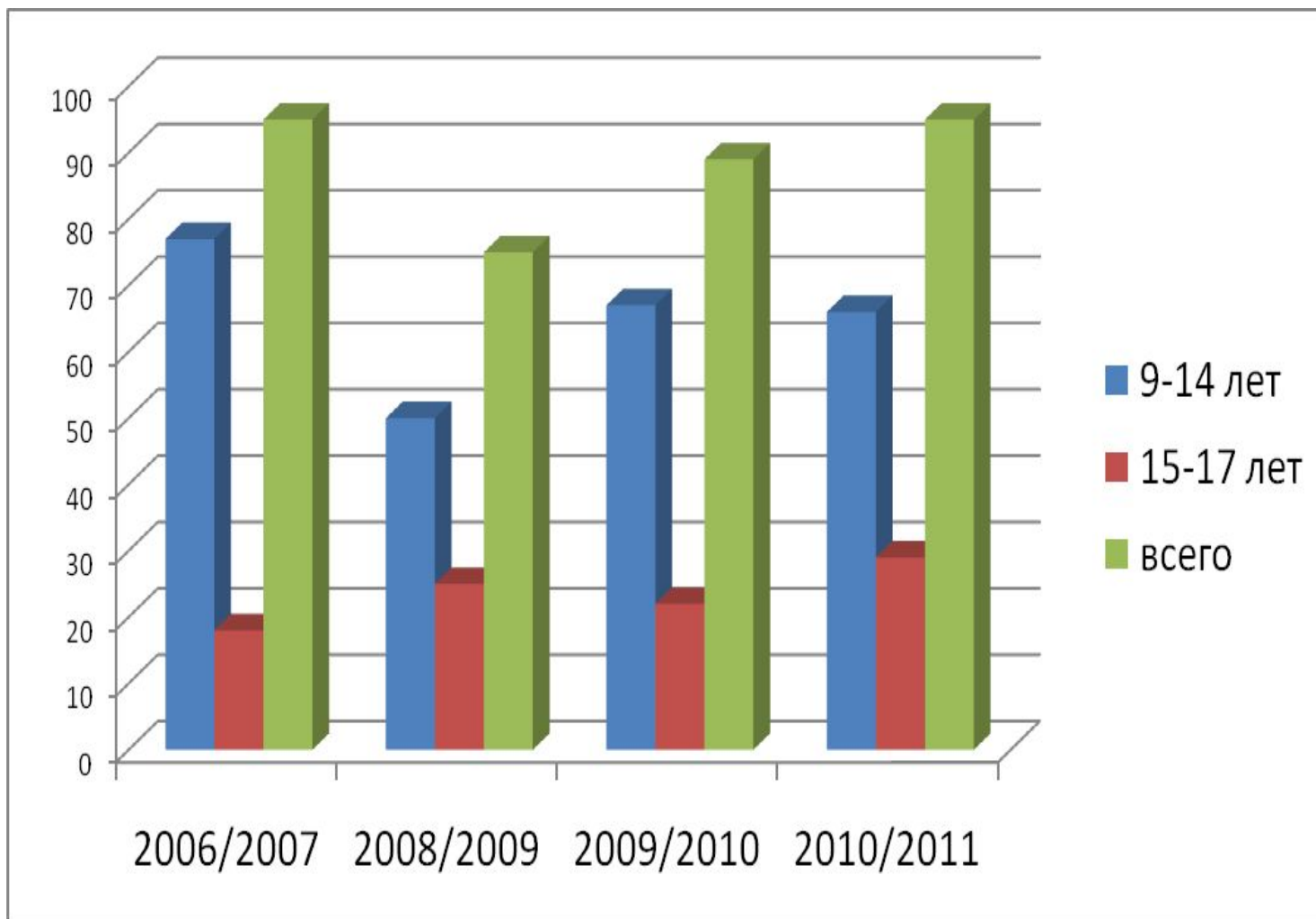
ние

Нарушения зрения

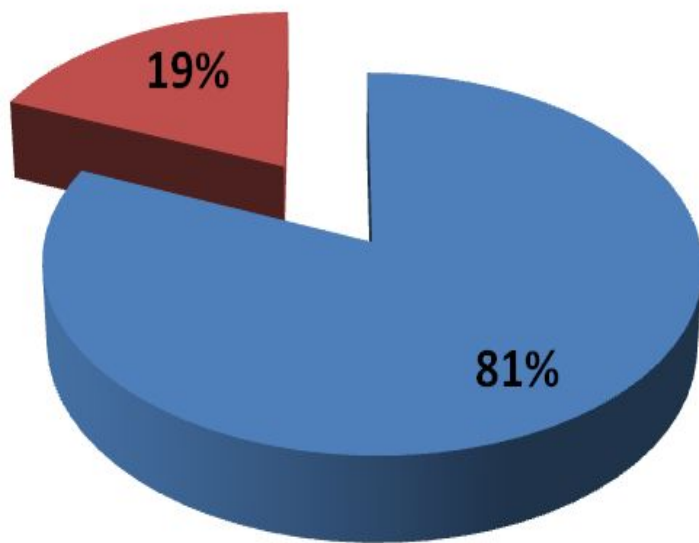
■ миопия ■ гиперметропия ■ амблиопия ■ астигматизм



ДИНАМИКА НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ



РЕЗУЛЬТАТЫ МЕДОСМОТРА 2010-2011 ГОДА



- Количество уч-ся в школе
- Количество учащихся с нарушением зрения

ГИГИЕНА ОРГАНА ЗРЕНИЯ

- Нельзя потирать глаза грязными руками (одна из причин возникновения конъюнктивита);
- Не тянуть до последнего, а обратиться к врачу с проблемой зрения сразу;
- Нужно правильно подобрать очки, если у вас проблемы со зрением;
- Расстояние от учебной поверхности до глаза составляет 25-30 см;
- Осторожно обращаться с острыми предметами;
- Аккуратно обращаться с огнем и паром;
- Расстояние от глаз до экрана должно превышать размер диагонали телевизора в 5 – 7 раз;
- Дозировано работать за компьютером;
- Должно быть хорошее освещение.

СКОЛЬКО МОЖНО СИДЕТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ?

- ⦿ для учащихся 1-х классов - 10 минут;
- ⦿ для учащихся 2-5-х классов - 15 минут;
- ⦿ для учащихся 6-7-х классов - 20 минут;
- ⦿ для учащихся 8-9-х классов - 25 минут;
- ⦿ для учащихся 10-11-х классов на первом часу учебных занятий -30 минут, на втором 20 минут.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ И УЛУЧШЕНИЮ ЗРЕНИЯ

- ❑ При дальнозоркости назначают очки для чтения или постоянного ношения;
- ❑ При близорукости часто прибегают к лазерной коррекции зрения;
- ❑ При астигматизме носят специальные цилиндрические или сфероцилиндрические очки;
- ❑ Необходимо проводить гимнастику для глаз;
- ❑ Заменить освещение в кабинетах на лампы дневного света;
- ❑ Сократить время работы за компьютером;
- ❑ Употреблять витамины для поддержания зрения.

ЛИТЕРАТУРА:

- **Биология. Человек: Учеб. для 8 кл. общеобразоват. учреждений**
- **Биология. Человек: Учеб. для 9 кл. общеобразоват. учреждений**
- **Я познаю мир. Медицина; дет.энциклопедия/ Н.Ю. Буянова,-М.:АСТ,2006.-398с**
- **Тасси Л. Большая книга вопросов и ответов/Пер. и итал.О.А. Литвиновой, Е.В.Широниной.- М.: ЗАО. «Росмен-пресс», 2006. -232с.**
- **Вопросы и ответы. 1000 ответов на 1000 вопросов о вещах которые интересно знать.:Махаон,2007**
- **Мансурова,С.Е, Шклярова, О.А. Здоровье человека и окружающая среда. - «Виктория плюс»,2006.**
- **Я познаю мир. Медицина; дет.энциклопедия/ Н.Ю. Буянова,-М.:АСТ,2006.**
- **<http://go.mail.ru>**