

МБОУ Шарангская
СОШ

2012 год

Береги зрение!



 tochka.net
леди



Посредством
глаза, а не
глазом
Смотреть на
мир умеет
разум...
Уильям Блейк



Актуальность

Однако не стоит забывать, что 80% информации об окружающем нас мире мы получаем через органы зрения - глаза.

- Поиск информации
- Анкетирование
- Собеседование
- Статистическая обработка данных

Методы исследования



1-й этап-
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

2-й этап-
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИ
Й

3-й этап-обобщение
результатов

Этапы

исследования
Я



Первые признаки нарушения зрения



- покраснение
глаз
- снижение
остроты
зрения
- двоение
предметов
- боли в области
глазниц и лба
- чувство
жжения в
близору

Советы по сохранению зрения



- меньше смотреть телевизор, меньше сидеть за компьютером
- не читать книги в темноте
- тренировать глаза
- регулярно раз в полгода посещать окулиста,
- не читать лежа
- смотреть телевизор на расстоянии меньше 1 метра
- делать гимнастику для глаз, правильно питаться