

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