

Зрение

Выполнили: ученики 7 «Б» класса
Седов Никита и Ишметов Альбин

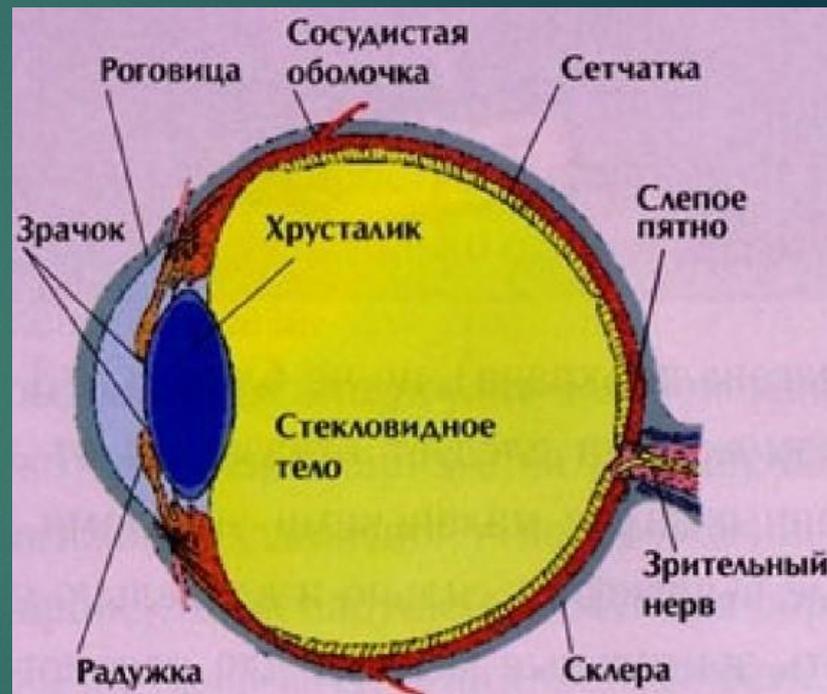
Цель и задачи

- ▶ Цель работы: составить рекомендации по уходу за глазами
- ▶ Задачи:
- ▶ Изучить строение зрительной системы;
- ▶ Выявить причины ухудшения зрения;
- ▶ Узнать, что нужно делать для поддержания хорошего зрения;
- ▶ Найти основные правила гигиены органов зрения;
- ▶ Выбрать самые эффективные способы поддержания зрения для создания буклета;
- ▶ Создать буклеты, содержащие всю необходимую информацию о правилах ухода за глазами.

Строение зрительной системы

Зрительная система состоит из:

- Глазного яблока;
- Защитного и вспомогательного аппарата глазного яблока;
- Системы жизнеобеспечения органа зрения;
- Проводящих путей;
- Затылочных долей коры больших полушарий головного мозга.



Причины ухудшения зрения

- ▶ Ухудшение качества зрения
- ▶ Усталость глаз
- ▶ Головная боль
- ▶ Так же
- ▶ БОЛЬШАЯ НАГРУЗКА НА ЗРИТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ
- ▶ НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ▶ НЕДОСТАТОК ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
- ▶ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Что нужно делать для поддержания хорошего зрения?

- ▶ Препараты, способствующие улучшению зрения и продукты полезные для зрения.



Основные правила гигиены органов зрения

ТЁПЛЫЙ КОМПРЕСС С БЛЕФАРΟΣАЛФЕТКОЙ



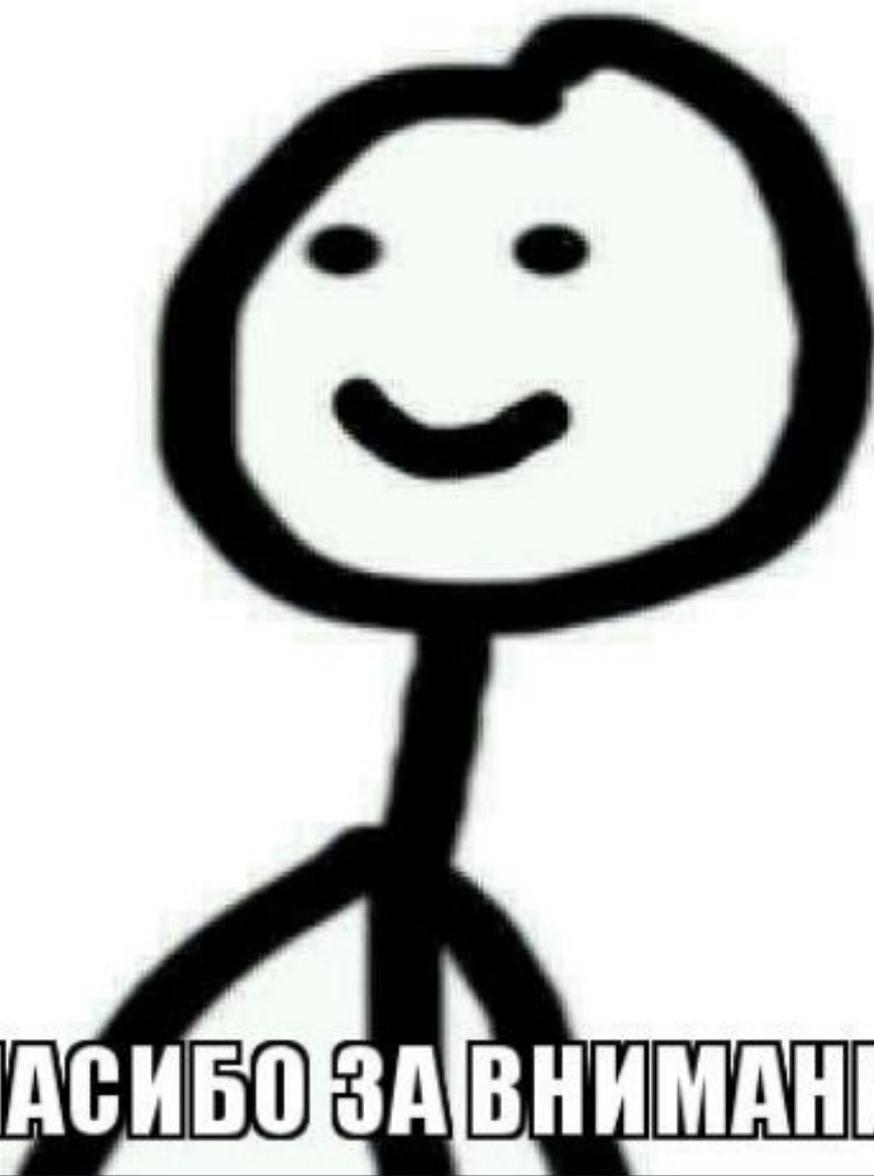
Вам понадобятся: стерильная Блефаросалфетка и стакан с водой 50-60 °С.

Рекомендуется использовать одну салфетку для одного глаза.

1. Вымойте руки с мылом.
2. Не распаковывая саше с Блефаросалфеткой, опустите её в стакан с водой на несколько минут.
3. Достаньте салфетку из саше и приложите её как компресс на веки на 5-7 минут.
4. Протрите глаза салфеткой.

Самые эффективные способы поддержания зрения для создания буклета

- ▶ Наиболее эффективными способами являются:
- ▶ Снижение нагрузки на глаза
- ▶ Упражнения и гимнастика для глаз
- ▶ Соблюдение режима дня и здоровый сон
- ▶ Отказ от вредных привычек
- ▶ Поддержание физической активности
- ▶ Употребление продуктов питания полезных для зрения
- ▶ Прием специальных препаратов



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ