



ДЕФЕКТЫ ЗРЕНИЯ.

**Работу выполнили ученики 8м2 класса -
Умаров Руслан и Пинькевич Максим.**

**Дальнозоркость и
близорукость - беда
современного
человечества!**



Симптомы нарушения зрения

Дальнозоркость

Плохо видят близко расположенные предметы.

Близорукость

Нечетко видят удаленные предметы.



Причины нарушения зрения

<u>Дальнозоркость</u>	<u>Близорукость</u>
Лучи фокусируются за сетчаткой	Лучи фокусируются не достигая сетчатки
Укорочено глазное яблоко	Удлиненное глазное яблоко
Уплющенный хрусталик.	Сильно выпуклый хрусталик.



Методы коррекции зрения

- Зрительная гимнастика
- Контактные линзы
- Очки
- Хирургические операции.



Гигиена зрения

- Рациональное питание с использованием продуктов богатых лютеином(салат, капуста, фасоль) и витамином А
- Здоровый образ жизни без вредных привычек
- Гимнастика для глаз.



