

# ПРОЕКТ «ЗРЕНИЕ. КАК ЕГО СОХРАНИТЬ»



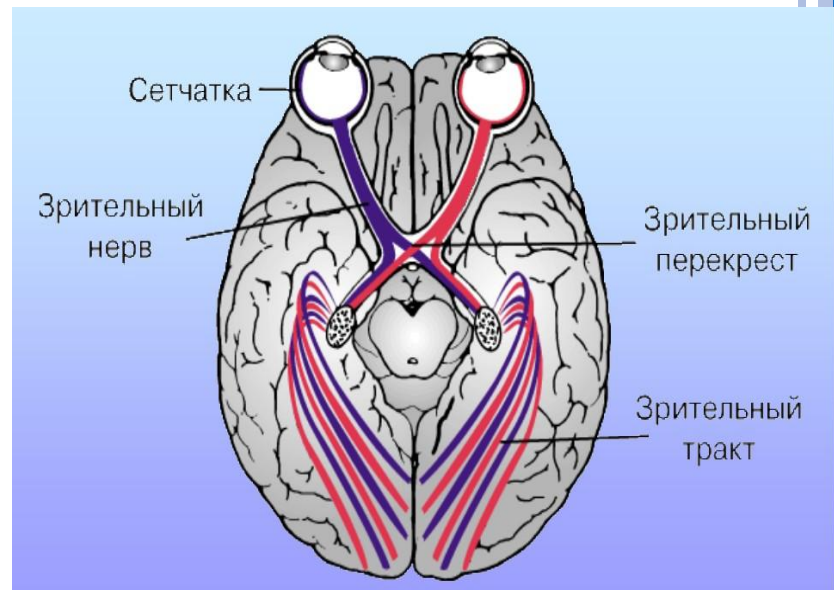
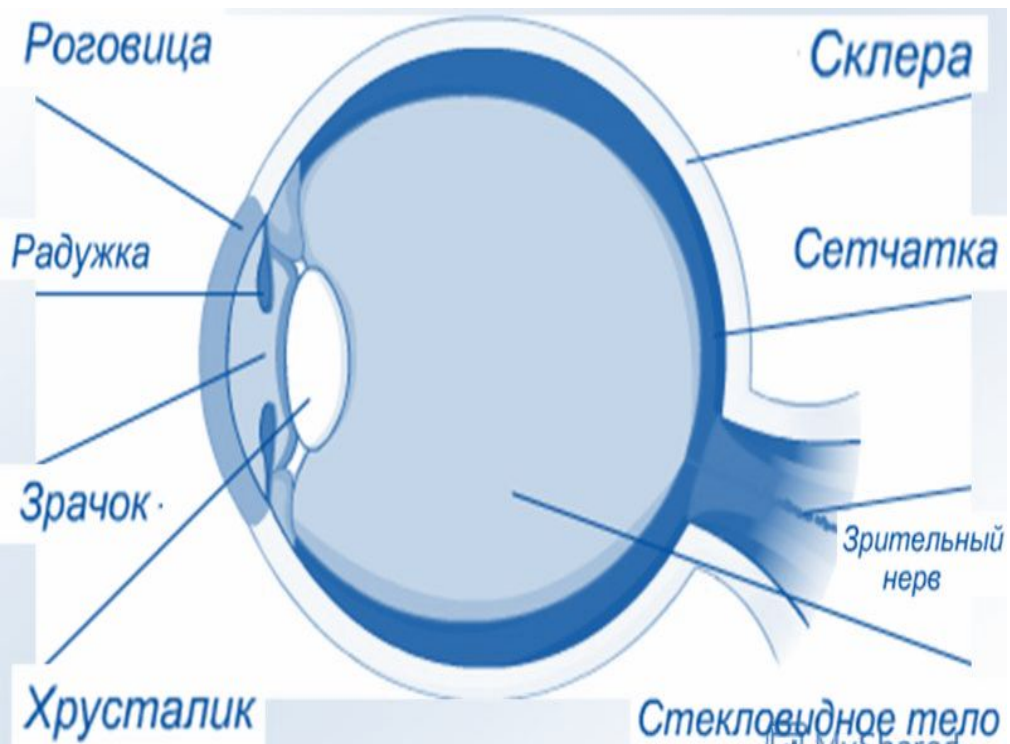
**Выполнил: Корнев Николай**

**Класс: 4-а**

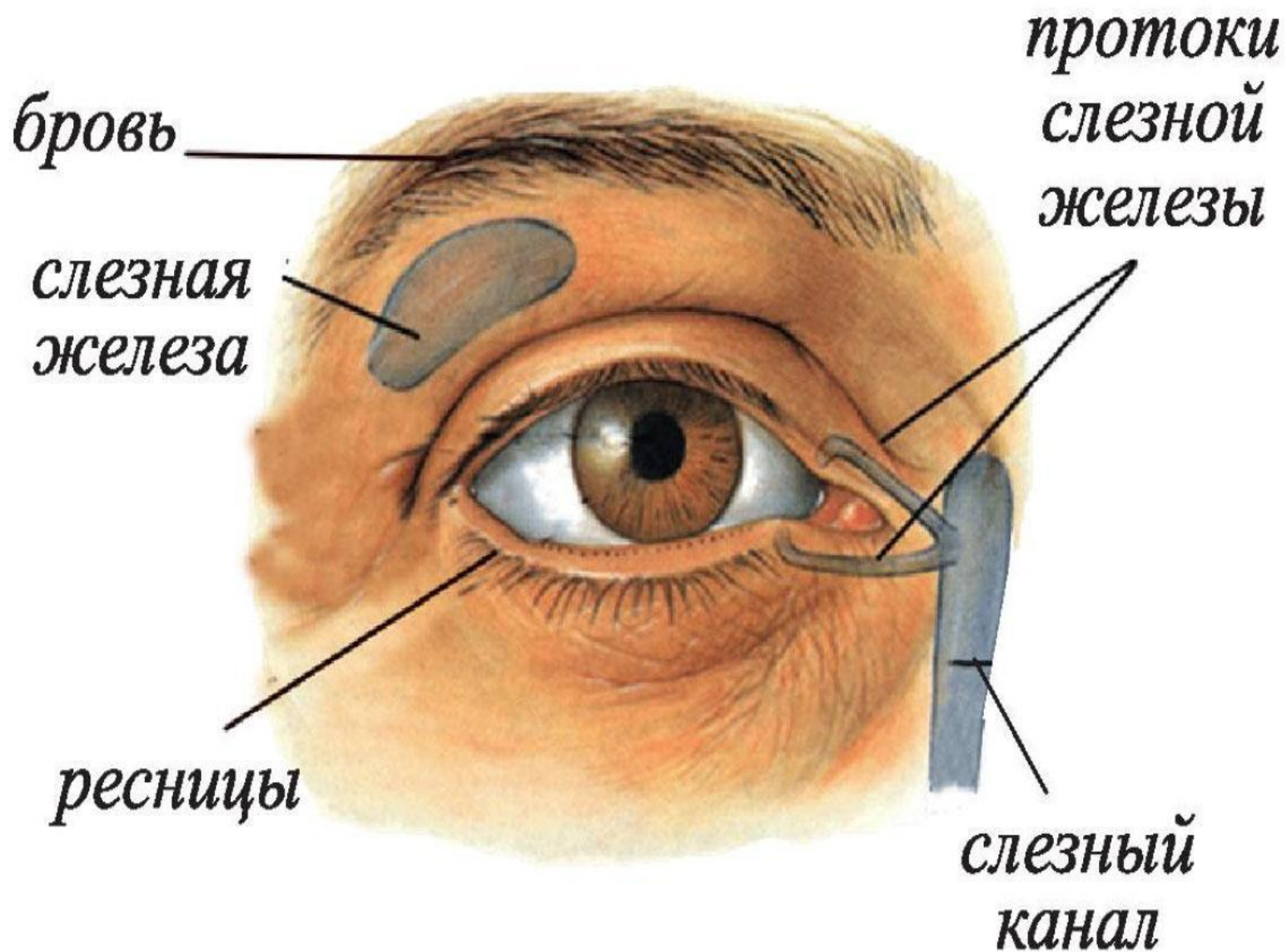
**Руководитель  
проекта: Николаева Т.Е.**

**учитель начальных классов**

# СТРОЕНИЕ ГЛАЗА



# ПРИРОДНАЯ ЗАЩИТА ГЛАЗ



# НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Врожденные

Наследственные

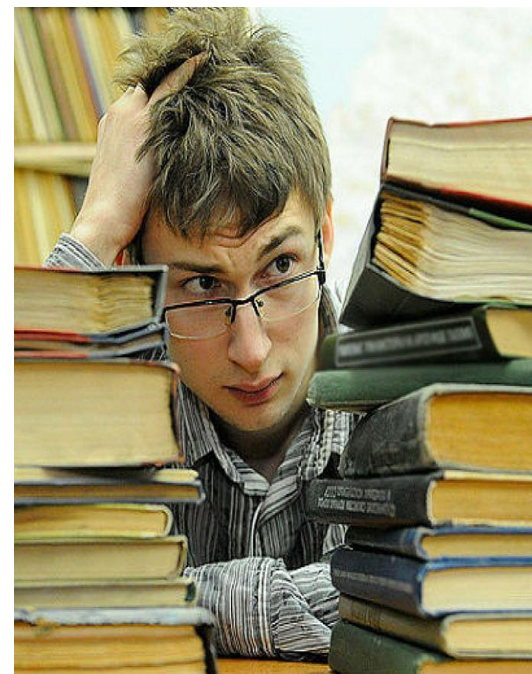
Ненаследственные

## Три самых опасных периода для зрения

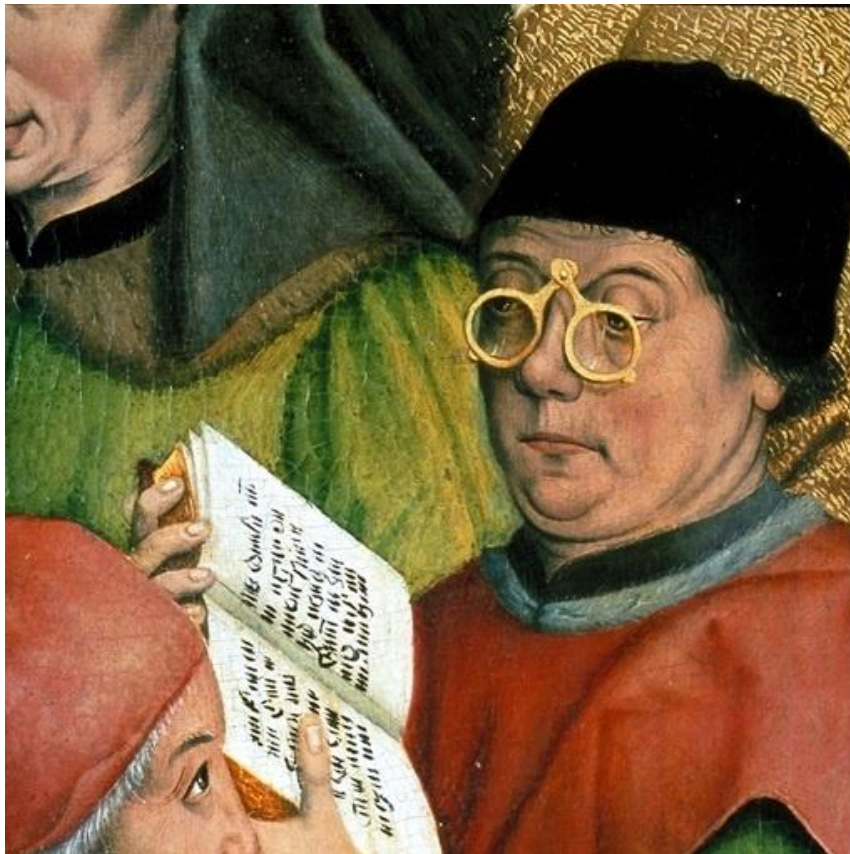
**7-9 лет** – первые школьные непривычные нагрузки на зрение.

**12-15 лет** – подростковый возраст.

**17-19 лет** – период больших нервных и зрительных перегрузок из-за поступления в ВУЗы



# Первые очки – Италия, XIII век.



# ТАБЛИЦА ГОЛОВИНА-СИВЦЕВА

D = 50,0	<b>Ш Б</b>	V = 0,1	D = 50,0	<b>О С</b>	V = 0,1
D = 25,0	<b>М Н К</b>	V = 0,2	D = 25,0	<b>С О</b>	V = 0,2
D = 16,67	<b>Ы М Б Ш</b>	V = 0,3	D = 16,67	<b>О С</b>	V = 0,3
D = 12,5	<b>Б Ы Н К М</b>	V = 0,4	D = 12,5	<b>О С</b>	V = 0,4
D = 10,0	<b>И Н Ш М К</b>	V = 0,5	D = 10,0	<b>С О</b>	V = 0,5
D = 8,33	<b>Н Ш Ы И К Б</b>	V = 0,6	D = 8,33	<b>О С</b>	V = 0,6
D = 7,14	<b>Ш И Н Б К Ы</b>	V = 0,7	D = 7,14	<b>О С</b>	V = 0,7
D = 6,25	<b>К Н Ш М Ы Б И</b>	V = 0,8	D = 6,25	<b>С О</b>	V = 0,8
D = 5,55	<b>Б К Ш М И Ы Н</b>	V = 0,9	D = 5,55	<b>О С</b>	V = 0,9
D = 5,0	<b>Н К И Б М Ш Ы Б</b>	V = 1,0	D = 5,0	<b>С О</b>	V = 1,0
D = 3,33	<b>Ш И Н К М И Ы Б</b>	V = 1,5	D = 3,33	<b>О С</b>	V = 1,5
D = 2,5	<b>И М Ш Ы Н Б М К</b>	V = 2,0	D = 2,5	<b>О С</b>	V = 2,0

## СЛОВАРЬ:

Офтальмология - наука о зрении

Офтальмолог (окулист) - врач, который лечит проблемы глаз

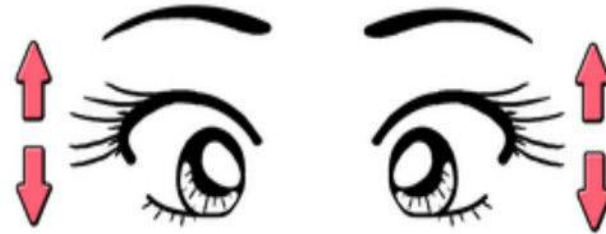
Оптометрия — исправление зрения с помощью очков и контактных линз.



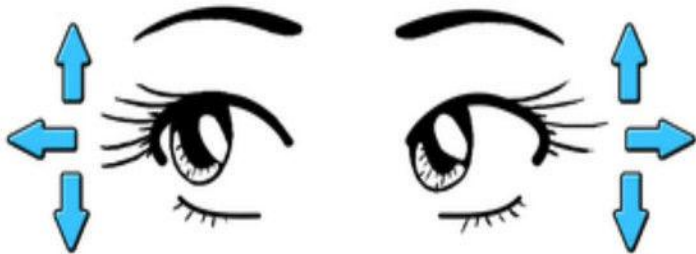
# Гимнастика для глаз



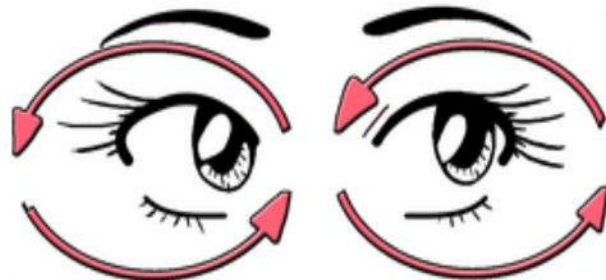
1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**



**БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!!!**

