



Глаза – зеркало души

Орган зрения















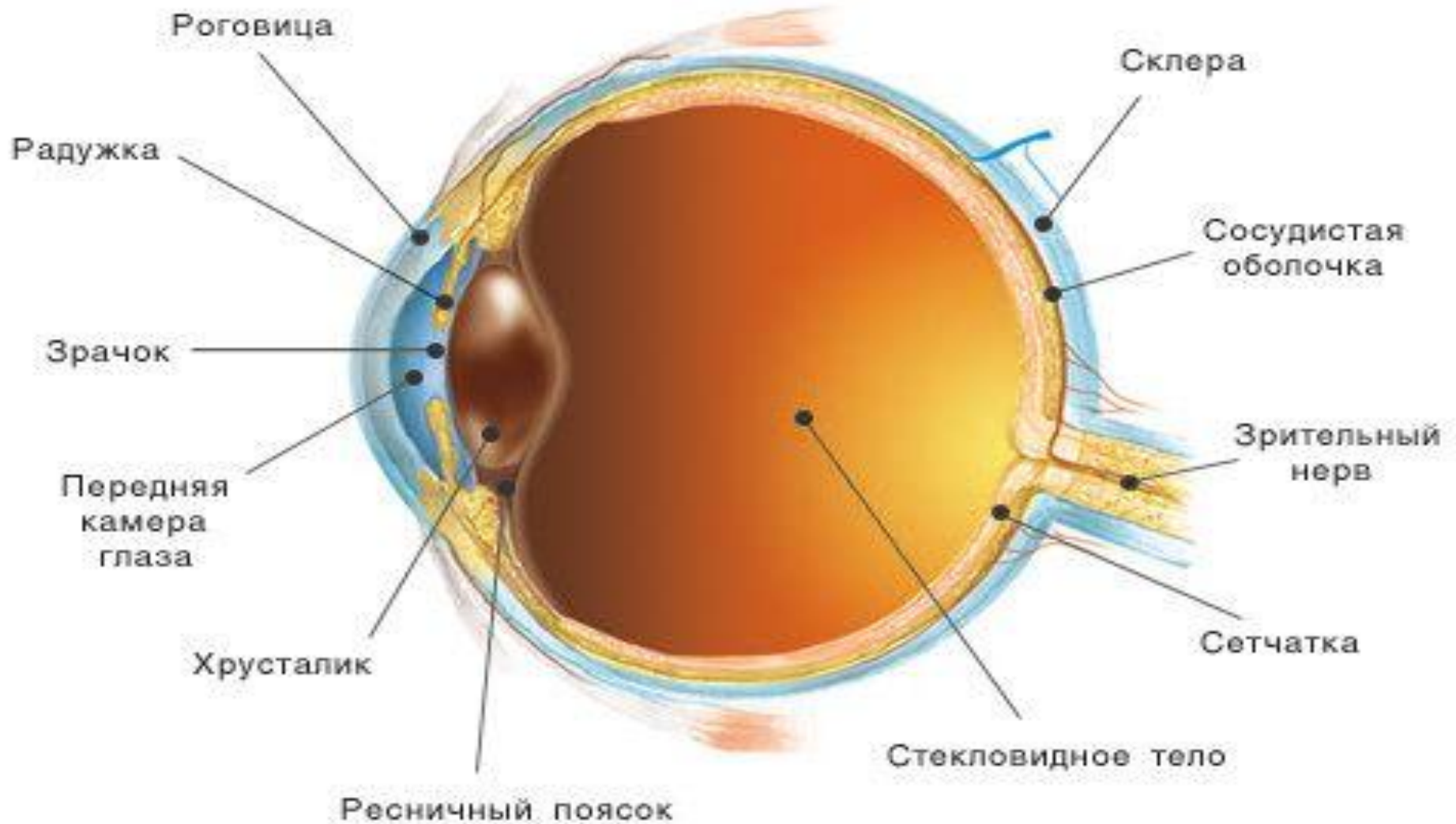








Строение глаза

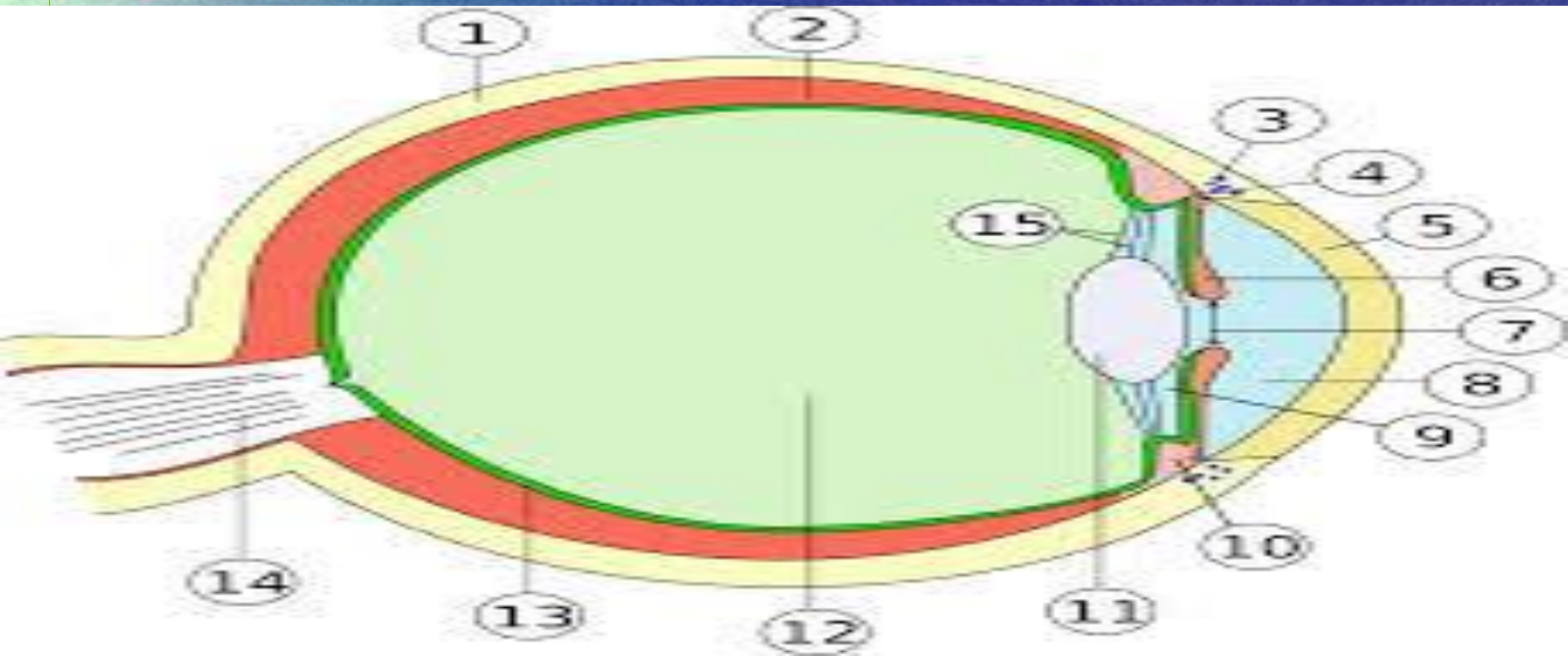


Роговица
- прозрачная оболочка,
покрывающая переднюю часть
глаза

Роговица



Передняя камера глаз
- это пространство между радужкой
и роговицей, заполненное
внутриглазной жидкостью (8)



Радужка

- часть глаза, по которой судят о цвете глаз.



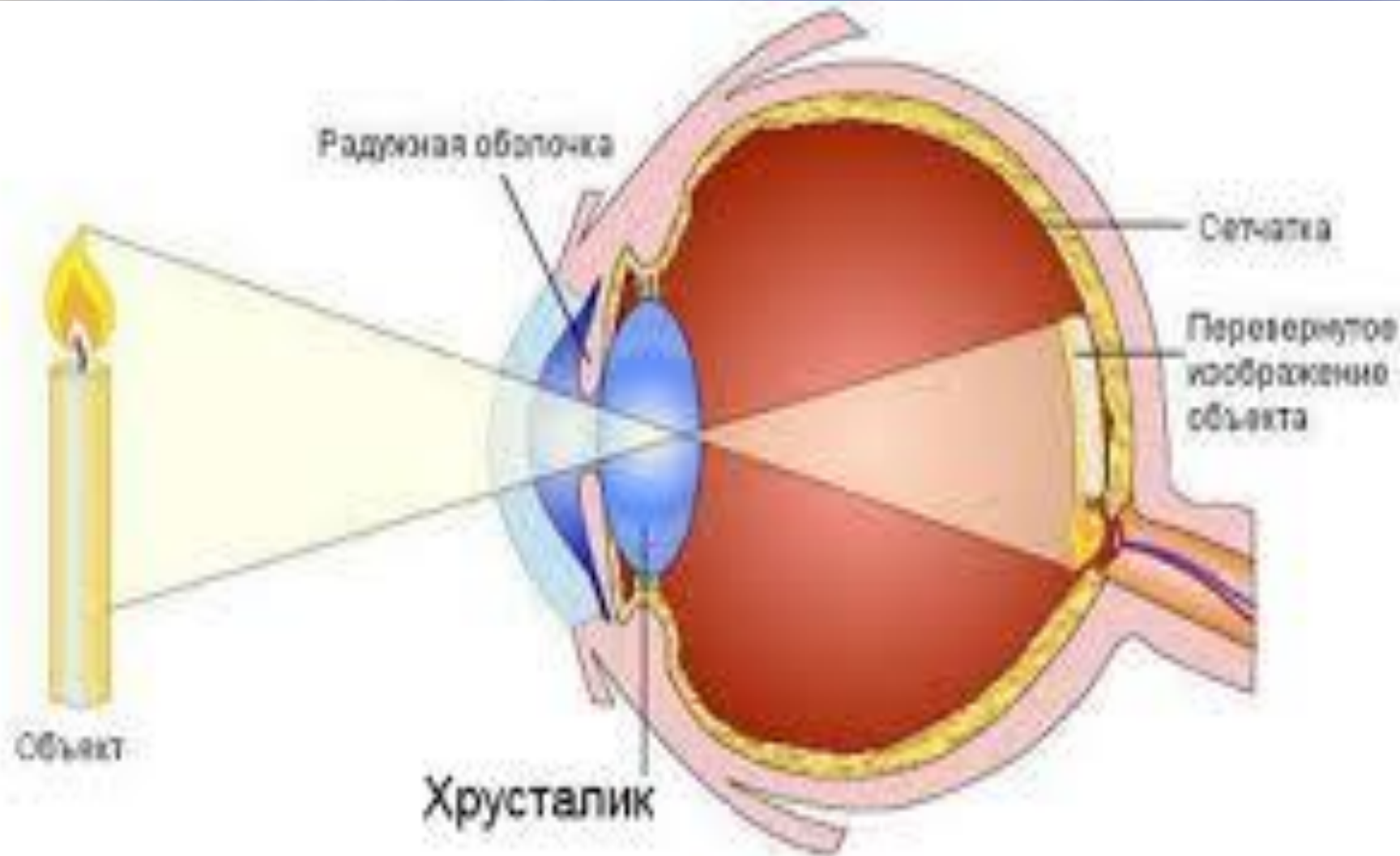
Зрачок

- отверстие в радужке



Хрусталик

- ЭТО линза глаза

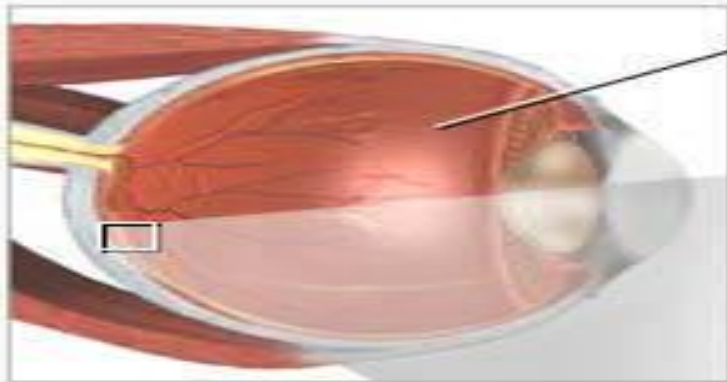


Стекловидное тело
- гелеобразная прозрачная
субстанция, находящаяся в
заднем отделе глаз



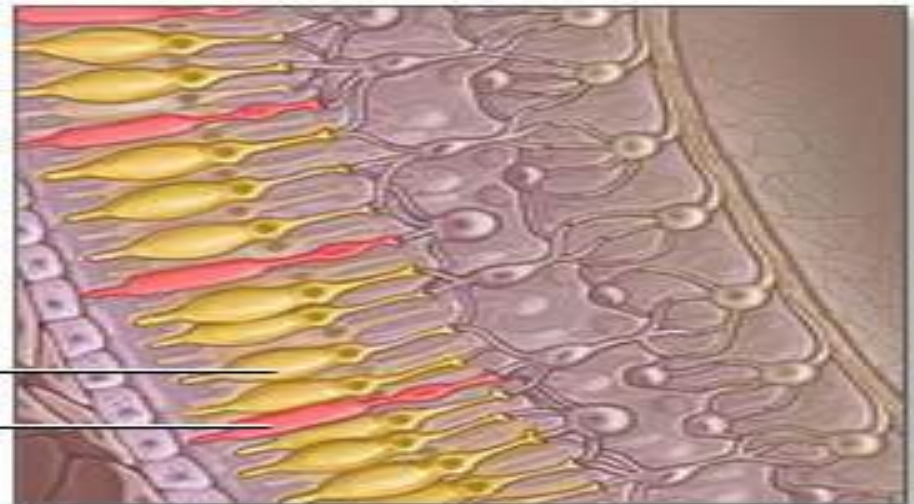
Сетчатка

- тонкий слой нервной ткани,
расположенный на задней
внутренней поверхности глазного
яблока



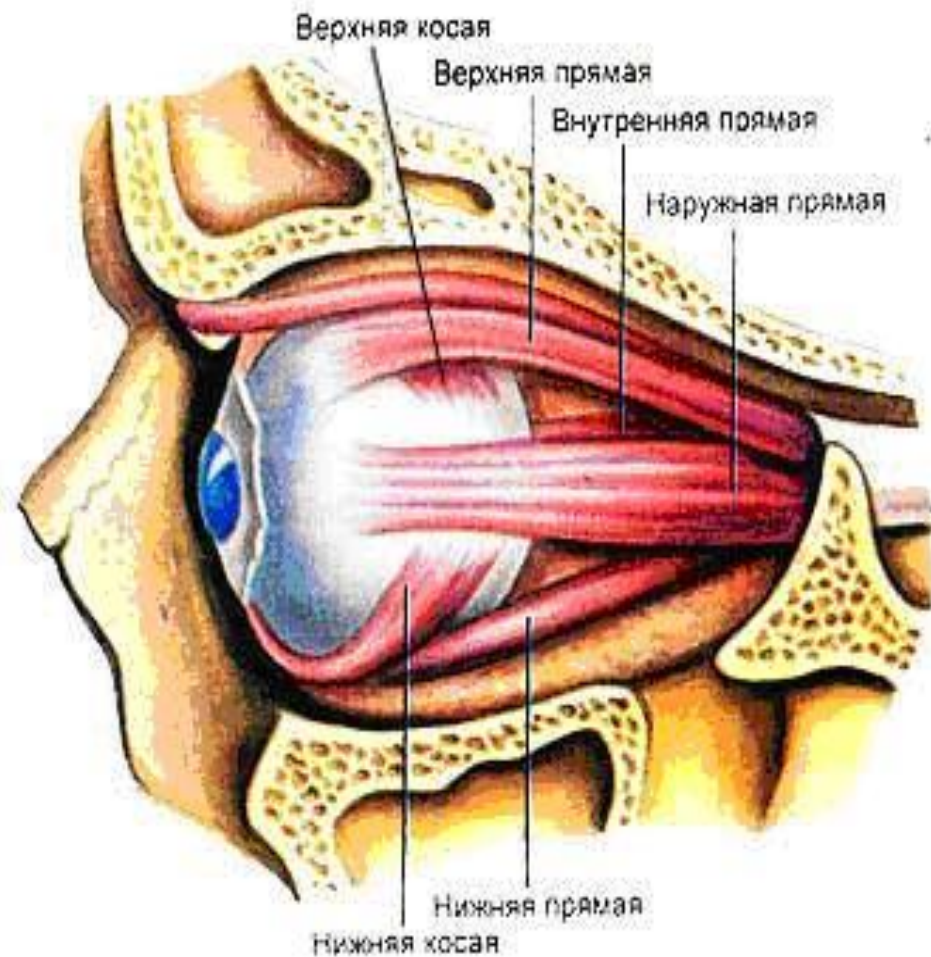
Сетчатка

колбочки
палочки

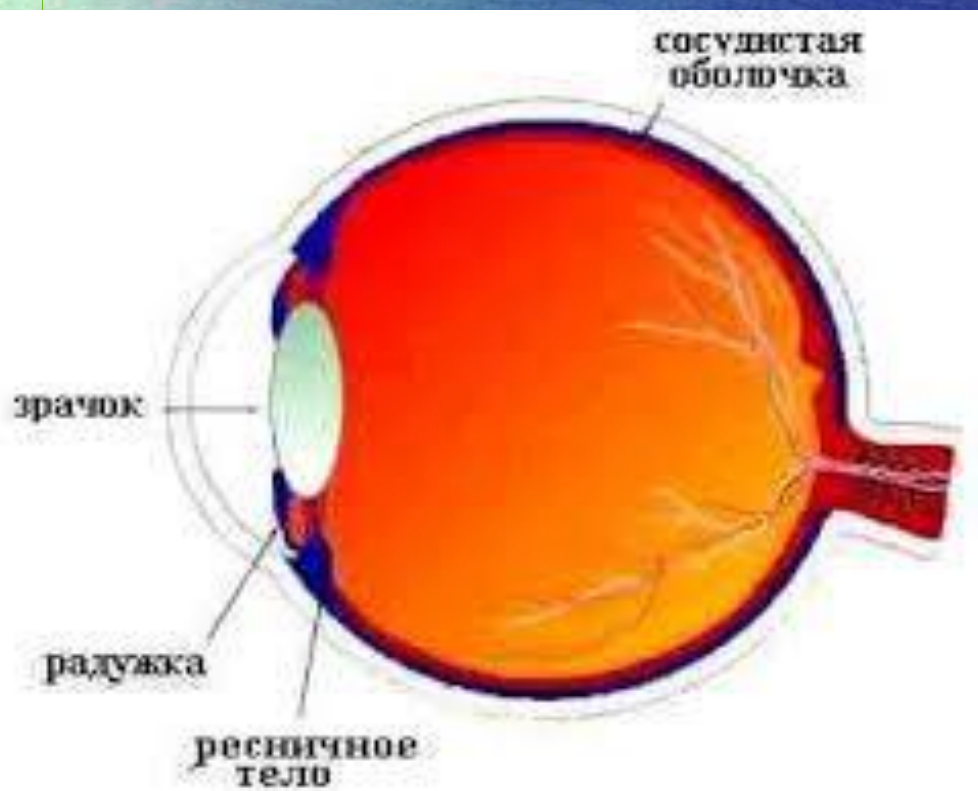


Склера

- наружная непрозрачная оболочка глазного яблока



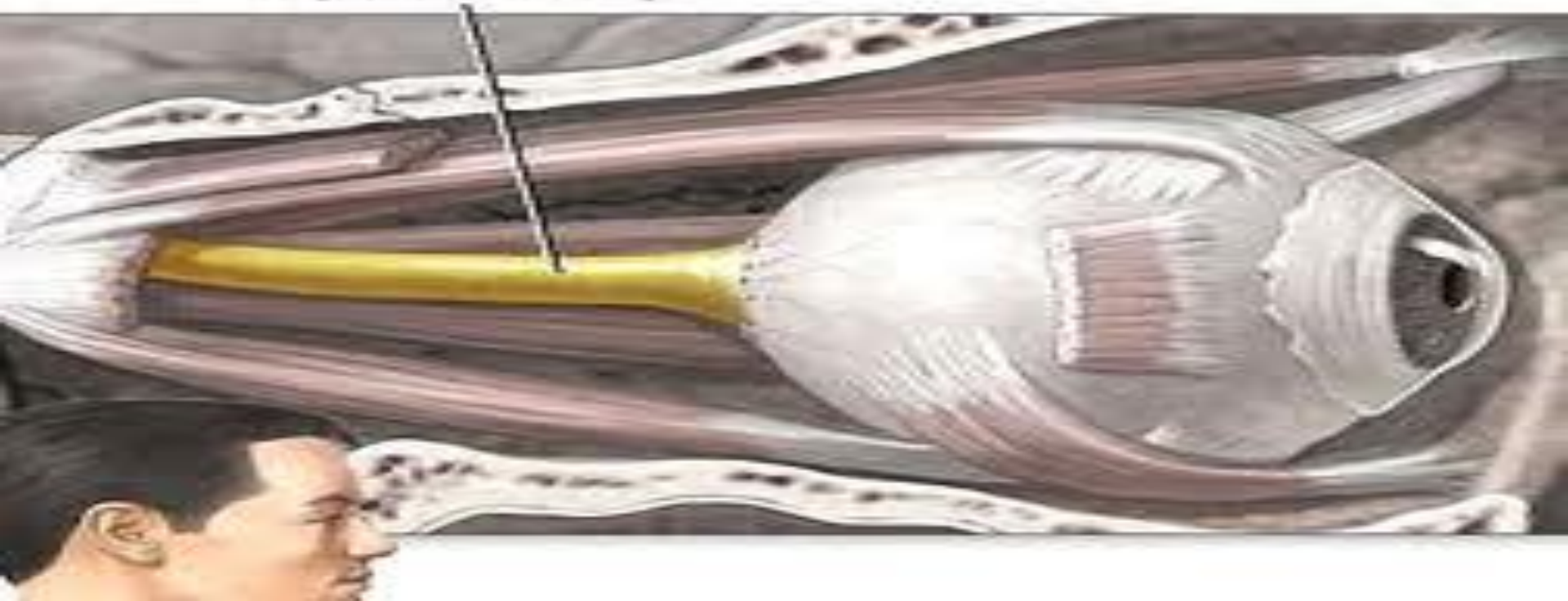
Сосудистая оболочка отвечает за правильное кровообращение внутриглазных структур



Зрительный нерв

ПОМОГАЕТ СИГНАЛАМ ОТ НЕРВНЫХ
ОКОНЧАНИЙ МГНОВЕННО
ПОСТУПАТЬ В ГОЛОВНОЙ МОЗГ

Зрительный нерв

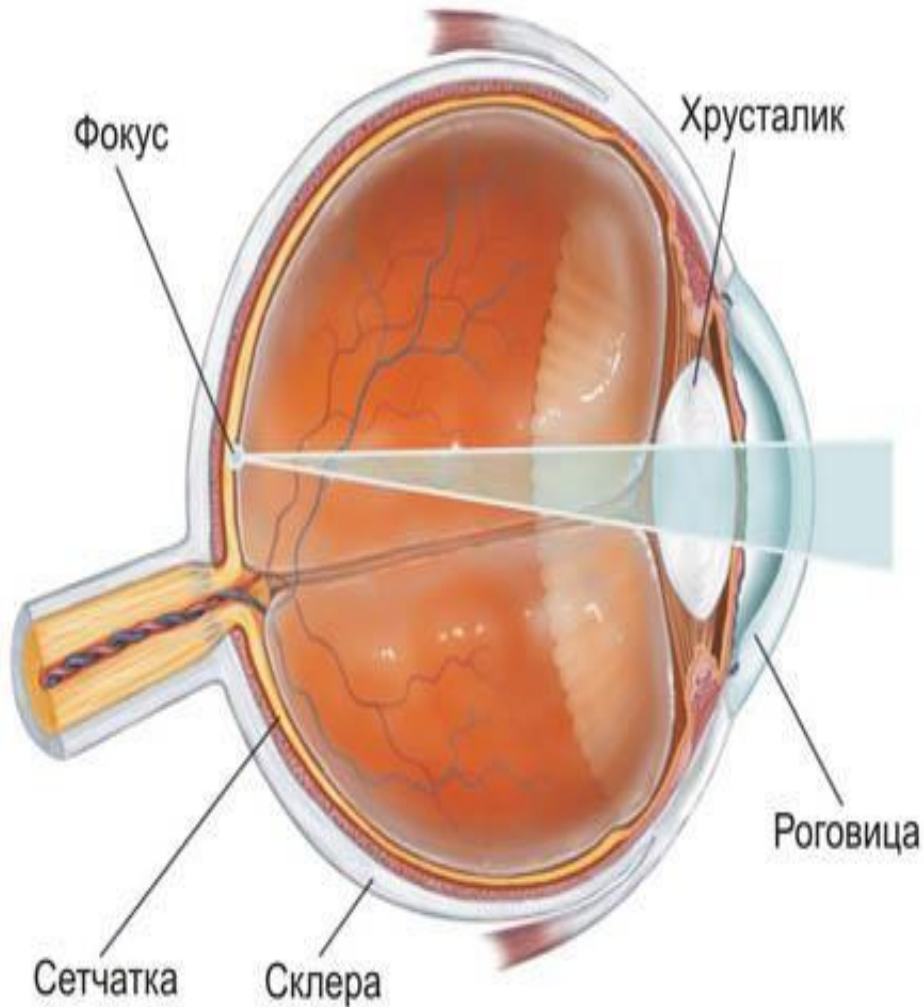


Болезни глаз

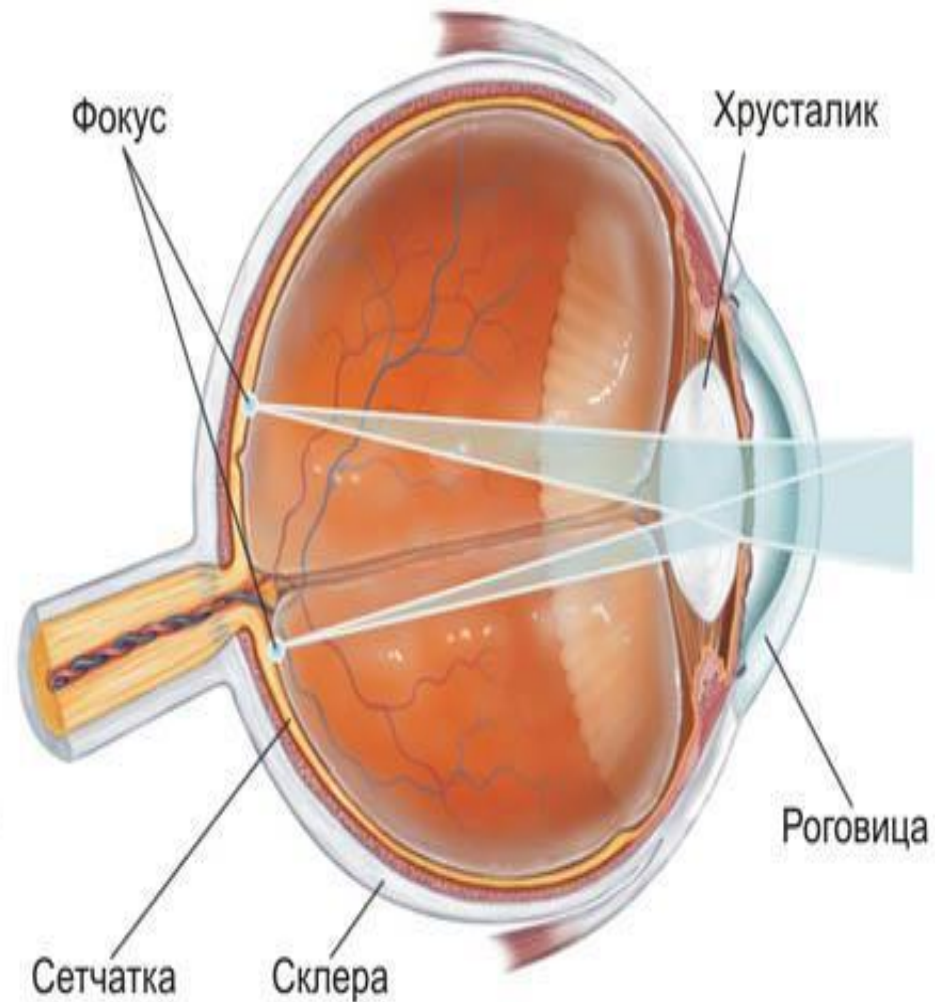
Офтальмология насчитывает
сотни глазных болезней

Астигматизм

Нормальное зрение

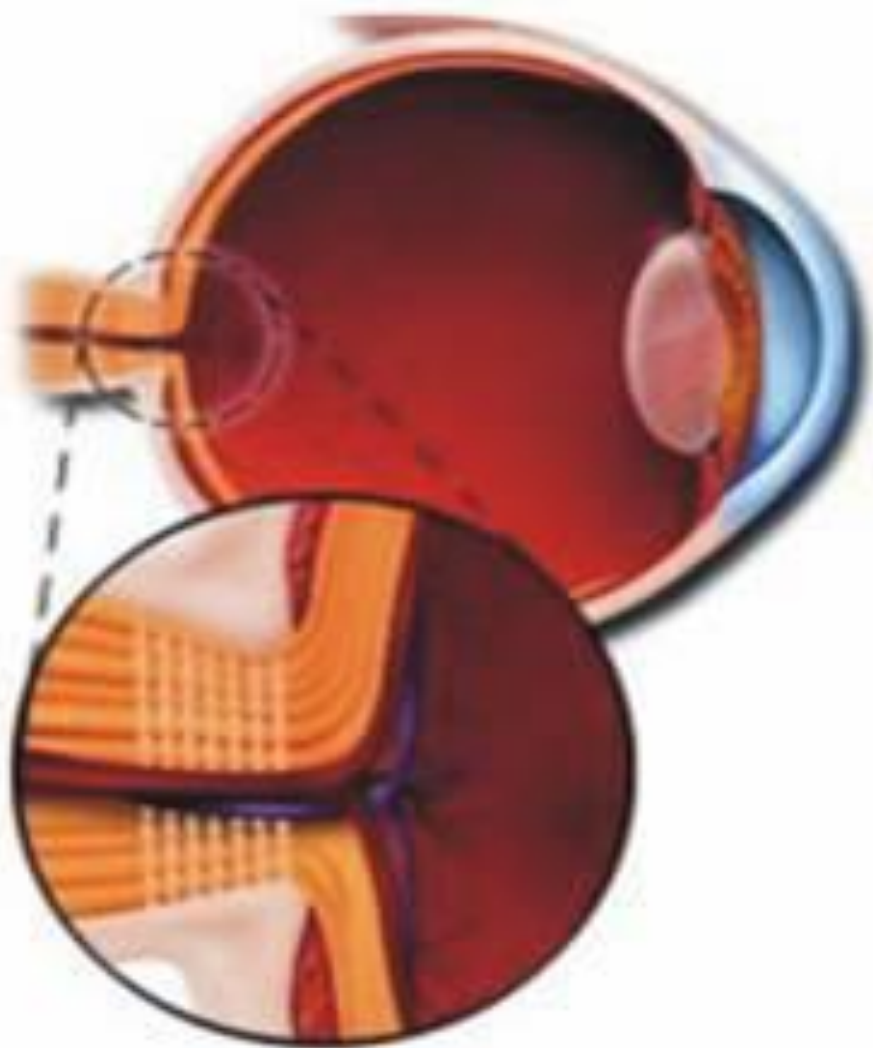


Зрение при астигматизме

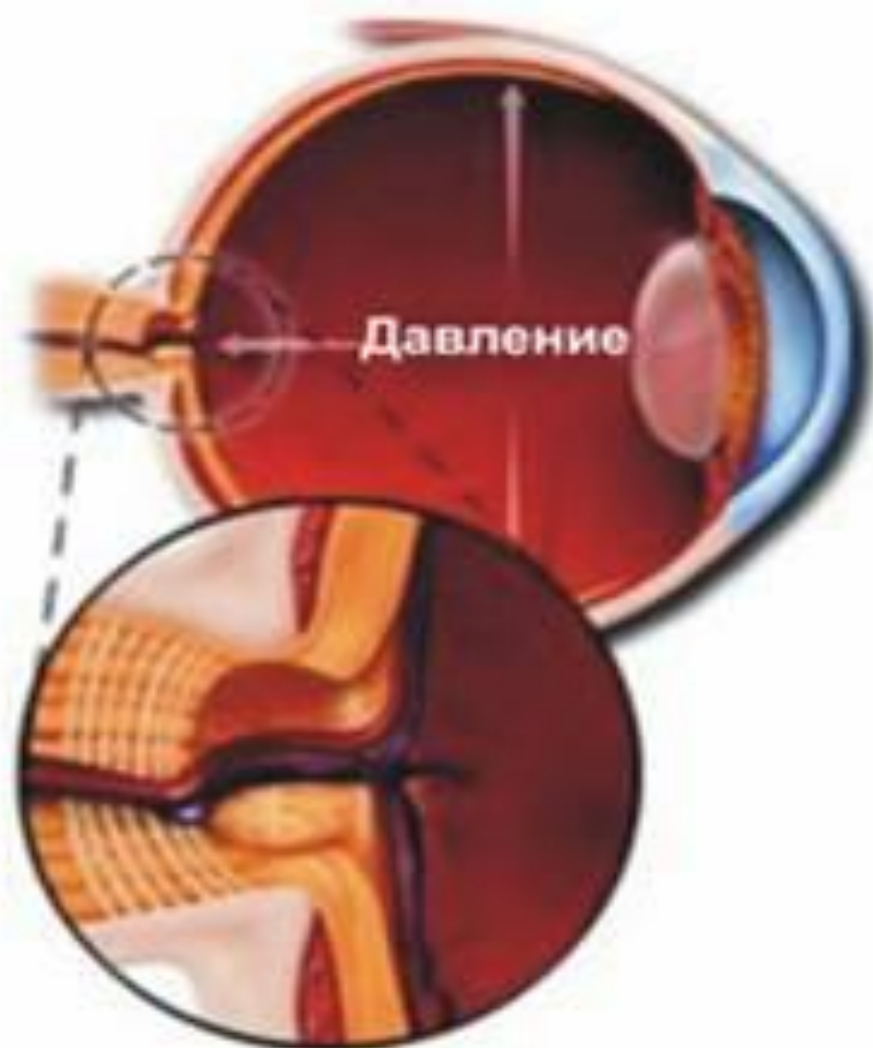


Глаукома

Нормальный глаз

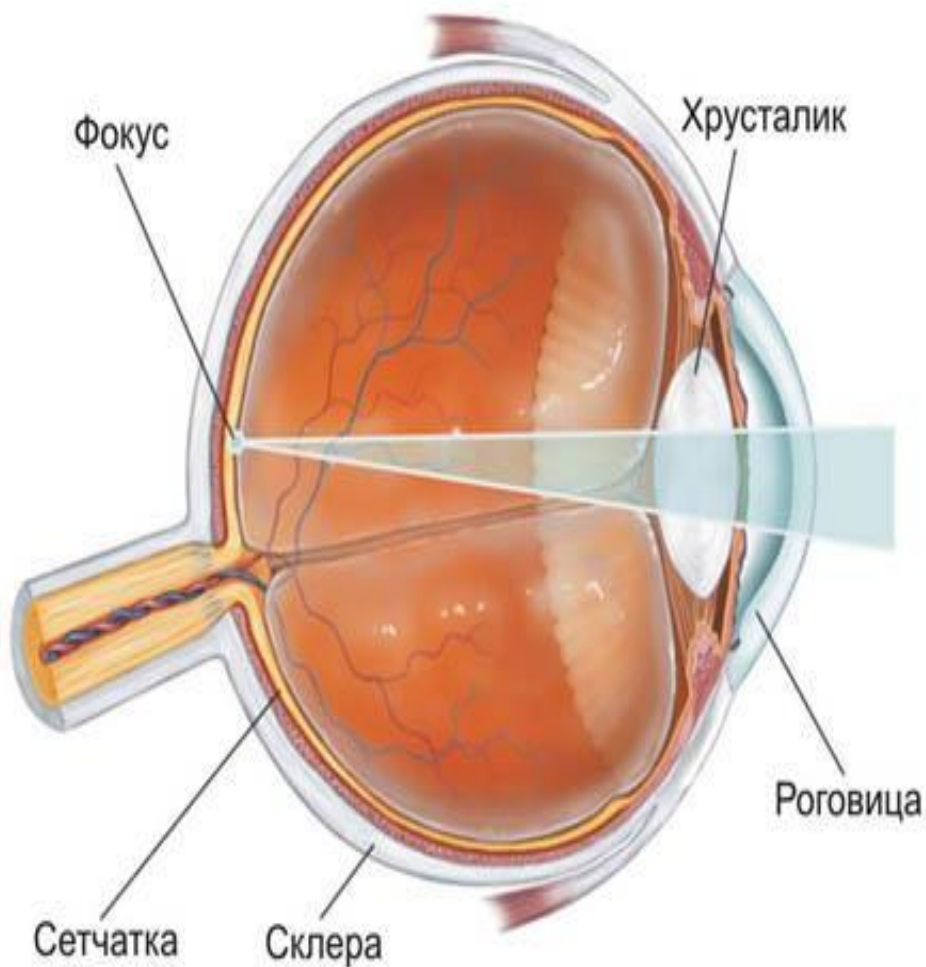


Глаукома

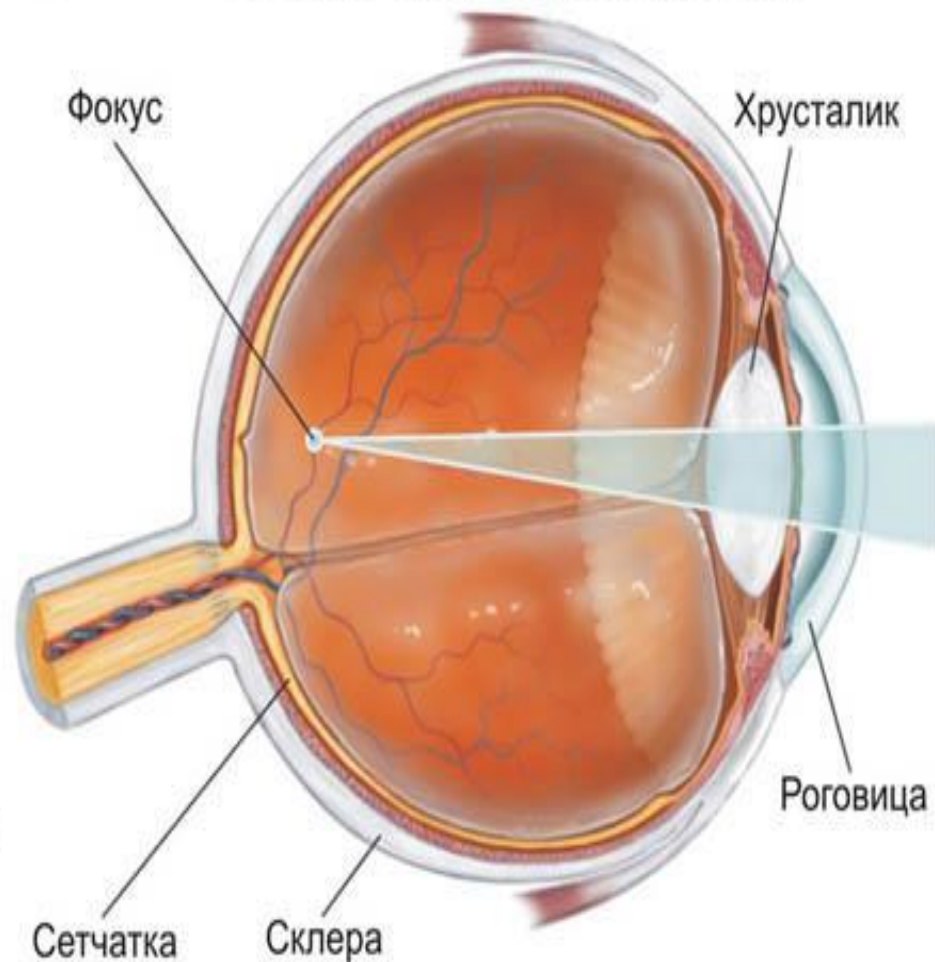


Близорукость

Нормальное зрение

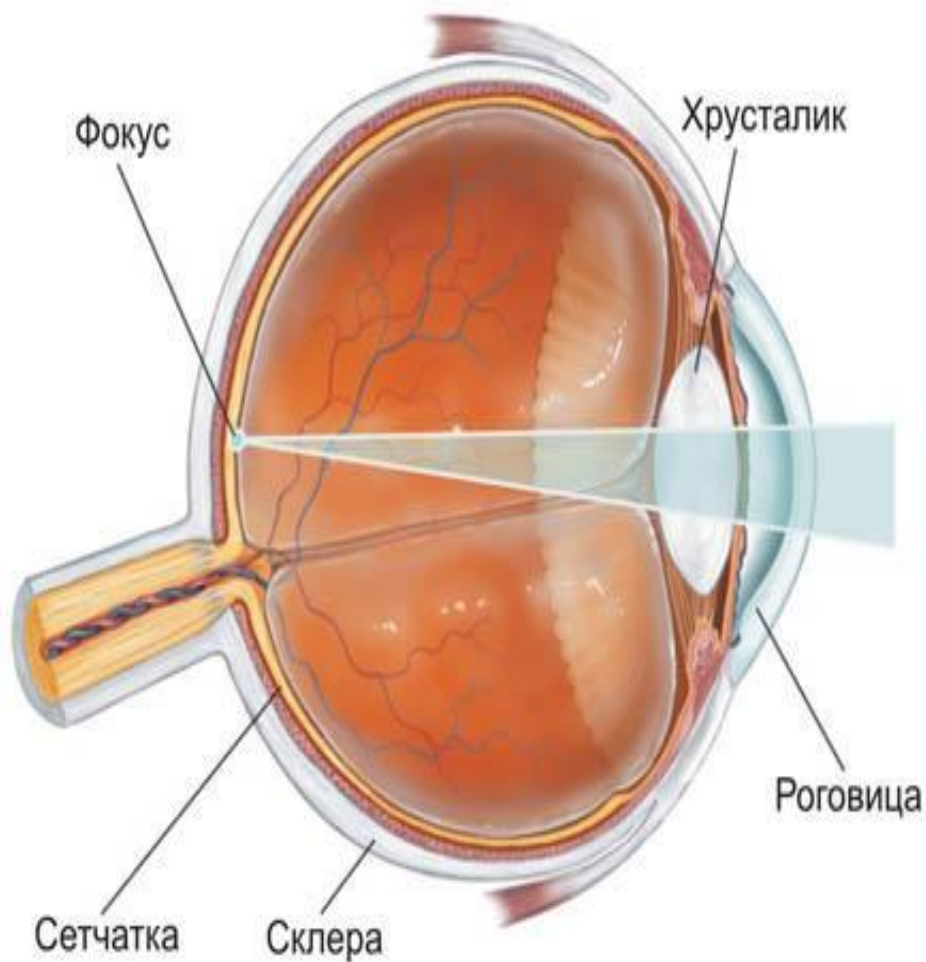


Зрение при близорукости

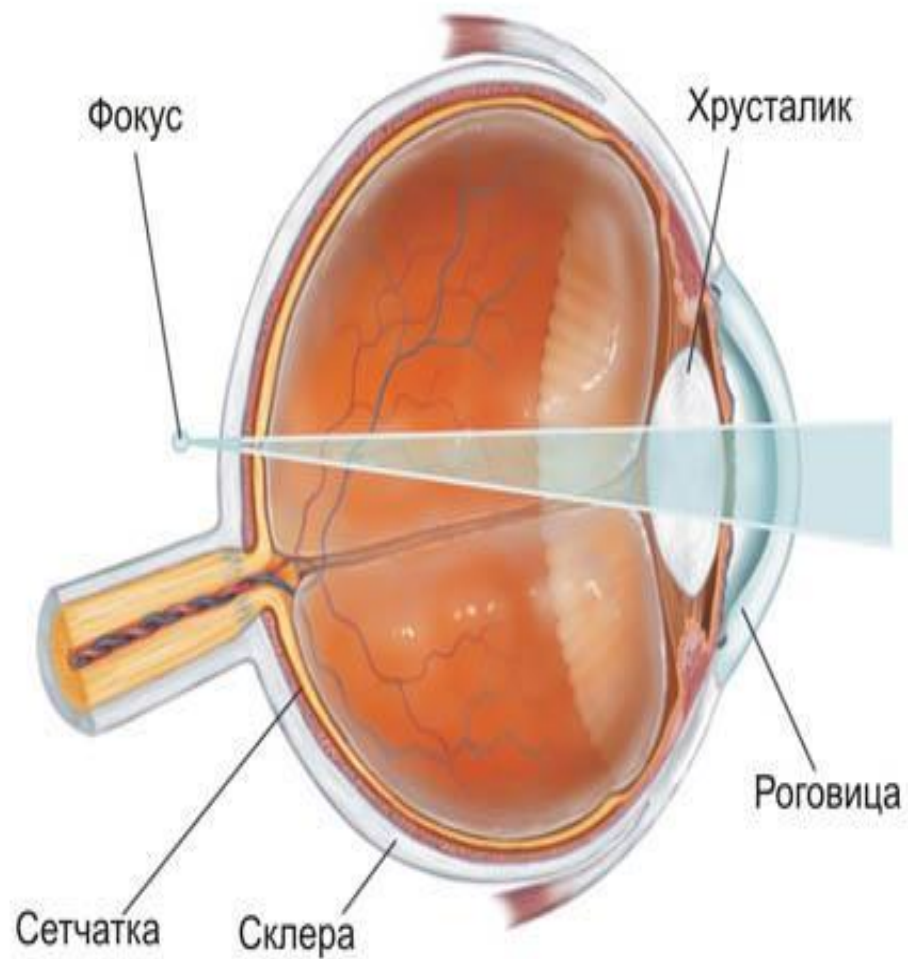


Дальнозоркость

Нормальное зрение



Зрение при дальнозоркости



Катаракта

катаракта

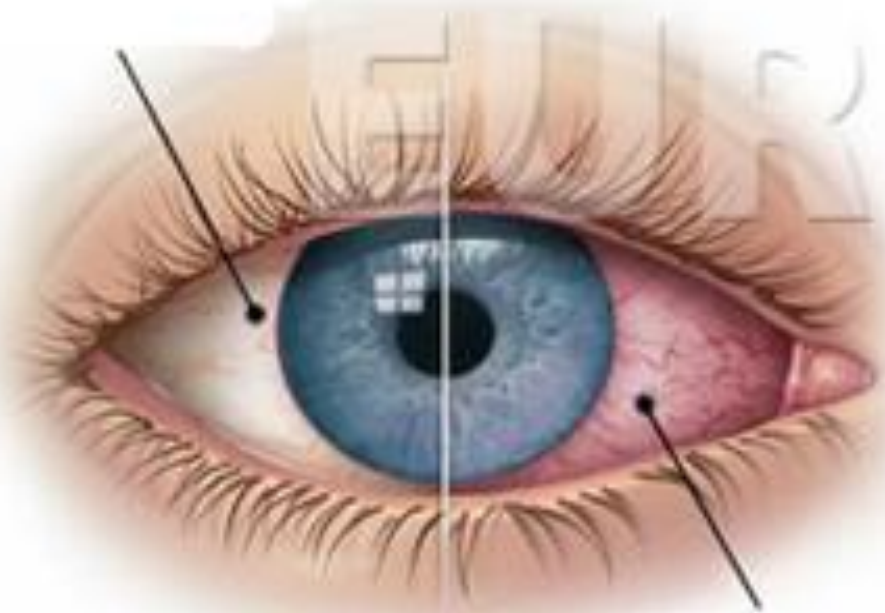


из-за помутневшего
хрусталика свет рассеивается
или блокируется

КОНЬЮНКТИВИТ

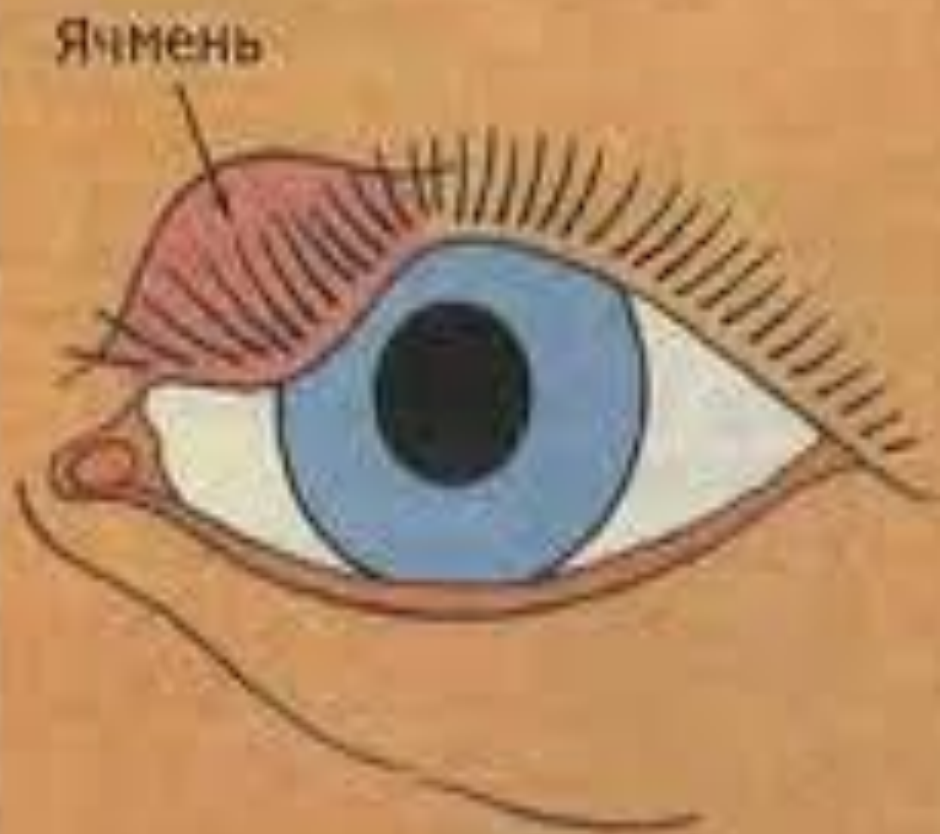
КОНЬЮНКТИВИТ

невоспаленная конъюнктива

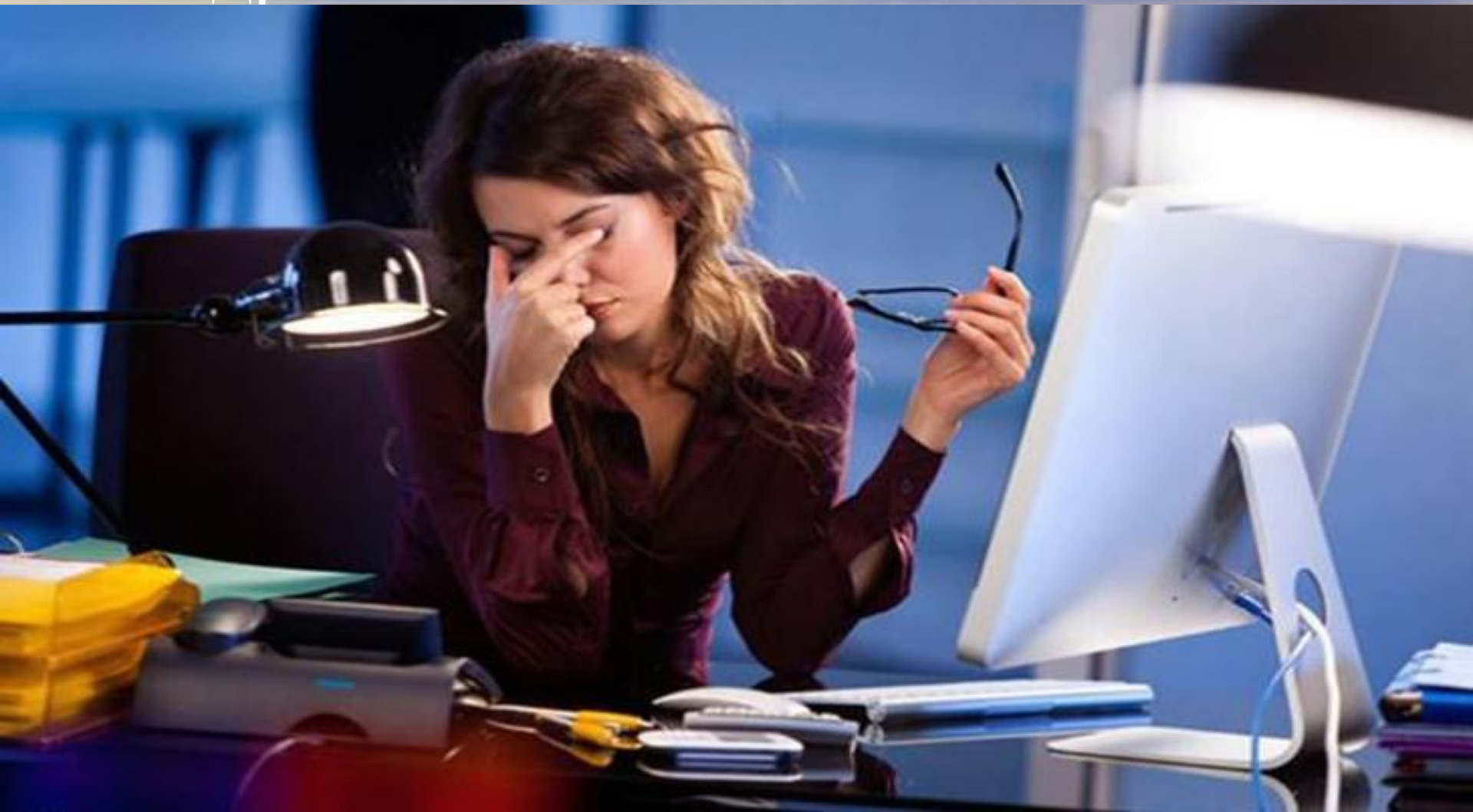


воспаленная конъюнктива

Ячмень



Компьютерный зрительный синдром



Компьютерный зрительный синдром (КЗС)

Проблема!!!



**Зрительные симптомы,
(жалобы) –**
называются – астинопия

- снижение остроты зрения
- затуманивание зрения
- трудности при переводе взгляда с ближних предметов на дальние и обратно (замедленная перефокусировка)
- кажущееся изменение окраски предметов
- двоение видимых предметов
- "мурашки" и потемнение в глазах
- избыточная световая чувствительность
- снижение зрительной работоспособности
- перенапряжение глаз
- зрительное утомление



**Глазные симптомы
(жалобы)**

- боли в области глазниц и лба
- боли при движении глаз
- покраснение глазных яблок
- чувство песка за веками
- слезотечение
- резь в глазах
- "сухость" глаз
- жжение в глазах

Эти жалобы встречаются в 60 % случаев у большинства пользователей ПК. У части пользователей ПК астинопия возникает через 2 часа, у большинства через 4 часа, и у всех через 6 часов. Меньше нагружает глаза считывание информации, больше - работа в диалоговом режиме, и самую большую нагрузку представляет компьютерная графика.



**Упражнения для глаз при
компьютерном
зрительном синдроме**

1



Разминка: плотно закройте глаза и с силой зажмурьтесь на несколько секунд. Откройте глаза и не моргайте 5–10 секунд.

2



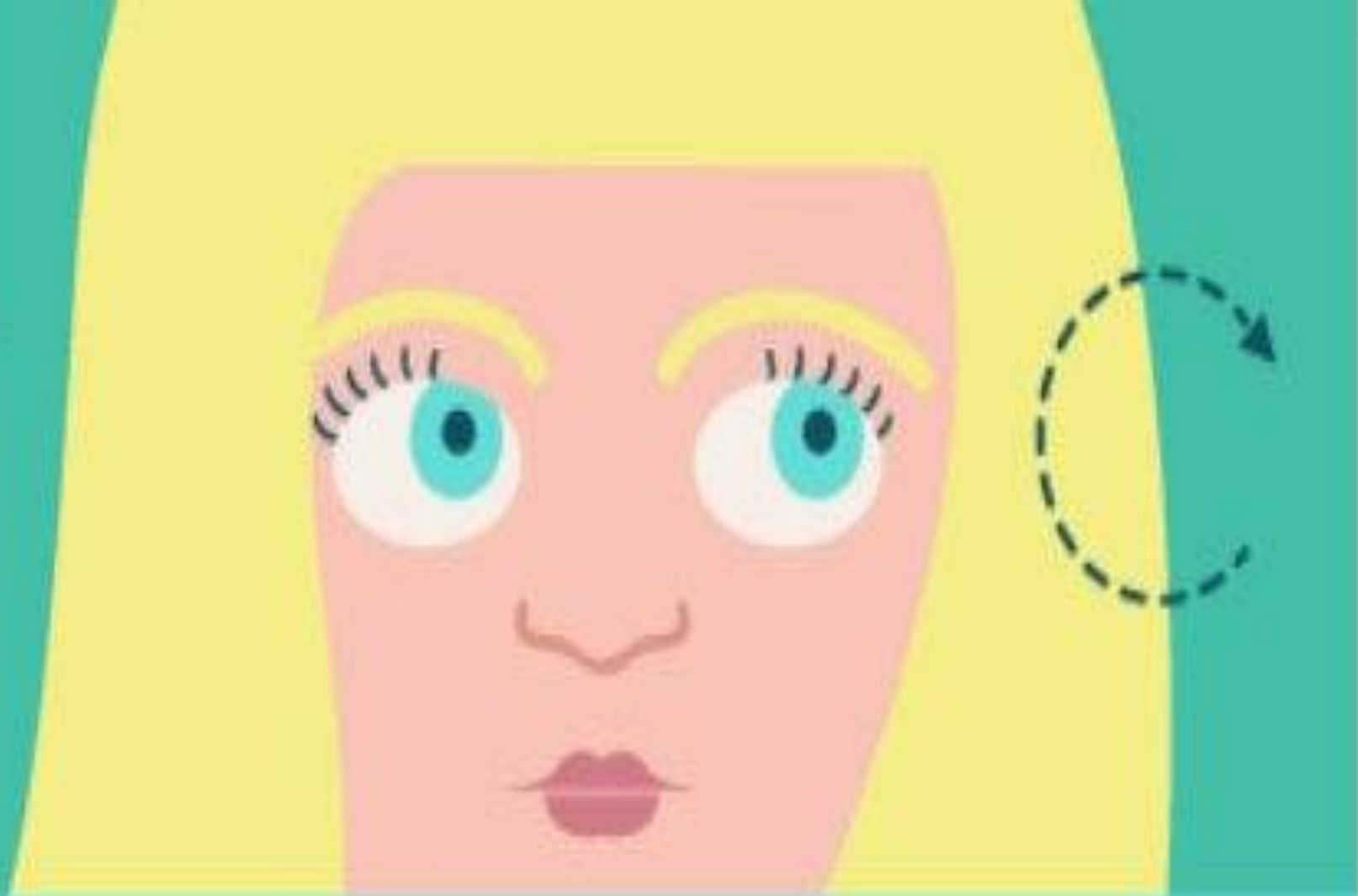
Горизонтальные движения: поведите глазами слева направо и наоборот.

3



Вертикальные движения: поводите глазами вверх – вниз.

4



Круговые движения: вращайте глазами по часовой стрелке и в противоположном направлении.

5



Движение глаз по диагонали: скосите глаза в левый нижний угол, затем по прямой переведите взгляд вверх в правый угол. Аналогично – в противоположном направлении.

6

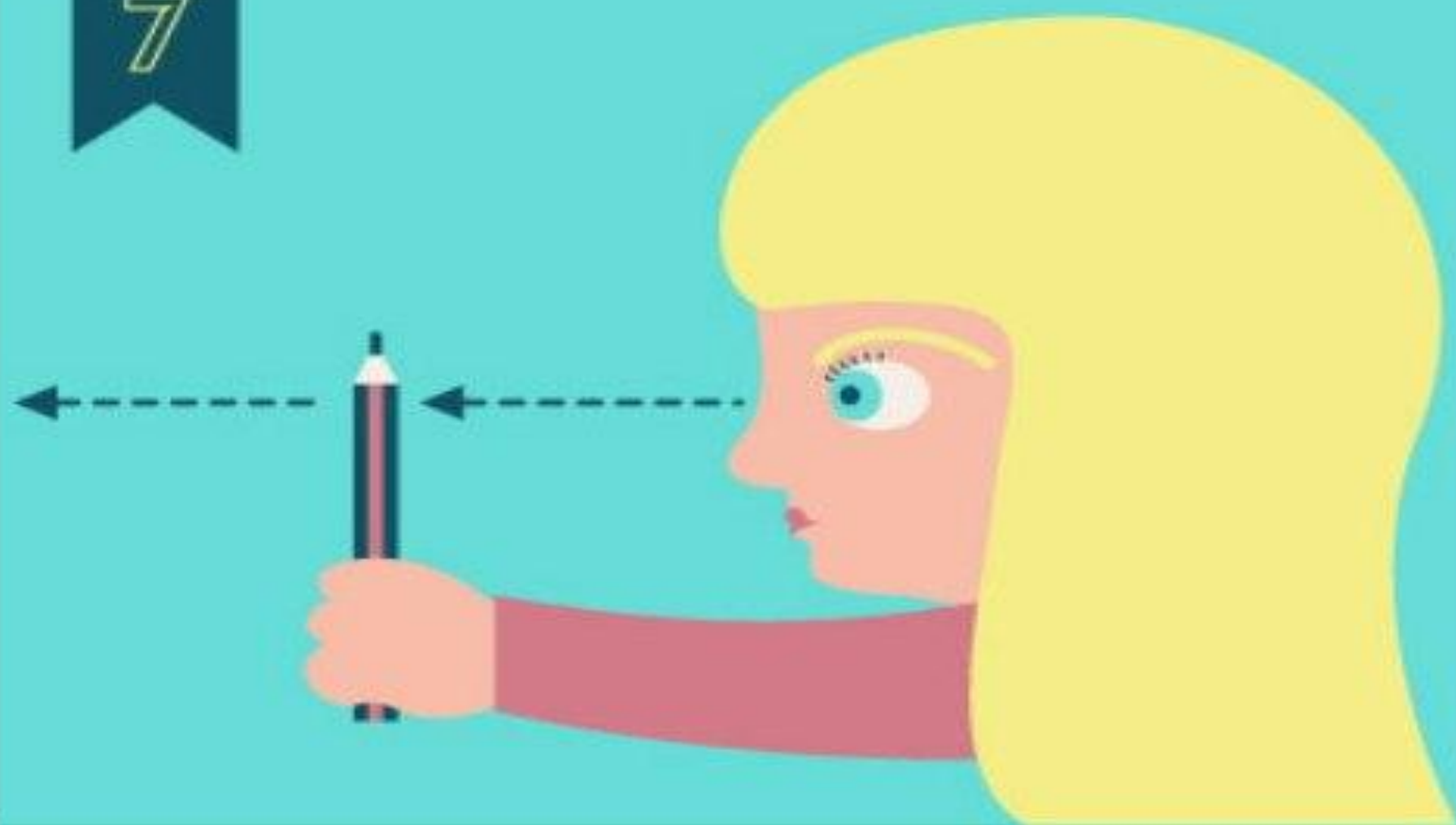


Сведение глаз к носу: медленно поднесите палец к переносице, следя за его кончиком. Глаза легко «соединятся».

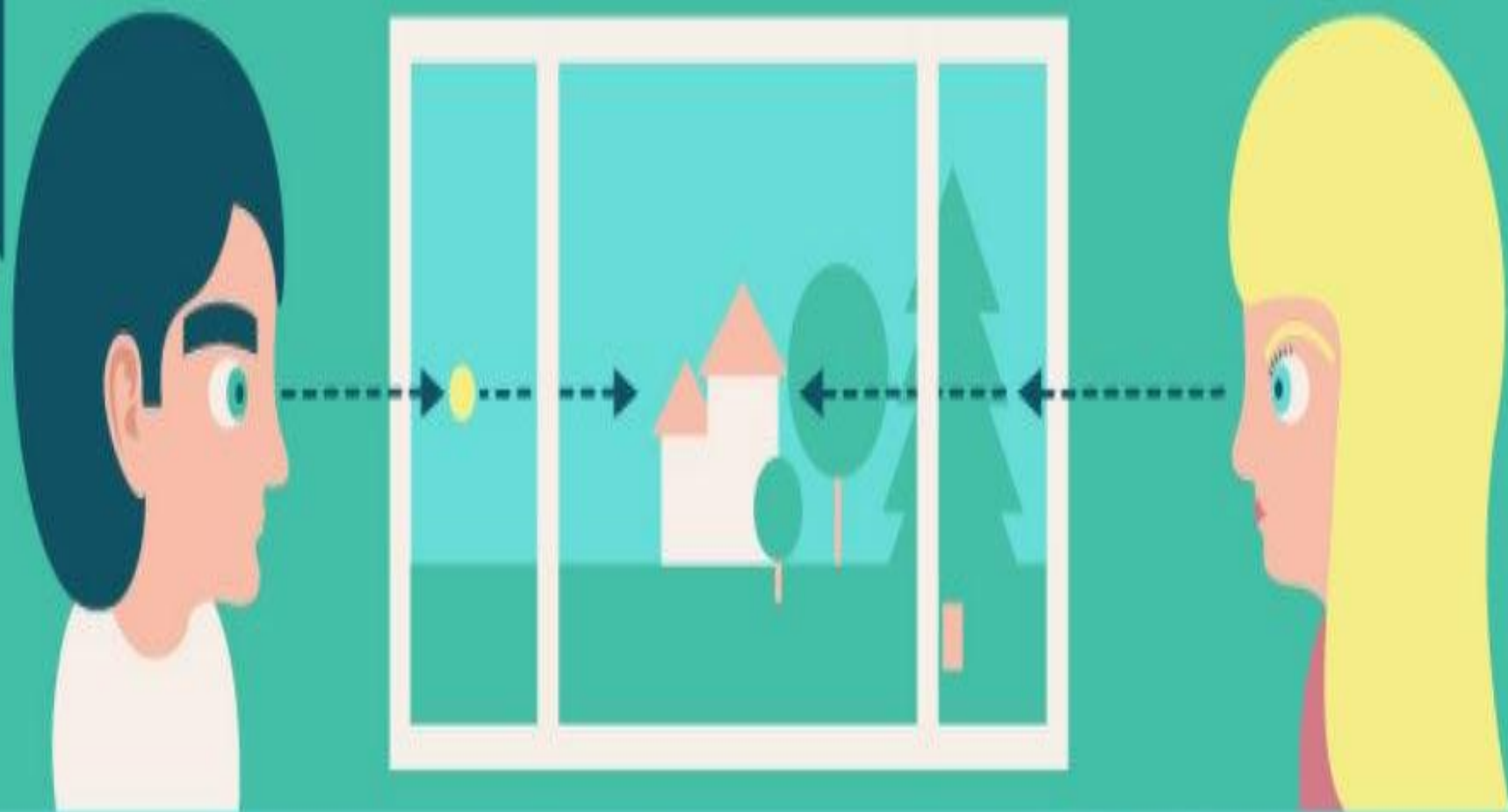


6А. Вариант: возьмите карандаш, вытяните руку перед собой, а затем медленно приближайте к кончику носа, следя за движением карандаша.

7



Смотрите вдаль прямо перед собой 2–3 секунды. Затем поставьте палец (карандаш) на расстоянии 25–30 см от глаз, смотрите на него 3–5 секунд. Опустите руку, снова посмотреть вдаль (10–12 раз).



Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3–5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно (10–12 раз).

8А. Вариант: подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь, затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

9



Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами «восьмерку» (5–7 раз).

10



Смотрите 5–6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отведите руку вправо, при этом следите за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой (5–7 раз в каждом направлении).

11



Часто поморгайте глазами.

12



Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями – от носа к вискам.

Редактор: Майя Миличъ
Дизайнер: Юлия Осинцева

13



Закройте глаза, расслабьте брови. Вращайте глазными яблоками слева направо и справа налево (10 раз).

Не верь глазам своим...



- Иллюзия- искажённое восприятие реально существующего объекта или явления















SPRB.BY

Строительный Портал Республики Беларусь









Спасибо за просмотр!

Подготовила: Акимова Карина