



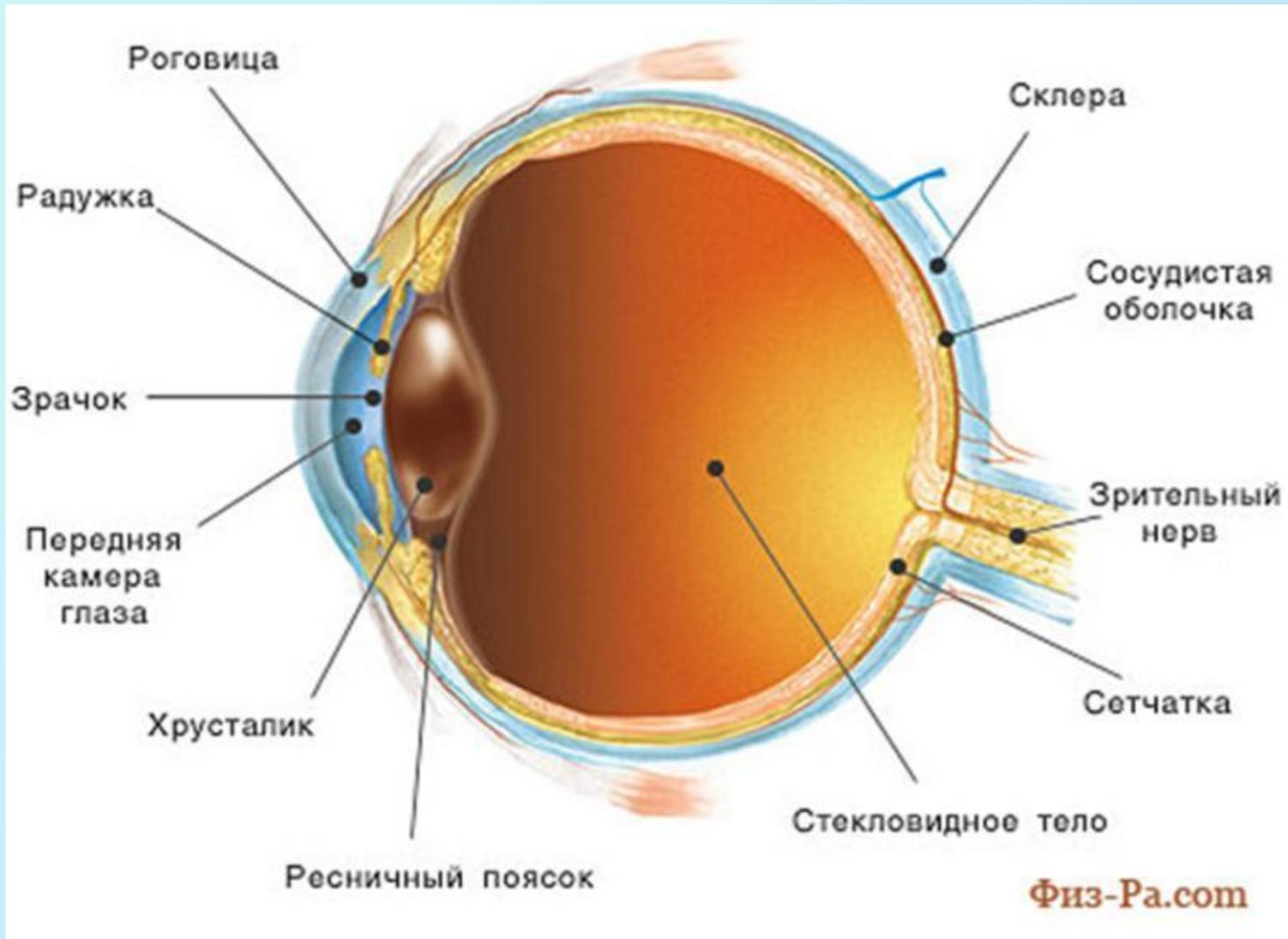
# «Причины нарушений зрения»

# Глаз - это сложная оптическая система.

Зрение – один из важнейших способов восприятия действительности, данных человеку природой. Как известно, посредством оптической системы глаз мы воспринимаем до 90% информации об окружающем мире.

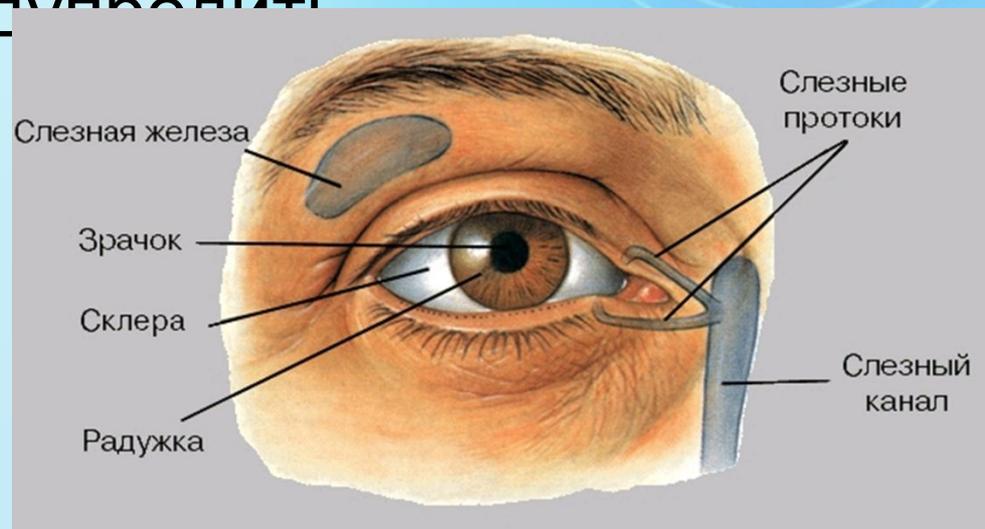


# Строение глаза



# Причины нарушения зрения

Благодаря глазам мы получаем огромное количество необходимой нам информации о внешнем мире. И любые проблемы, затрудняющие их работоспособность, ухудшают качество жизни человека. Именно поэтому очень важно своевременно заботиться о здоровье собственных глаз, ведь любую проблему гораздо проще предупредить.



# Нарушения зрения

- Глаукома
- Близорукость
- Дальнозоркость
- Астигматизм
- Косоглазие
- Астенопия



## *Первые признаки нарушения зрения*

- покраснение глаз
- снижение остроты зрения
- двоение предметов
- боли в области глазниц и лба
- чувство жжения в глазах

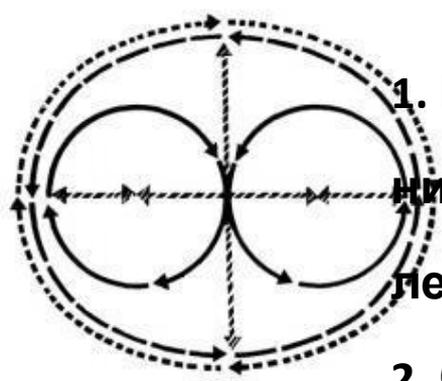


# Профилактика

- Профилактика — лучший способ сохранить зрение. Если вы работаете за компьютером, много читаете, часто смотрите телевизор, то знайте — ваше зрение постепенно теряет четкость и яркость



# Гимнастика для глаз.



1. Не поворачивая головы переведи взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый нижний угол. Повтори 5 – 8 раз.

2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуем восьмёрку в пространстве по горизонтали, вертикали.

3. С открытыми глазами, не поворачивая головы, напиши в пространстве своё имя, фамилию, сначала маленькими буквами, а потом большими.

**После чтения, письма снимут утомление следующие**

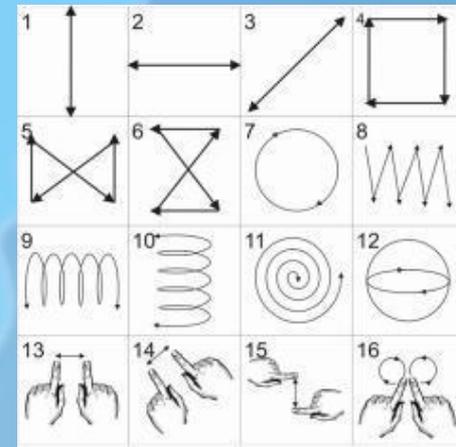
**упражнения(повторяются 6-8 раз):**

1.Крепко зажмурить глаза на 3-5 с;

Открыть на 3-5с.

2.Закрывать глаза;

Легко массировать веки пальцем



# Выводы

- ◆ **Нарушения зрения могут быть наследственными и приобретенными.;**
- ◆ **Для сохранения здоровья глаз необходимо соблюдать правила гигиены зрения;**
- ◆ **Достижения отечественной и мировой офтальмологии способствуют успешному лечению заболеваний органов зрения.**