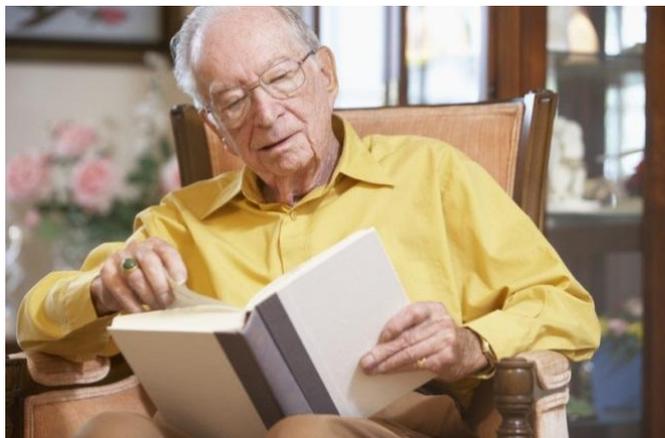


Гигиена органов чувств

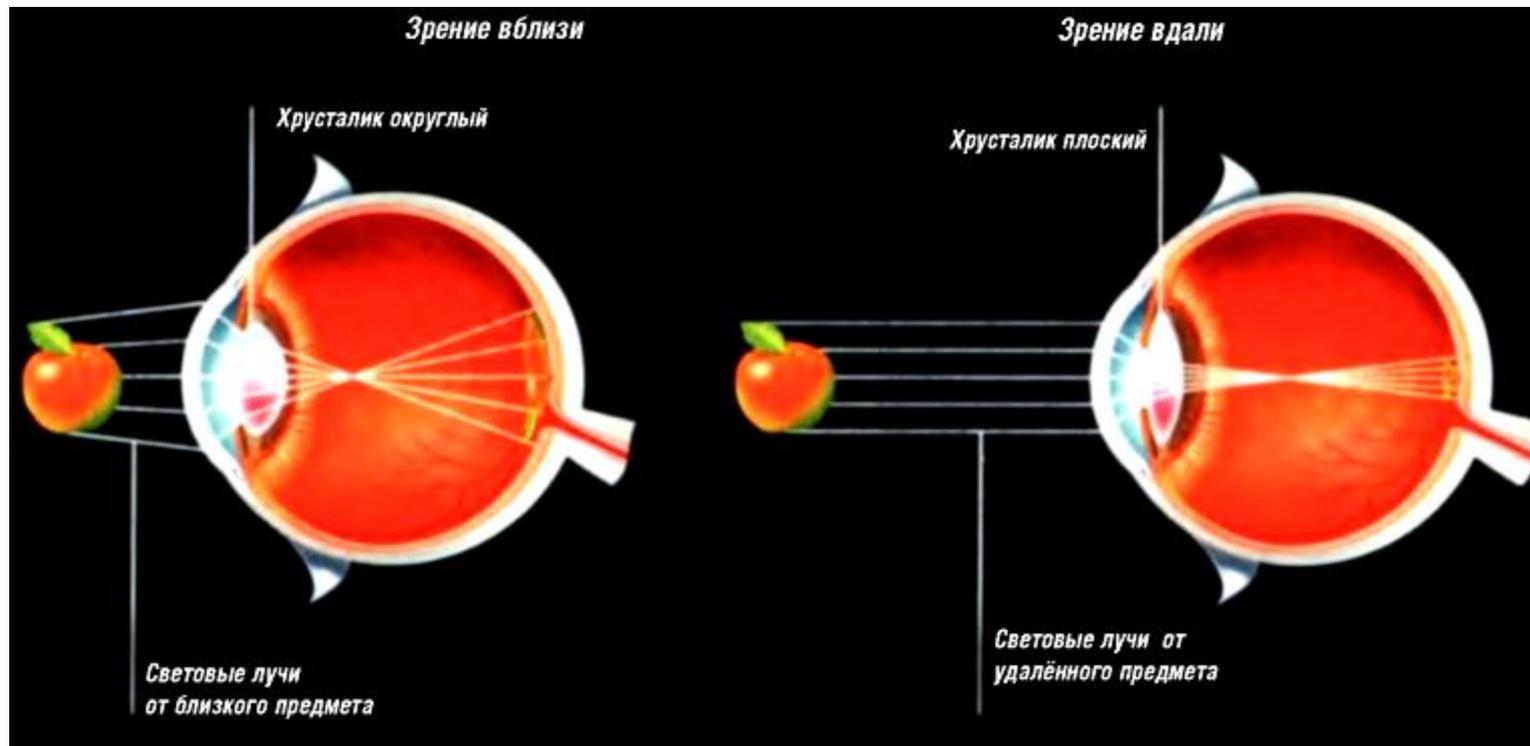
Пар.59

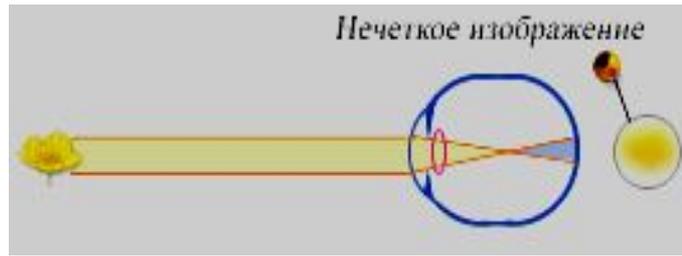
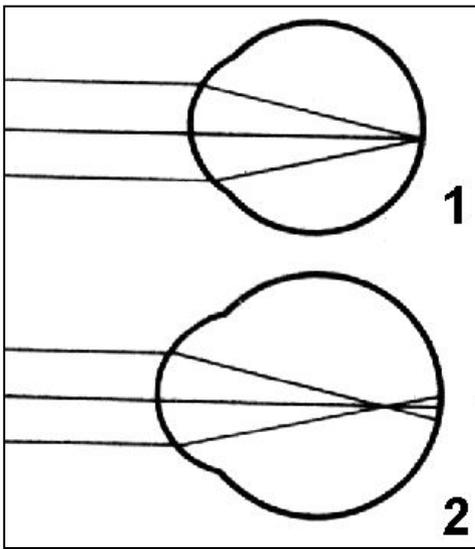
С возрастом зрение меняется:

- 10 лет – четко видим
не ближе 7 см;
- 45 лет – 33 см;
- 70 лет – очки.



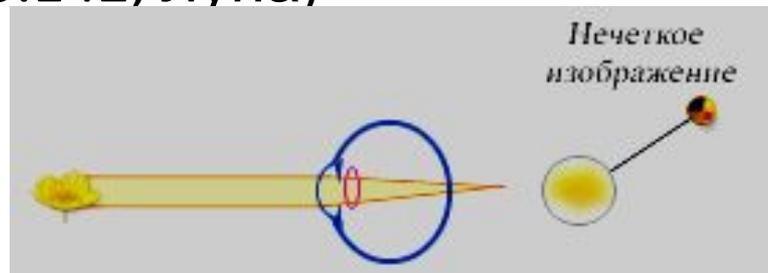
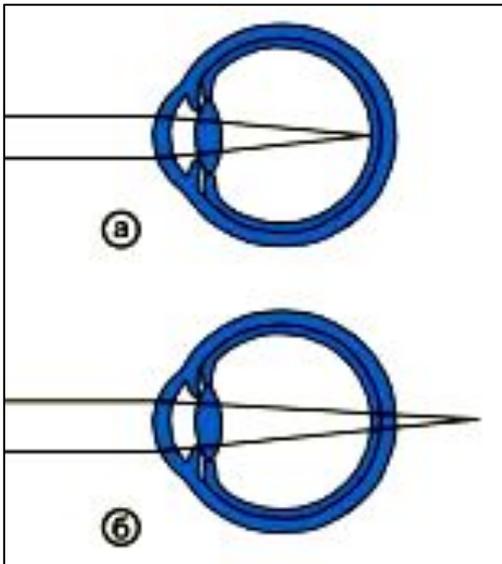
Почему здоровый человек четко видит и близкие, и удаленные предметы? (стр. 142, 1 ст. , рис.7.9)





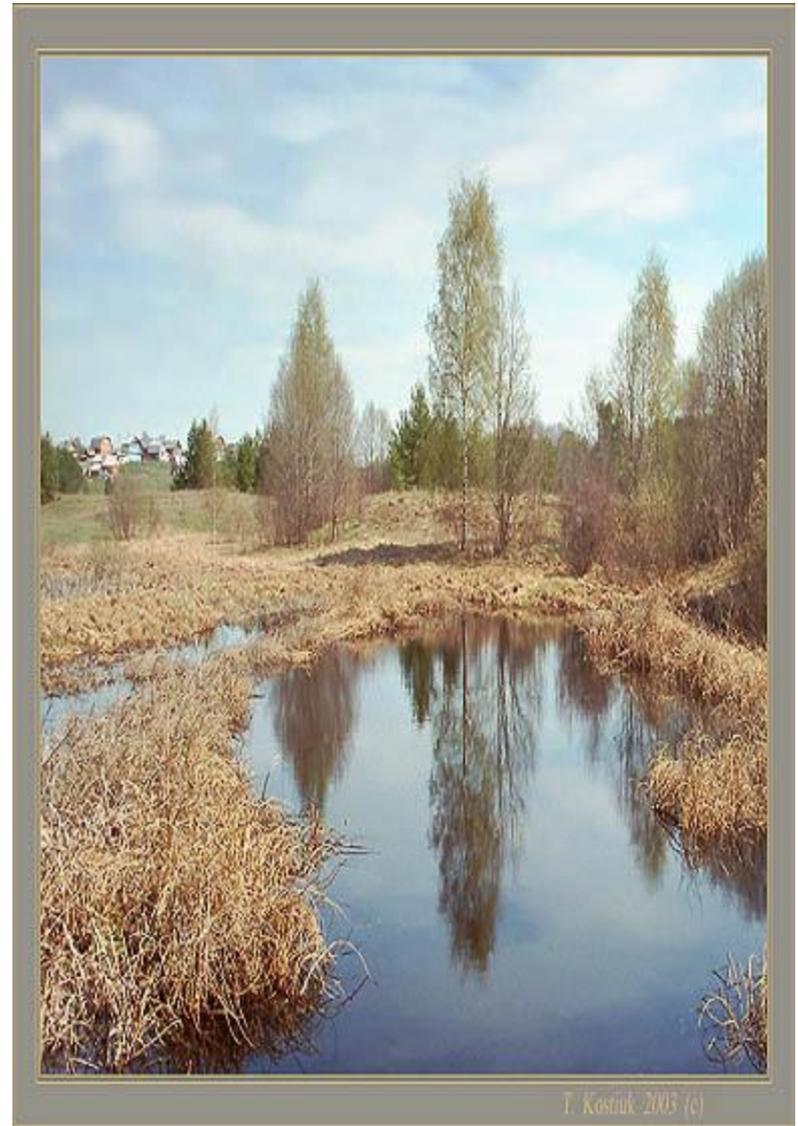
Врожденная близорукость

- Стр. 142
- Что такое близорукость и дальнозоркость?
- Причины врожденной дальнозоркости и близорукости?
- Причины приобретенной близорукости? (стр.142, лупа)

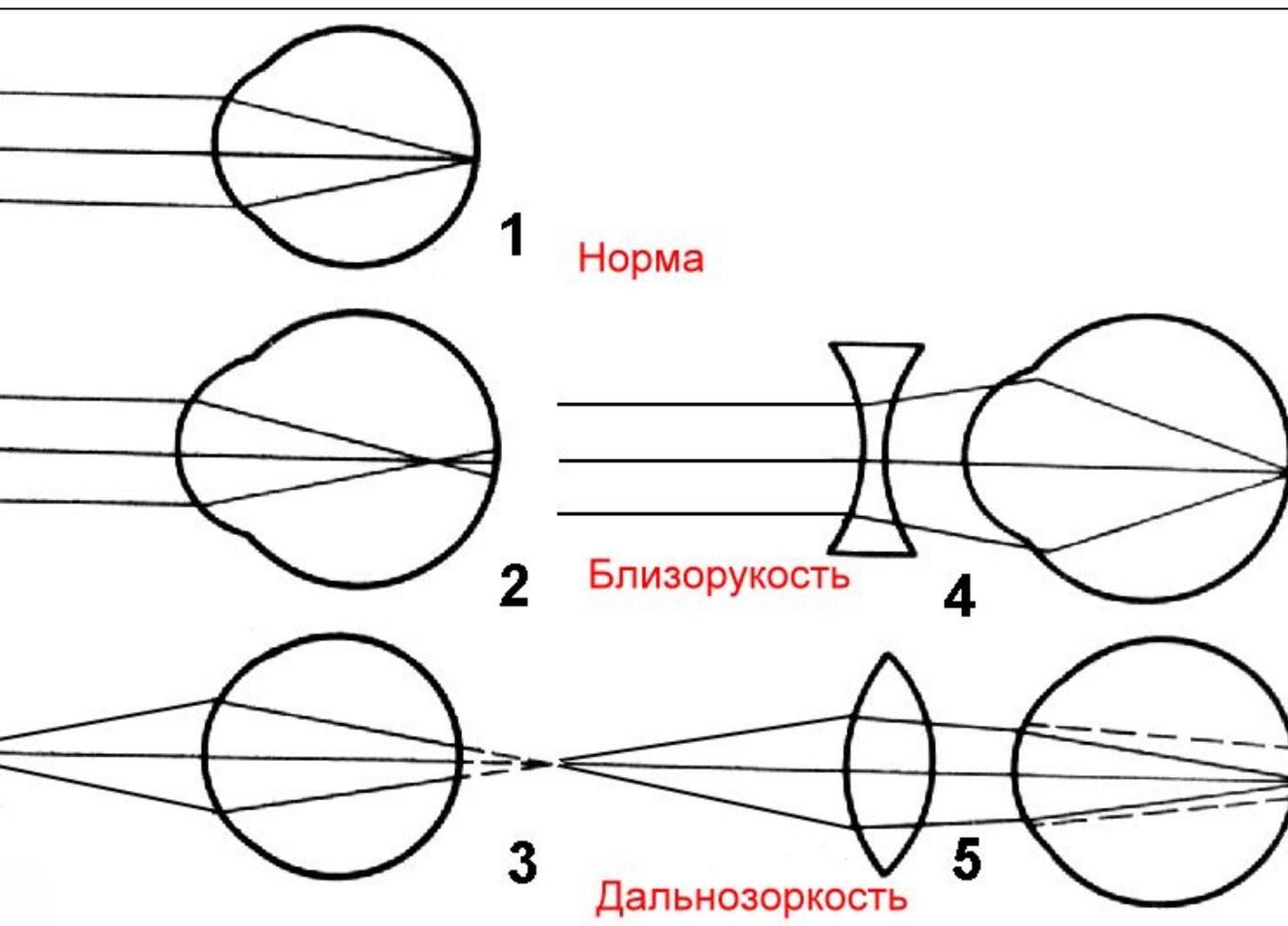


Врожденная дальнозоркость

Использование ОЧКОВ



Коррекция зрения

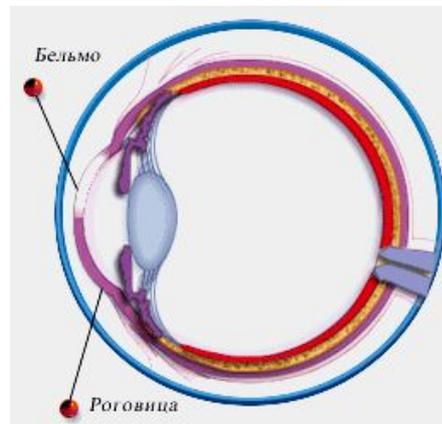


Рассеивающа
я
двояковогнута
я
линза
Собирающая
двояковыпукла
я
линза

Контактные линзы



- **Бельмо** – помутнение роговицы после воспаления или повреждения.



- **Катаракта** – помутнение хрусталика.



Здоровый глаз

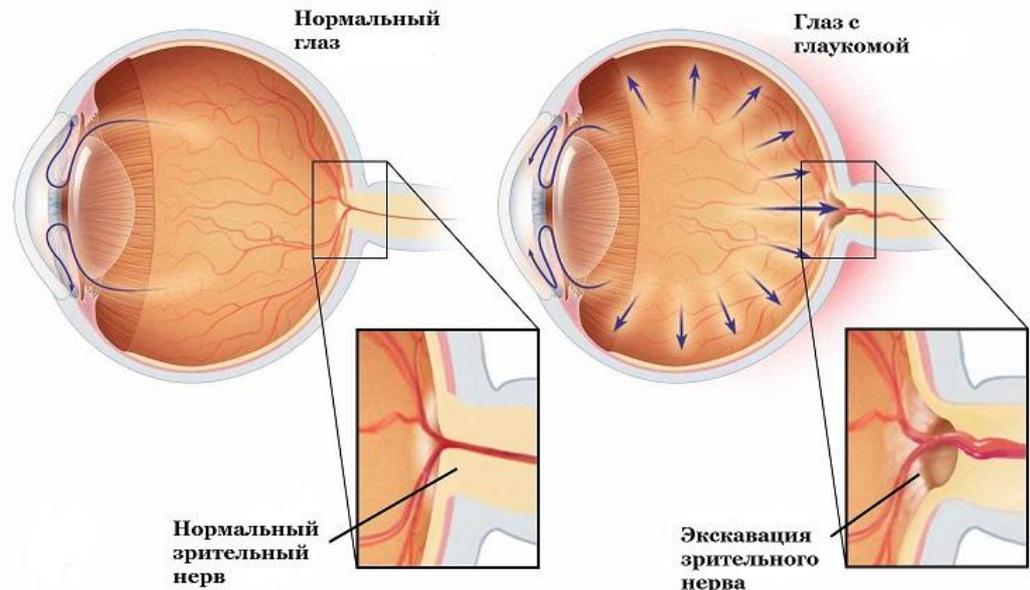
- **Глаукома** – повышение внутриглазного давления .



Глаз при катаракте

Глаукома

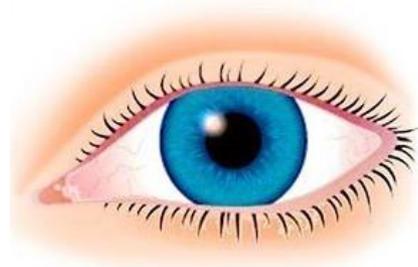
- Ухудшаются условия для циркуляции крови по сосудам глаза. Сдавливаются волокна зрительного нерва, в результате развивается атрофия нервных волокон.
- Внутриглазное давление здорового человеческого глаза составляет 18-22 мм.рт.ст. (специальный тонометр). Определяют всем лицам, перешагнувшим 40-летний рубеж.



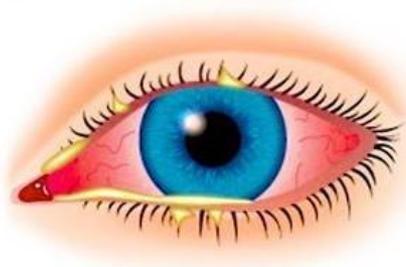
КОНЪЮНКТИВИТ

- воспаление глаз, которое охватывает слизистую глаза в результате попадания в нее микробов, вирусов, грибков.

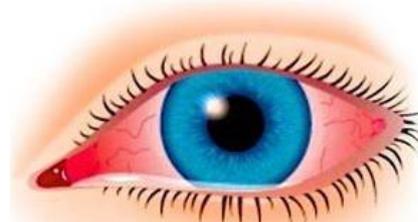
ЗДОРОВЫЙ ГЛАЗ



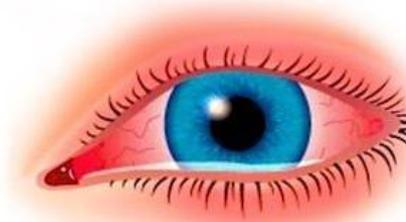
БАКТЕРИАЛЬНЫЙ



ВИРУСНЫЙ



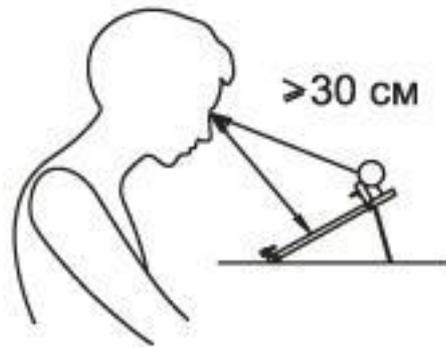
АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ

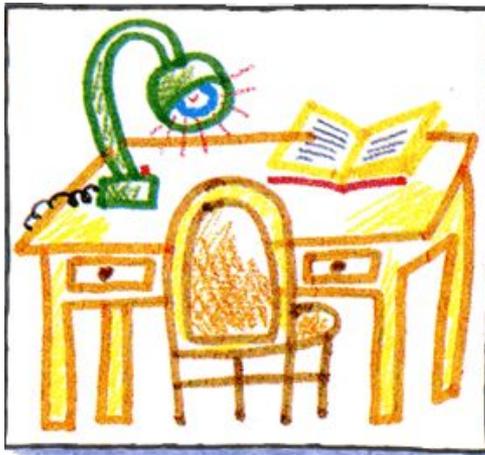


Гигиена зрения

- Используя рисунки сформулируйте правила гигиены зрения?







РосОблСЭС



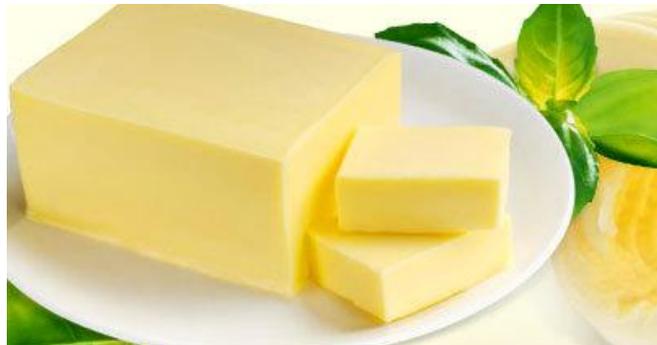
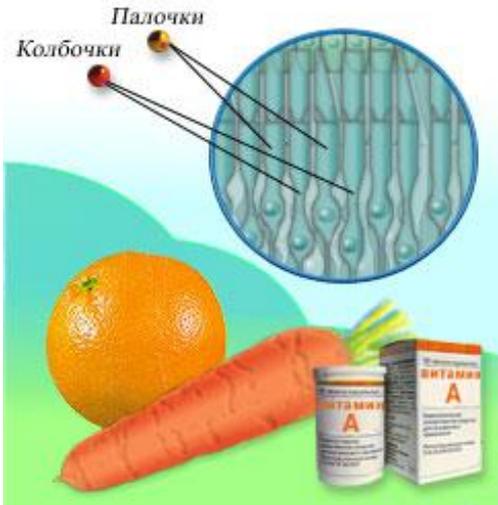
Расстояние до монитора 50-60 см, на уровне глаз или чуть ниже.



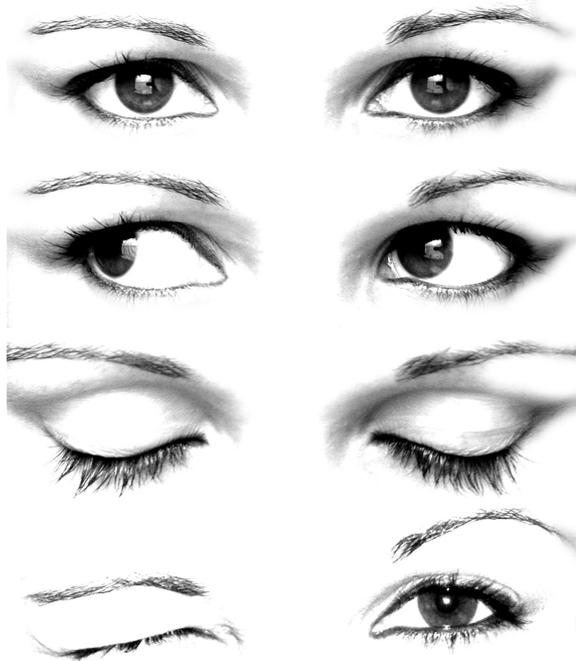
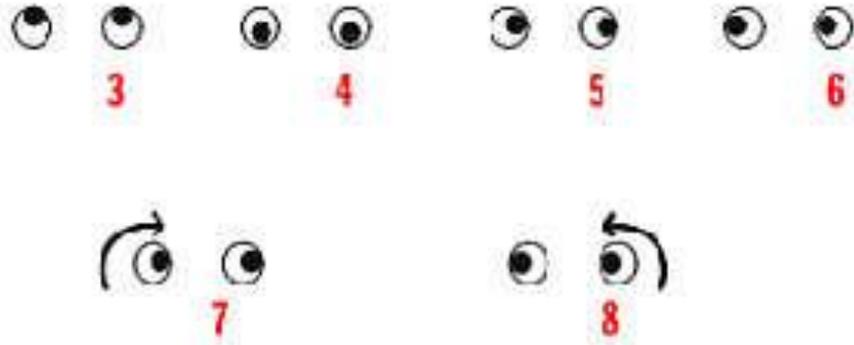
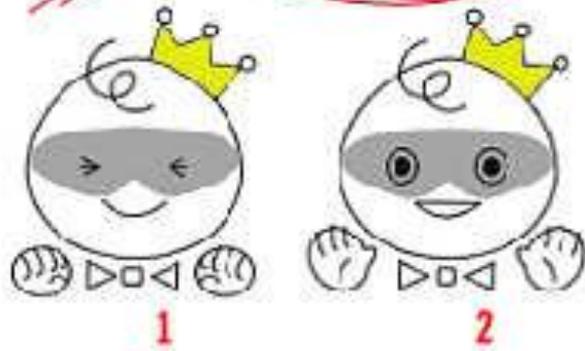


- Расстояние до TV превышает в 5-7 раз диагональ TV;
- Располагается экран на уровне глаз;

Полноценное питание



Гимнастика для глаз



- Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, а затем открыть глаза. Повторить 6-8 раз.
- Движения глаз в разные стороны.
- Круговые движения глаз.



- Смотреть попеременно вдаль и прямо перед собой (3 - 5 мин.)

Если в глаз попала соринка.

- ◆ **тщательно вымойте руки;**
- ◆ **промойте глаз;**



- ◆ **проверьте, не смылась ли соринка под нижнее веко;**



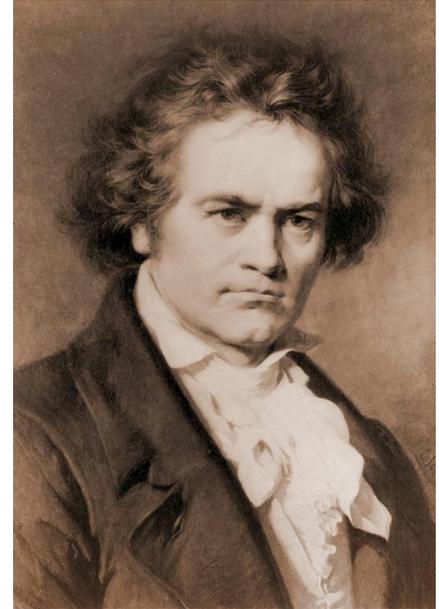
- ◆ **если нет, ищите ее сверху. Направьте взгляд вниз, слегка оттяните верхнее веко в сторону и несильно подергайте его взад-вперед (3– 5 раз);**



- ◆ **удалите соринку ватным тампоном и еще раз промойте глаз водой;**
- ◆ **закапайте в глаз 2 капли альбуцида.**

Предупреждение нарушений слуха

- Стр. 143.
- Назовите причины потери слуха?
 - Серная пробка.
 - Нарушение подвижности слуховых косточек – **отосклероз** (Бетховен).
 - Снижение эластичности барабанной перепонки.
 - Поражение слуховых рецепторов и нерва.



При каких условиях снижается эластичность барабанной перепонки?



Благоприятным для организма является шумовое поле от 20 до 40 ДБ

Шепот около уха 25-30 дб



Речь средней громкости 60-70 дб



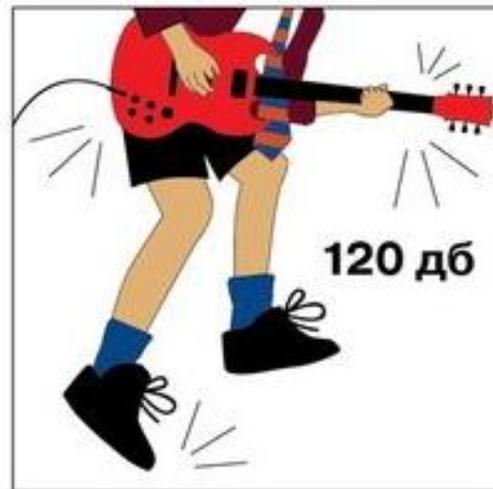
Очень громкая речь (крик) 90 дб



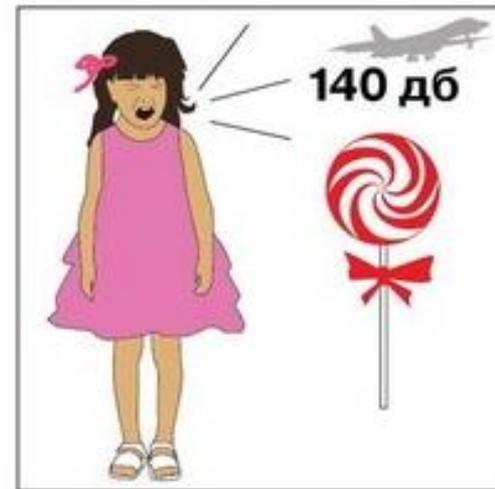
На концертах рок- и поп-музыки в центре зала 106-108 дб



На концертах рок- и поп-музыки у сцены 120 дб



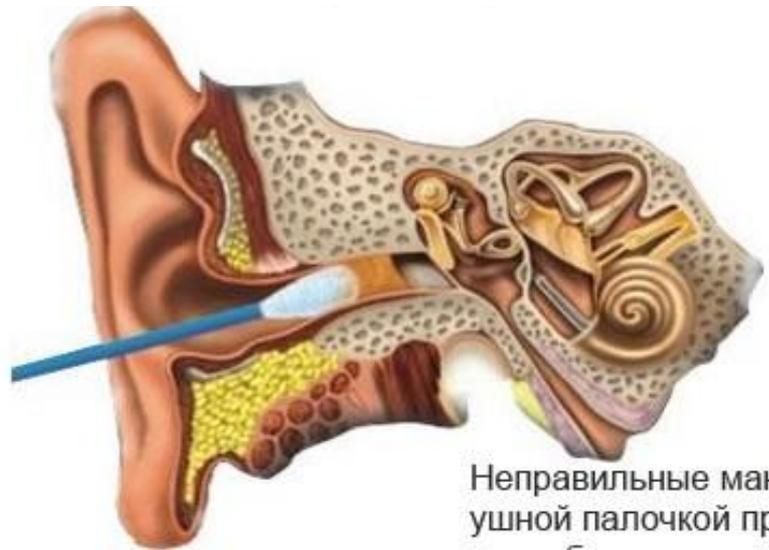
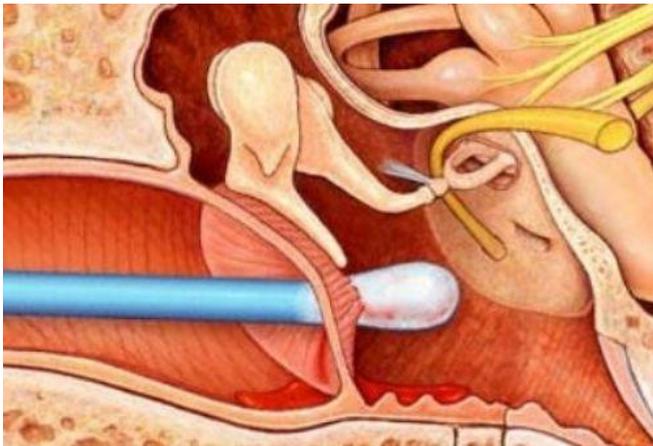
Рёв взлетающего авиалайнера 140 дб



- Длительное воздействие шума – фактор развития язвенной и гипертонической болезни;
- Шум влияет на работу нервной системы:
 - головные боли и в области сердца,
 - бессоница,
 - утомляемость,
 - раздражительность.



- Какова роль ушной серы?
- Задерживает пыль
- Антибактериальные, противовирусные свойства.
- Как правильно удалить серную пробку?



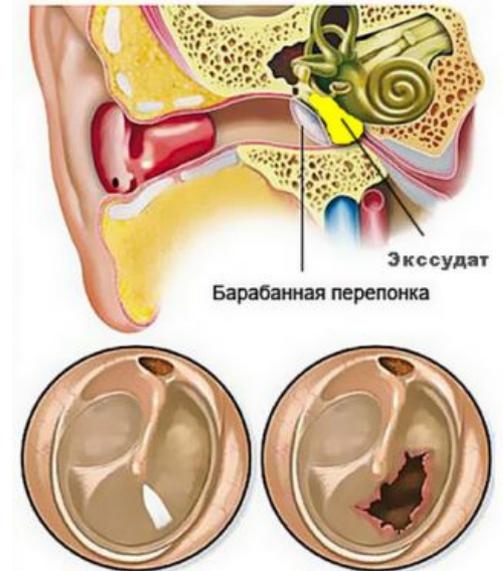
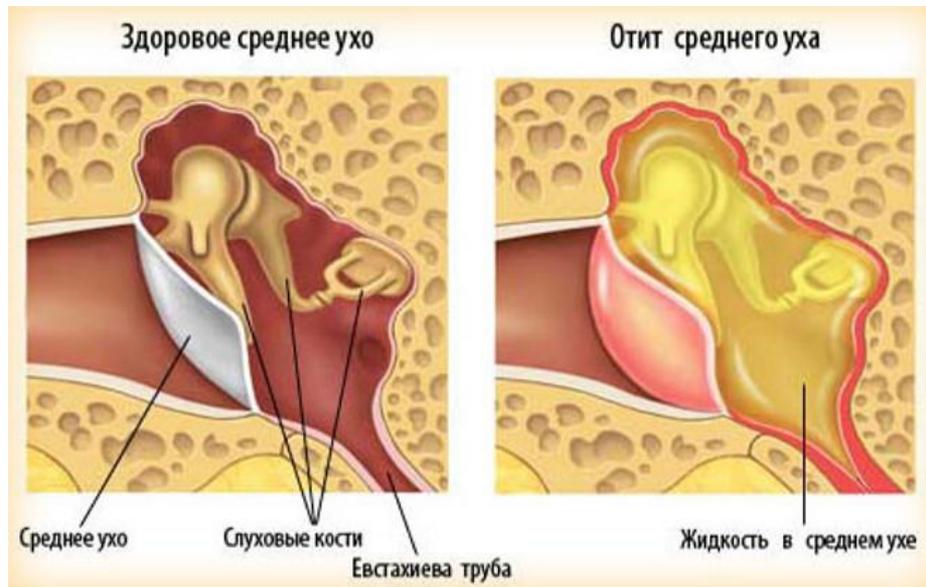
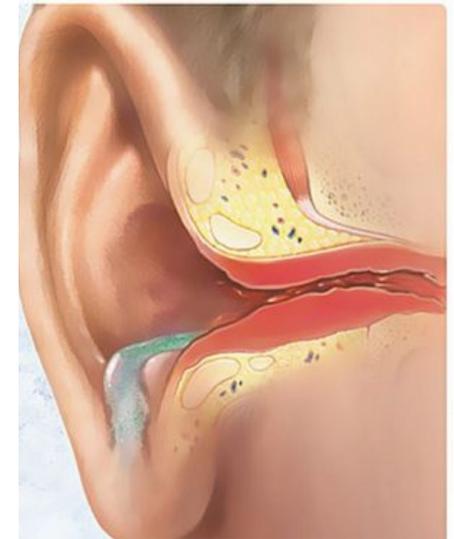
Неправильные манипуляции ушной палочкой провоцируют утрамбовывание ушной серы

- Почему ухо, горло, нос лечит один врач? Как его называют?
 - Лор - отоларинголог
- Как правильно сморкаться?

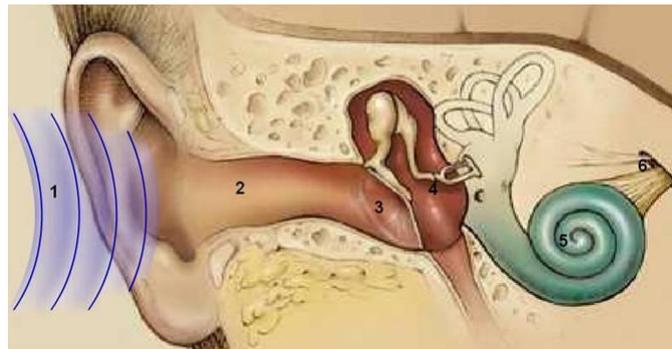


Почему после гриппа, ангины может воспалиться среднее ухо?

Отит — воспалительный процесс в ухе, который сопровождается болью, температурой, выделением гноя из уха и может привести к глухоте.



Зачем при взрыве открывают рот?



Домашнее задание:

- § 59;
- Повторить § 55-57;
- **Тестовая работа (без п.58) во вторник в 14 часов.**
- За год отметки выставляются в среду.