



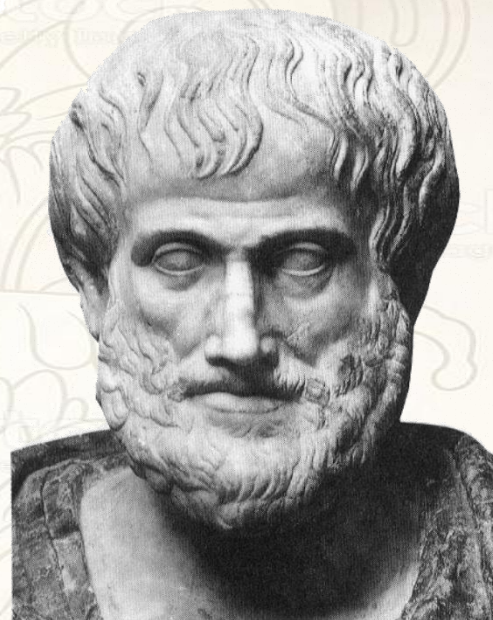
СОХРАНИМ

ваши

ЗРЕНИЕ



«Глаз – тот орган чувств,
который приносит нам
более всего
удовлетворение, ибо
позволяет постичь суть
природы.»



АРИСТОТЕЛЬ
4 ВЕК ДО Н.Э.

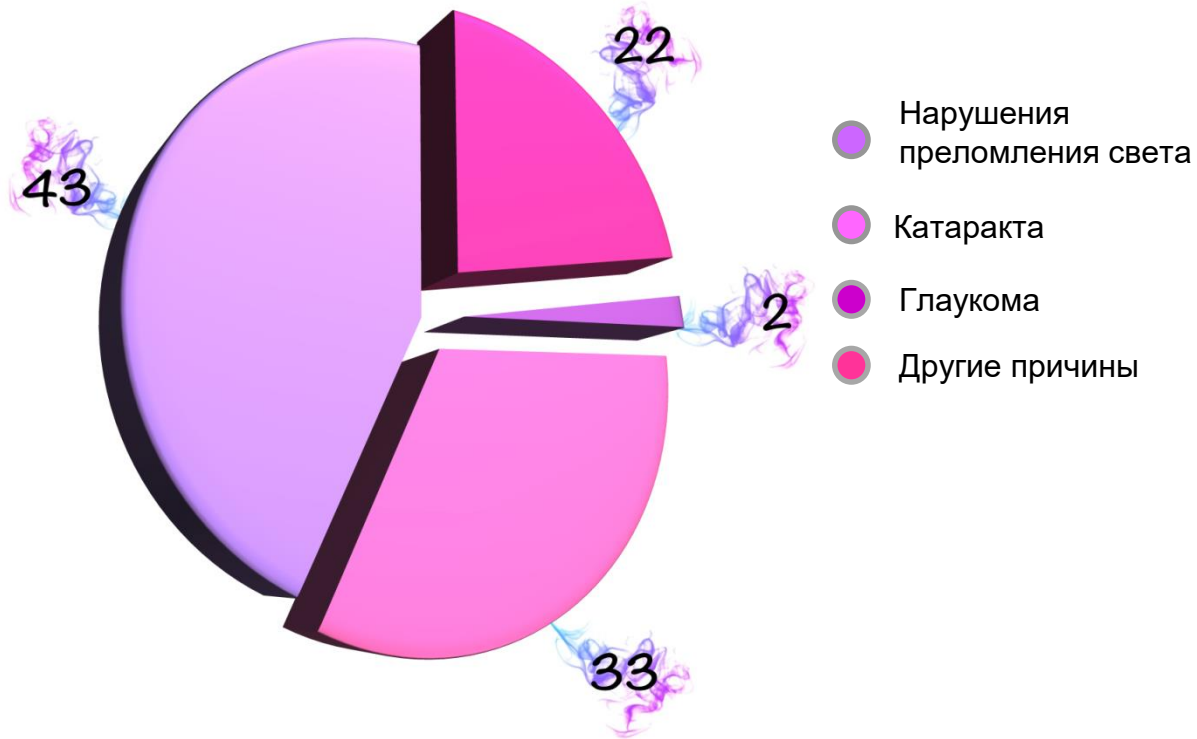
НЕМНОГО СТАТИСТИКИ...

По данным Международного агентства по профилактике слепоты, во всем мире около 300 **МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК** страдают от нарушений зрения, из которых **39 миллионов** поражены **СЛЕПОТОЙ**.

Специалисты ВОЗ уверены, что **80%** всех случаев **НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ** **МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ** **ИЛИ ВЫЛЕЧИТЬ**.



ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

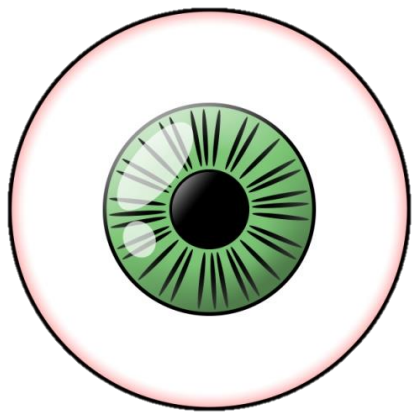


О ЧЕМ ПОЙДЕТ РЕЧЬ?:

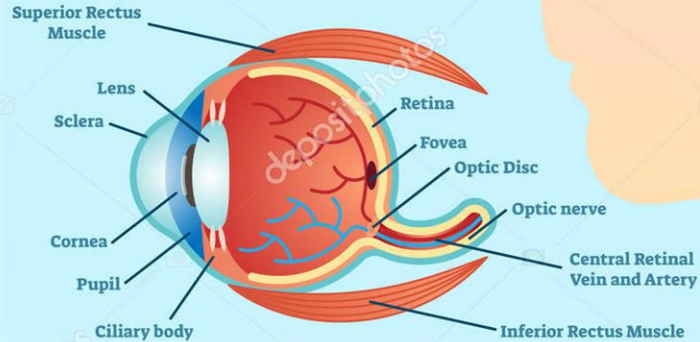
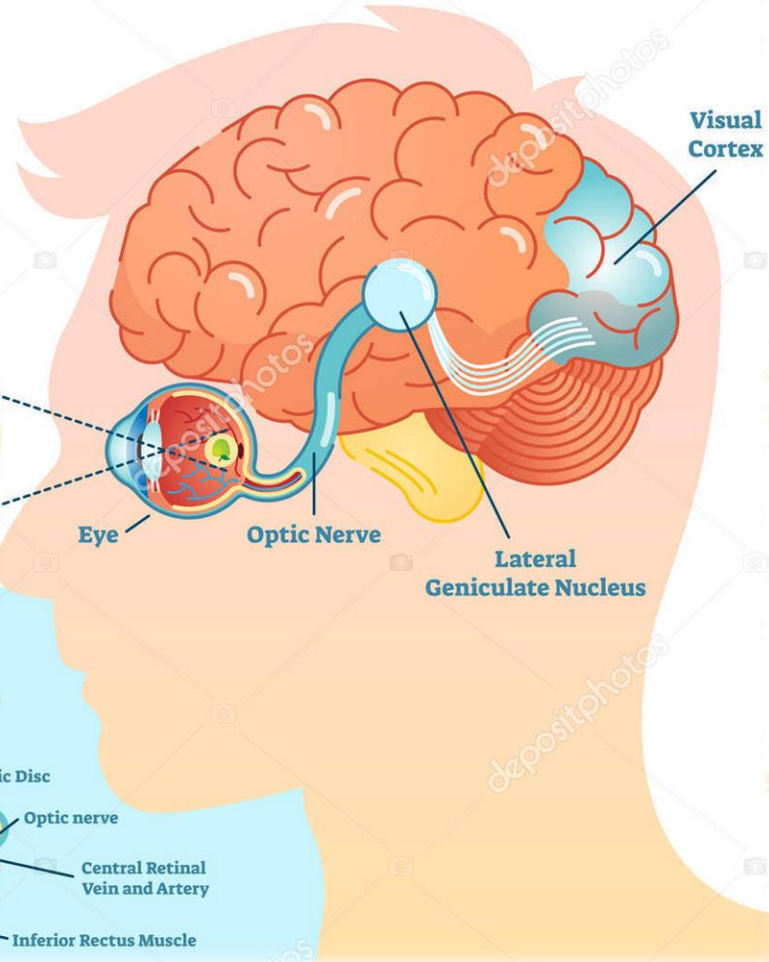
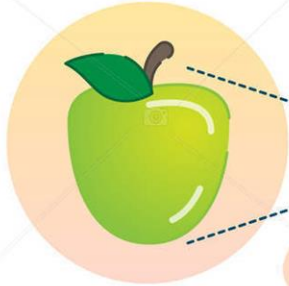
1. КАК ЭТО УСТРОЕНО?
2. КАК ЭТО РАБОТАЕТ?
3. ПО СТРАНИЦАМ ИСТОРИИ
4. УГАДАЙ-КА
5. ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ
6. А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?
7. ПРАВДА ИЛИ МИФ?
8. В ГОСТЯХ У ОФТАЛЬМОЛОГА
9. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ
10. ВИКТОРИНА

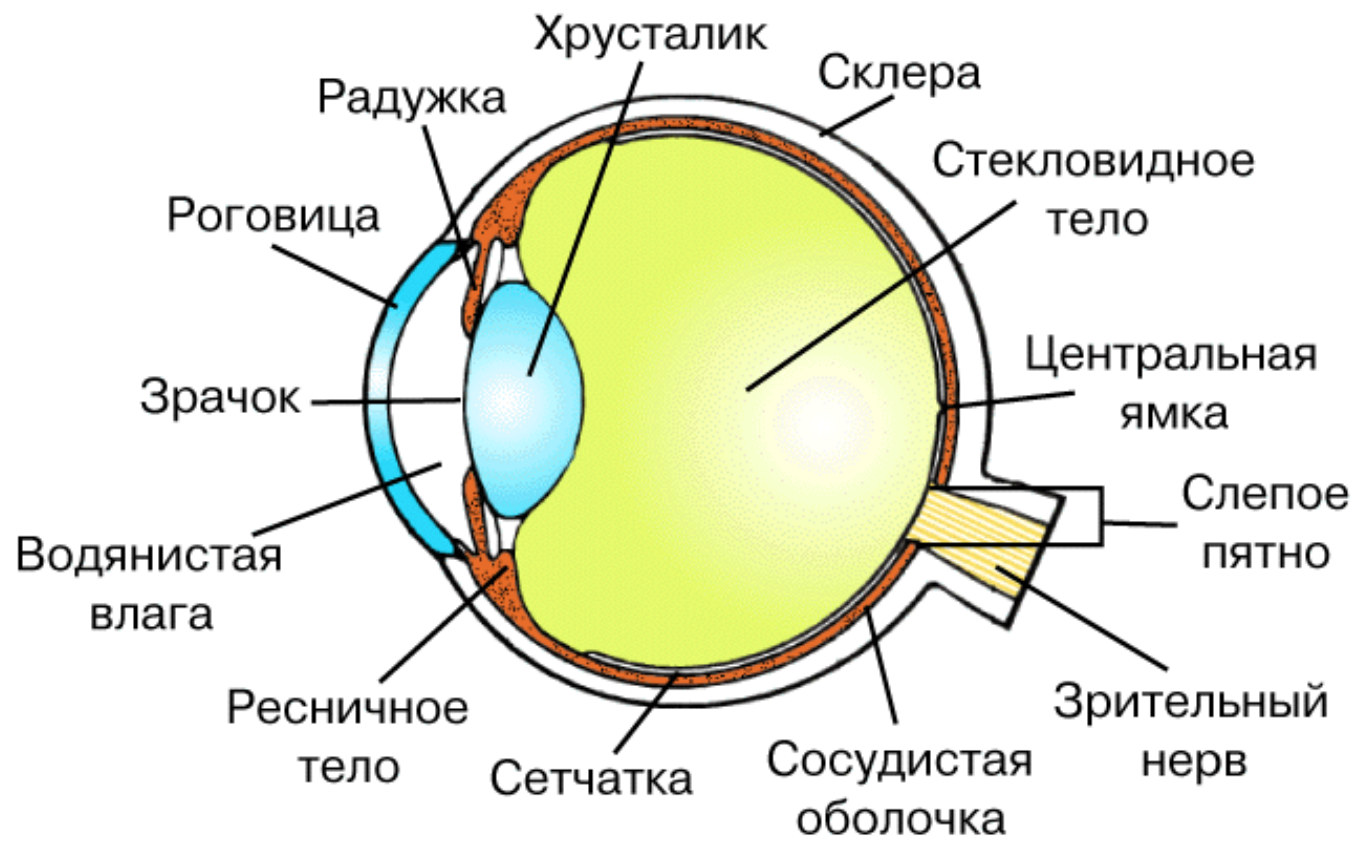
КАК ЭТО УСТРОЕНО?

СТРОЕНИЕ ОРГАНА ЗРЕНИЯ



How the Eye Work





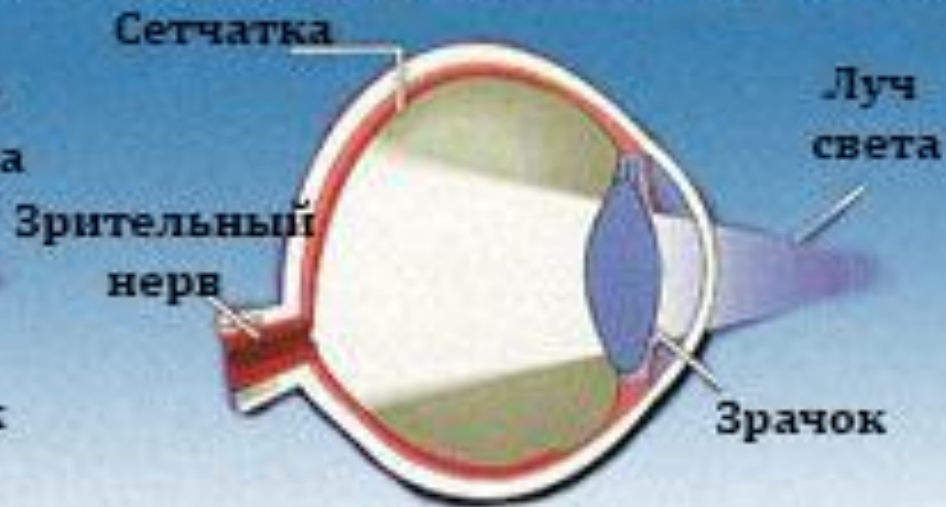
ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ НУЖЕН ЗРАЧОК?



Суженный зрачок

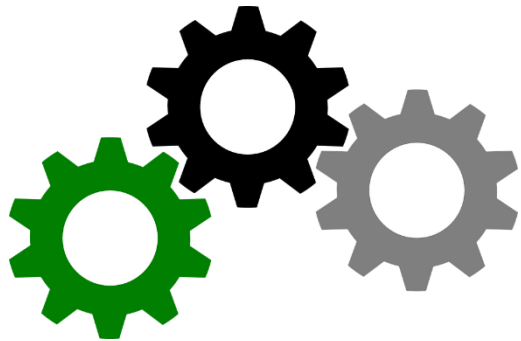


Расширенный зрачок



КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

ФУНКЦИИ ОРГАНА ЗРЕНИЯ



Зрение



Движение



Шесть внешних глазных мышц контролируют движение глаз.



Моргани





Чем

занят

вас?

Thras





Эмэуи



Истории



легенды



ДРЕВНИЕ ЛЕГЕНДЫ О ЦВЕТЕ ГЛАЗ



«ДАР» ЛЮЦЧИ



ВЗГЛЯД МЕДУЗЫ ГОРГОНЫ



«ГЛАЗА – ЗЕРКАЛО
ДУШИ.

Не познав души
человека,
невозможно
отразить его
ВЗГЛЯД...»

**Амедео
Мадильяни**



СТОИШЬ ЗА ШТУРВАЛОМ — НЕ СТУ.
В ОБА ГЛАЗА ГЛЯДИ.

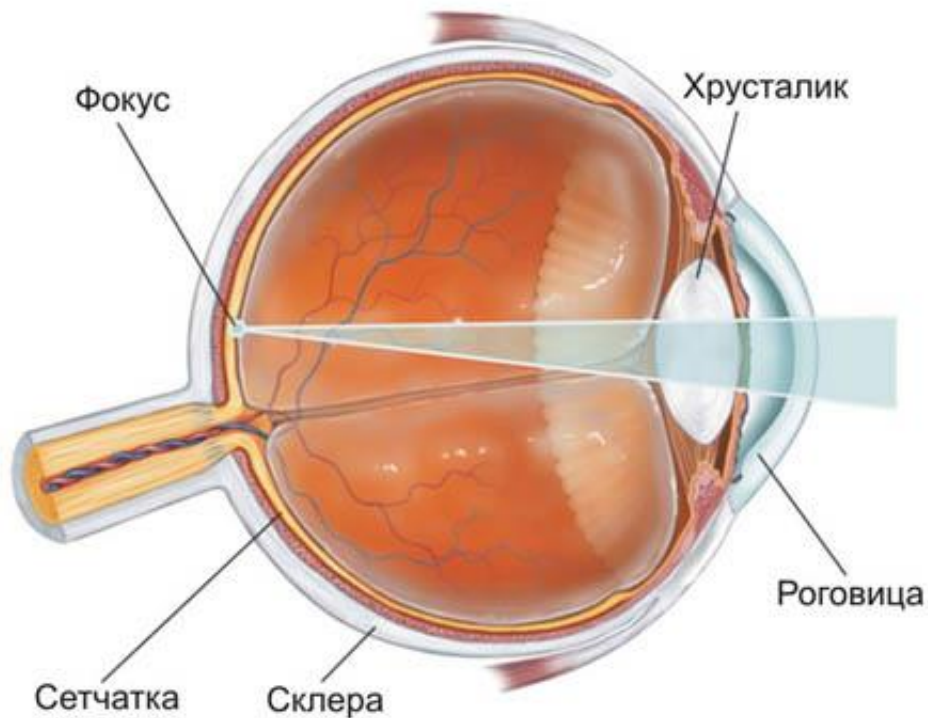
КОРОТКО
О ЗАБОЛЕВАНИЯХ
ОРГАНА ЗРЕНИЯ



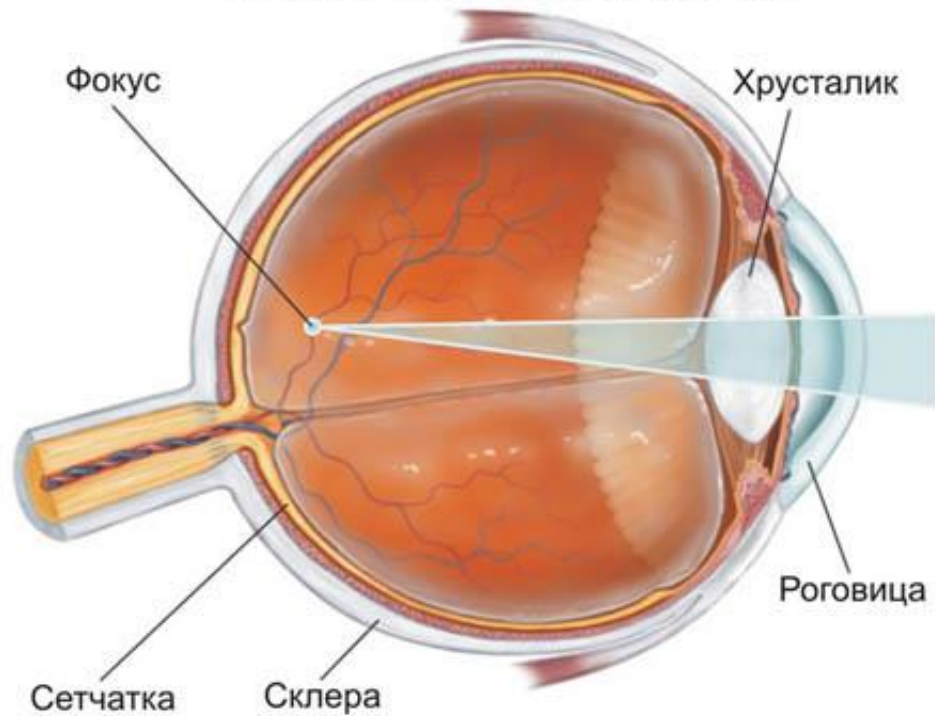
БЛИЗОРУКОСТЬ



Нормальное зрение



Зрение при близорукости

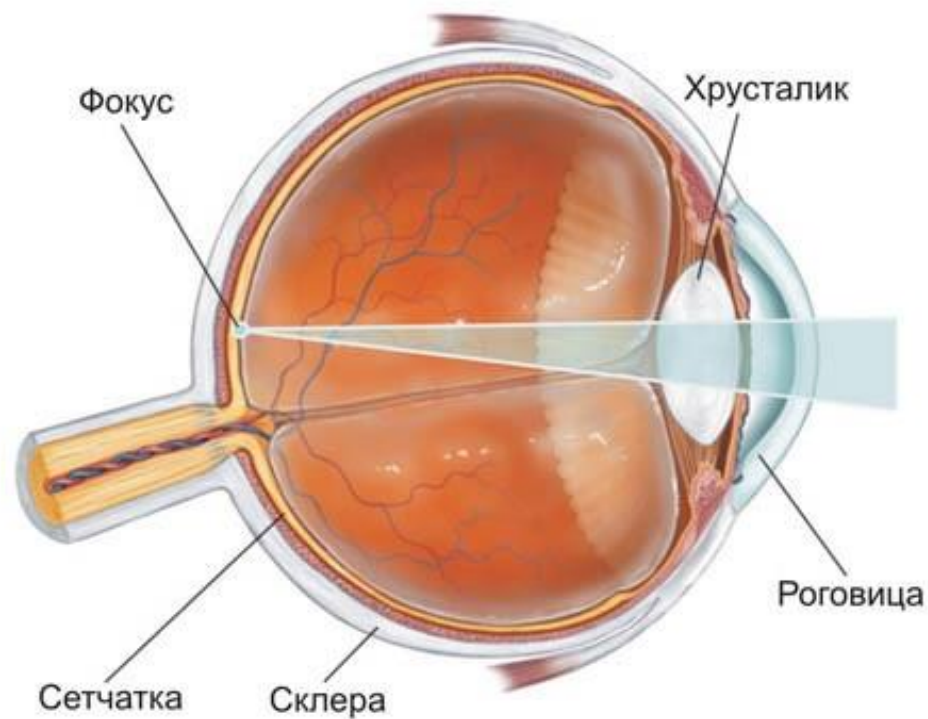




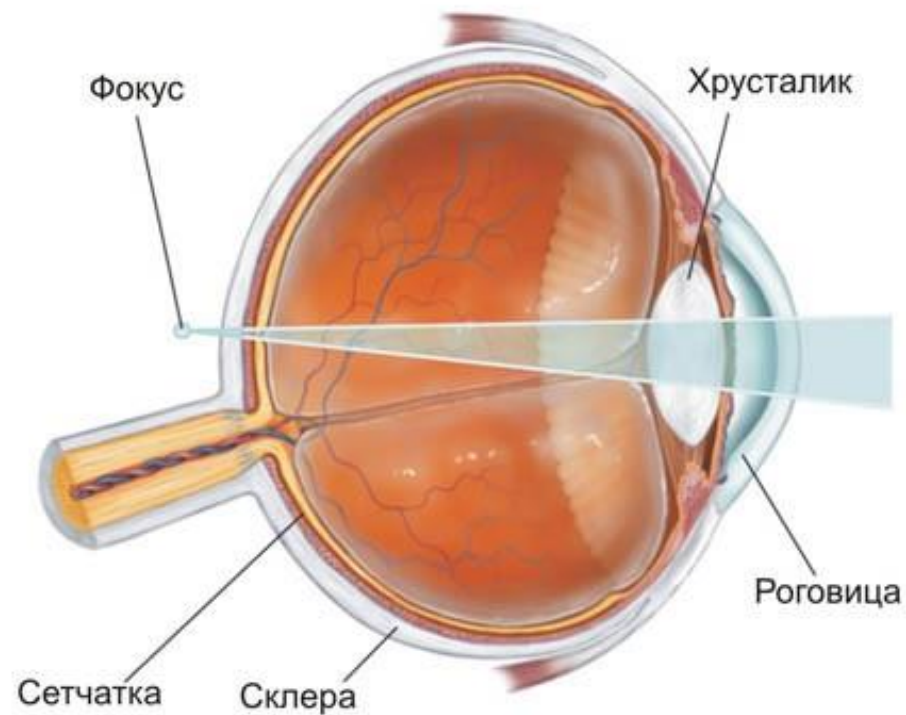
ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ



Нормальное зрение



Зрение при дальнозоркости





Близорукость

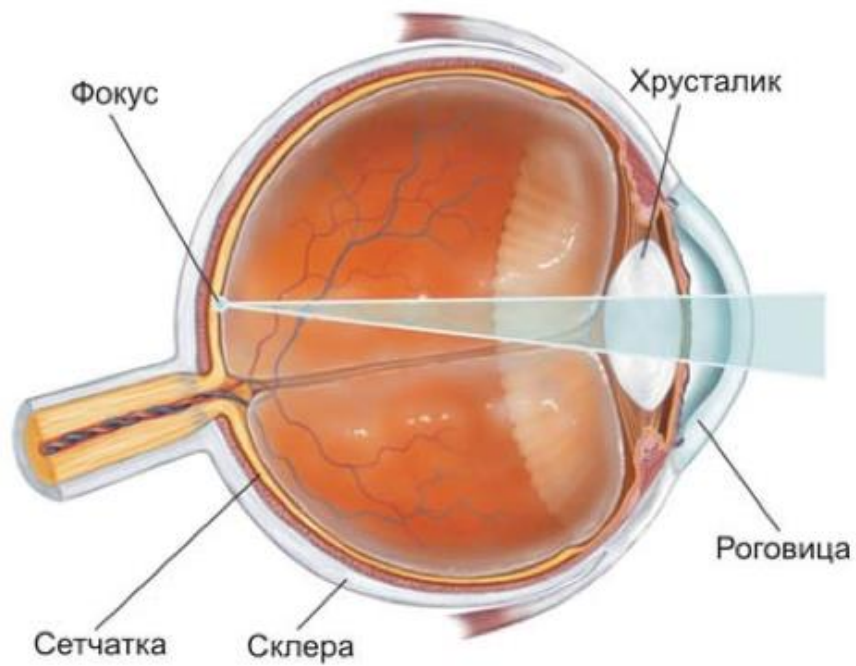


Дальнозоркость

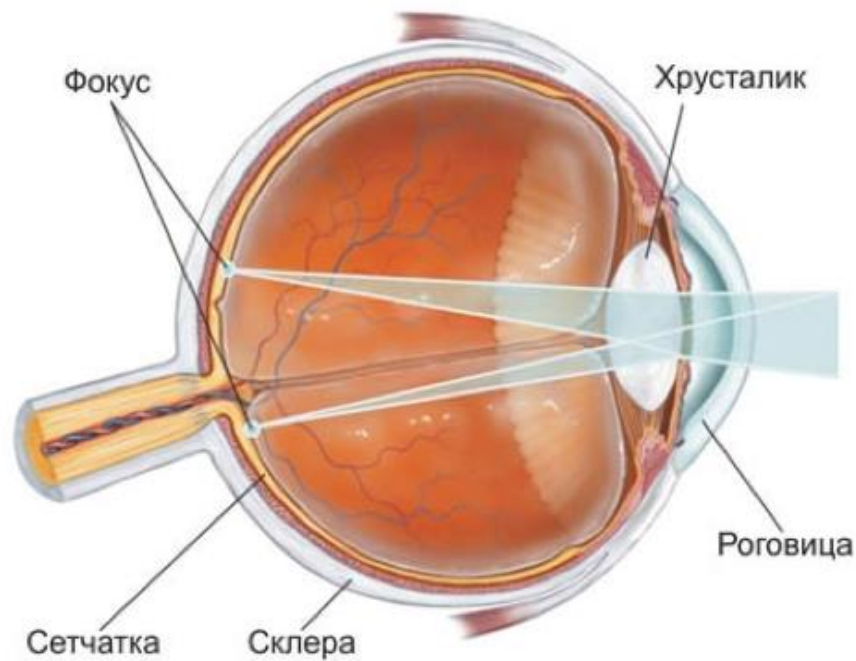
АСТУГМАТИЗМ



Нормальное зрение

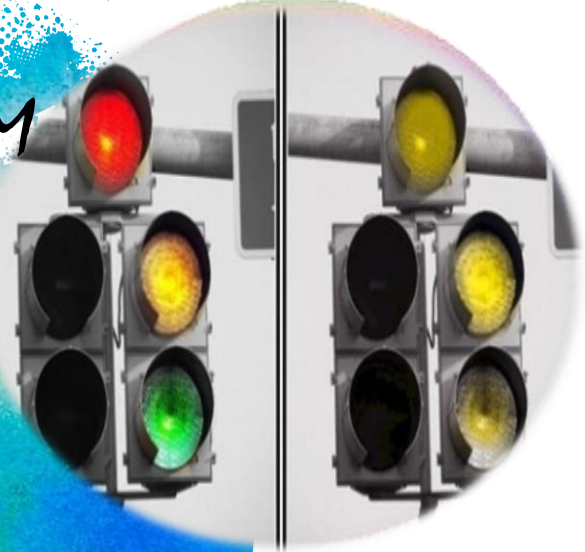


Зрение при астигматизме



И ДРУГИЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ...

ДАЛЬТОНИЗМ



КОСООГЛАЗИЕ



КАТАРАКТА



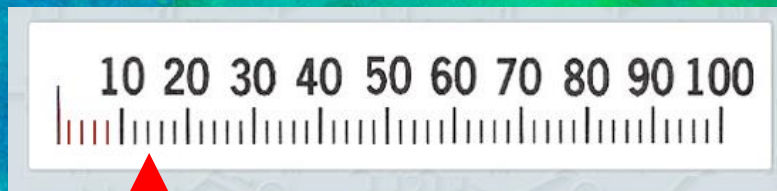


А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?..

ВЗАИМОЗАМЕНИЯЕМОСТЬ ОРГАНОВ ЧУВСТВ



ГЛАЗ
МЕНЯЕТ
ЦВЕТ В
ТЕЧЕНИЕ
ЖИЗНИ



14 лет

У ЛЮДЕЙ КАКИХ ПРОФЕССИЙ
ОЧЕНЬ ТОЧНЫЙ ГЛАЗОМЕР?



ТОП САМЫХ ВРЕДНЫХ
ДЛЯ ГЛАЗ ПРОФЕССИЙ



1. ПРОГРАММИСТЫ
2. СВАРЩИКИ
3. ОФИСНЫЕ РАБОТНИКИ
4. РАБОТНИКИ ГОРЯЧИХ ЦЕХОВ
5. ХИРУРГИ
6. ЮВЕЛИРЫ, ЧАСОВЩИКИ
7. ЛЕТЧИКИ
8. ЛАБОРАНТЫ
9. УЧИТЕЛЯ И ПРЕПОДАВАТЕЛИ
10. РЕДАКТОР ТЕКСТА
11. ФОТОМОДЕЛИ



Роговица глаза досталась
человеку ... от акулы

ДО



ПОСЛЕ



КАКОЙ ЦВЕТ ГЛАЗ САМЫЙ РЕДКИЙ?

ОСНОВНЫЕ:

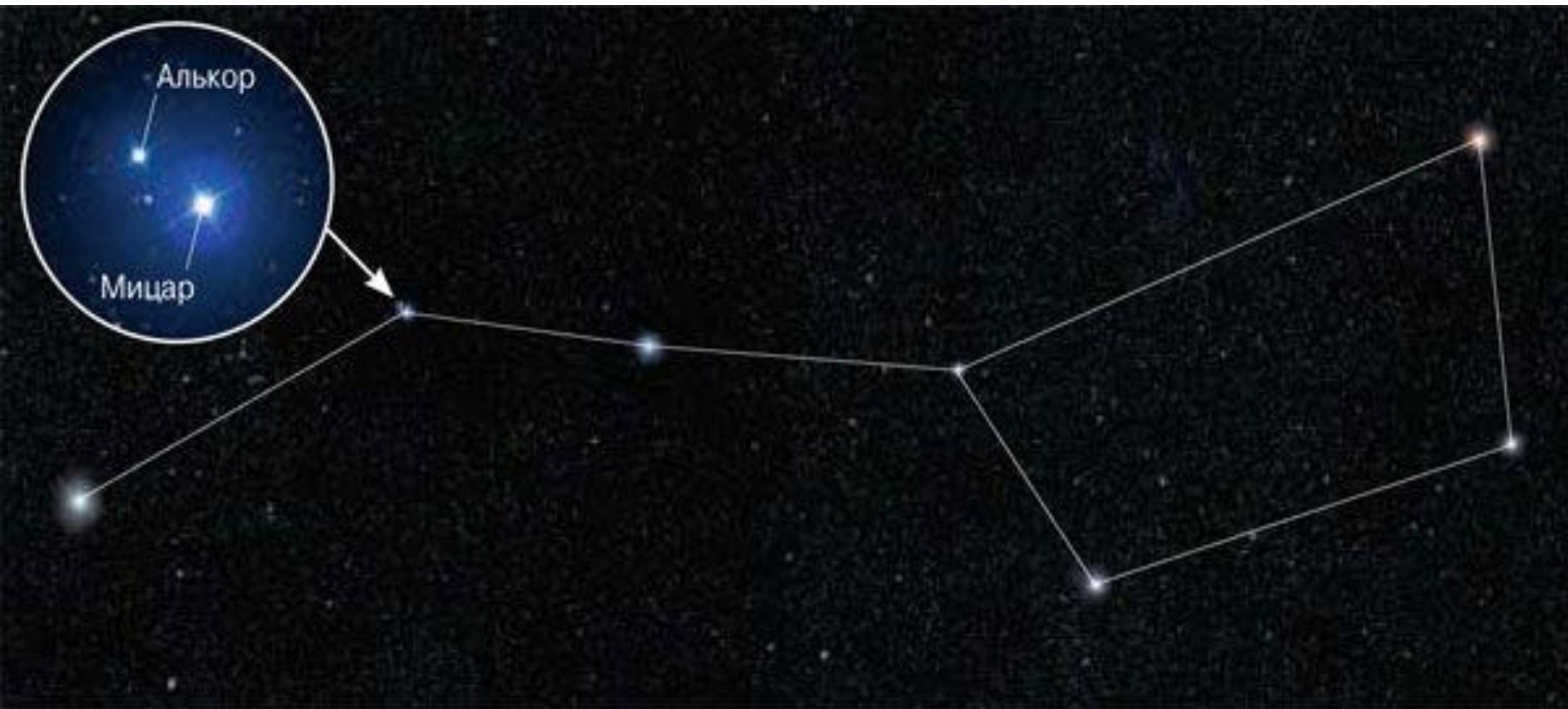
- ✓ чёрный
- ✓ карий
- ✓ янтарный
- ✓ оливковый
- ✓ зелёный
- ✓ синий
- ✓ серый
- ✓ голубой



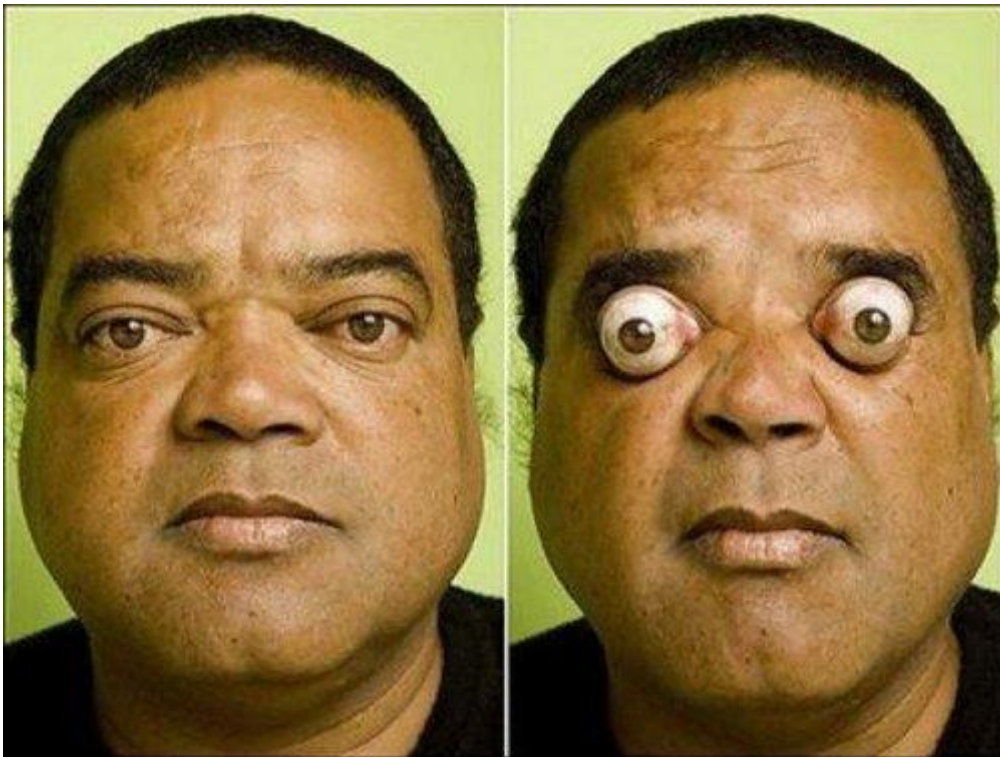
ОБЕСПЕЧИВАЮТ ЛИ БЕЗОПАСНОСТЬ СКАНЕРЫ РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ ГЛАЗА?



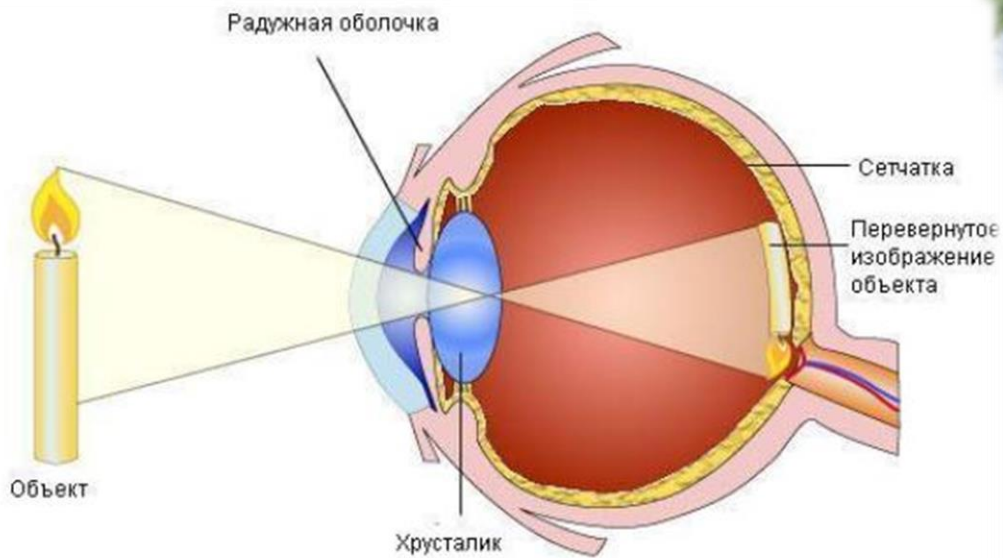
АЛЬКОР ИЛИ ОКУЛИСТ?



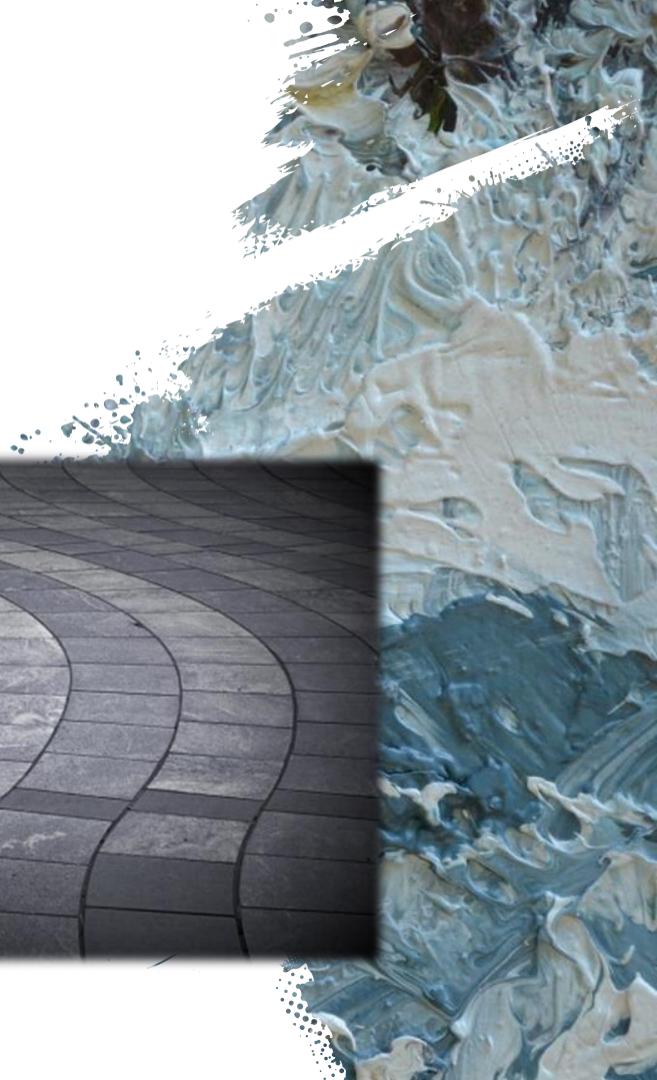
МОЖНО ЛИ ЧИХНУТЬ С ОТКРЫТЫМИ
ГЛАЗАМИ?



С н о т на г о л о в у



СКОЛЬКО ОТТЕНКОВ
СЕРОГО?



ХИЩНИК ИЛИ ТРАВояДНЫЙ?





ПРАВДА ИЛИ МИФ?



«ЧЕРНИКА И
МОРКОВЬ
ЛЕЧАТ
ГЛАЗНЫЕ
БОЛЕЗНИ»

МИФ!

Для того, чтобы
восполнить дневную
норму полезных
компонентов, человеку
нужно съесть несколько
килограммов моркови
и черники. Поэтому
такая терапия при
глазных болезнях
неэффективна



**«ОЧКИ
УХУДШАЮТ
ЗРЕНИЕ»**

МИФ!

**Правильно
подобранные
линзы очков
лишь
помогают
вернуть фокус
на сетчатку и
хорошо
видеть.**

«ЧИТАТЬ В
МЕТРО
И В МАШИНЕ
ВРЕДНО»

ПРАВДА!

ПРИ СЕРЬЕЗНОМ
ПОВРЕЖДЕНИИ
МОЖНО ПРОВЕСТИ
ПЕРЕСАДКУ ГЛАЗА.

МИФ!

«ЛЮДЯМ С ПЛОХИМ
ЗРЕНИЕМ НЕЛЬЗЯ
ПРЫГАТЬ С
ПАРАШЮТОМ И БЫТЬ
ДОНОРОМ КРОВИ»

ПРАВДА!

МИФ!

«ЧТЕНИЕ И
РАБОТА ЗА
КОМПЬЮТЕРОМ
ПРИВОДИТ К
БЛИЗОРОЧНОСТИ»



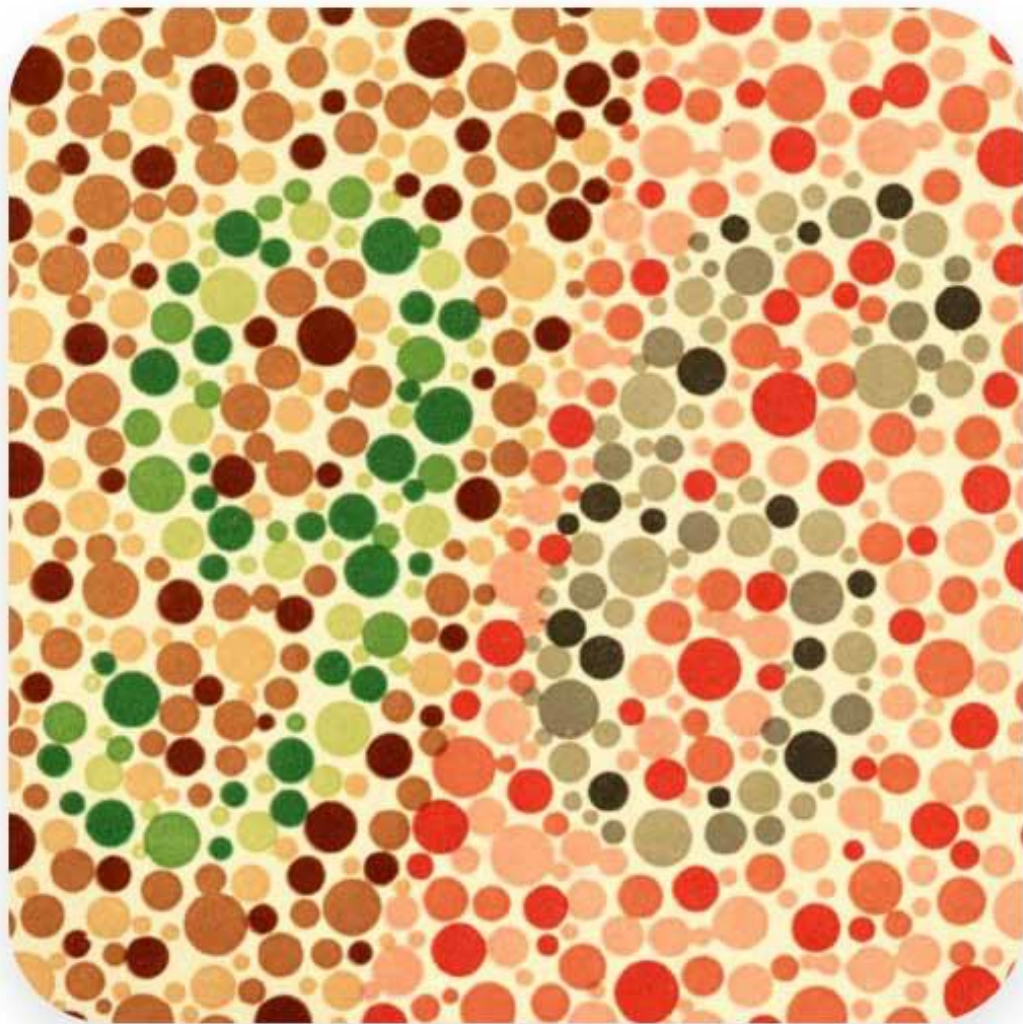
В ГОСТЯХ
У ОФТАЛЬМОЛОГА

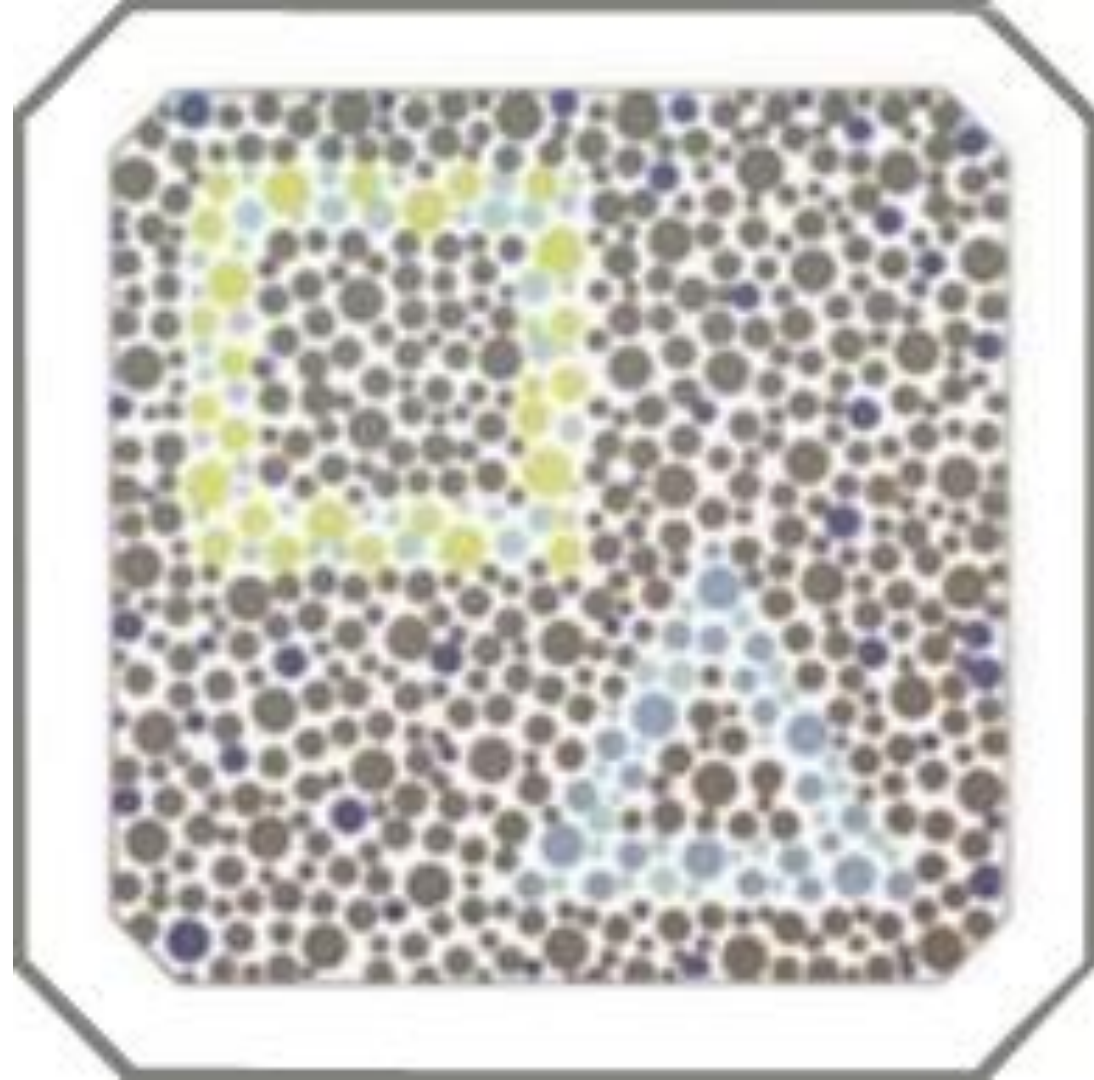
ДУОХРОМНЫЙ ТЕСТ ДЛЯ
ОПРЕДЕЛЕНИЯ
БЛИЗОРУКОСТИ (-) И
ДАЛЬНОЗОРКОСТИ (+).

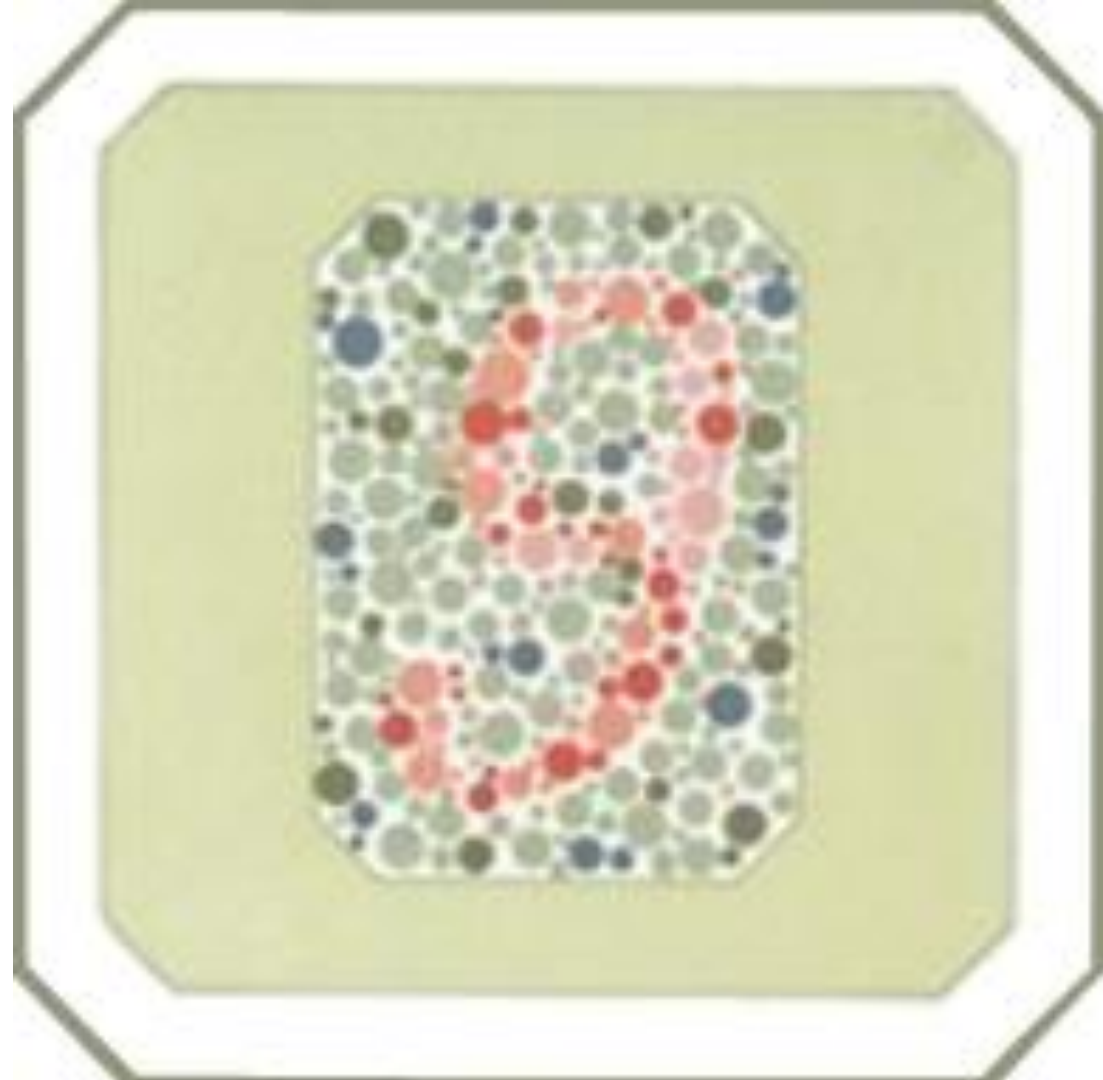
0.1	К Н Ш
0.2	М Н И К Ш
0.3	Б Ы М Н К Б Ш
0.4	К Н Ш И Б К Н Ш И Б Ш
0.5	Б Ы М Н К Б Ы М Н К Б Ш
0.6	Н М Б Ш Ы Н М Б Ш Ы Ш
0.7	Б Ы М Н К Б Ы М Н К Б Ы Ш
0.8	Н М Б Ш Ы Н М Б Ш Ы Н М Ш
0.9	Б Ы М Н К Б Ы М Н К Б Ы М Н К Б Ш
1.0	Н М Б Ш Ы Н М Б Ш Ы Н М Б Ш Ы Н М Б Ш

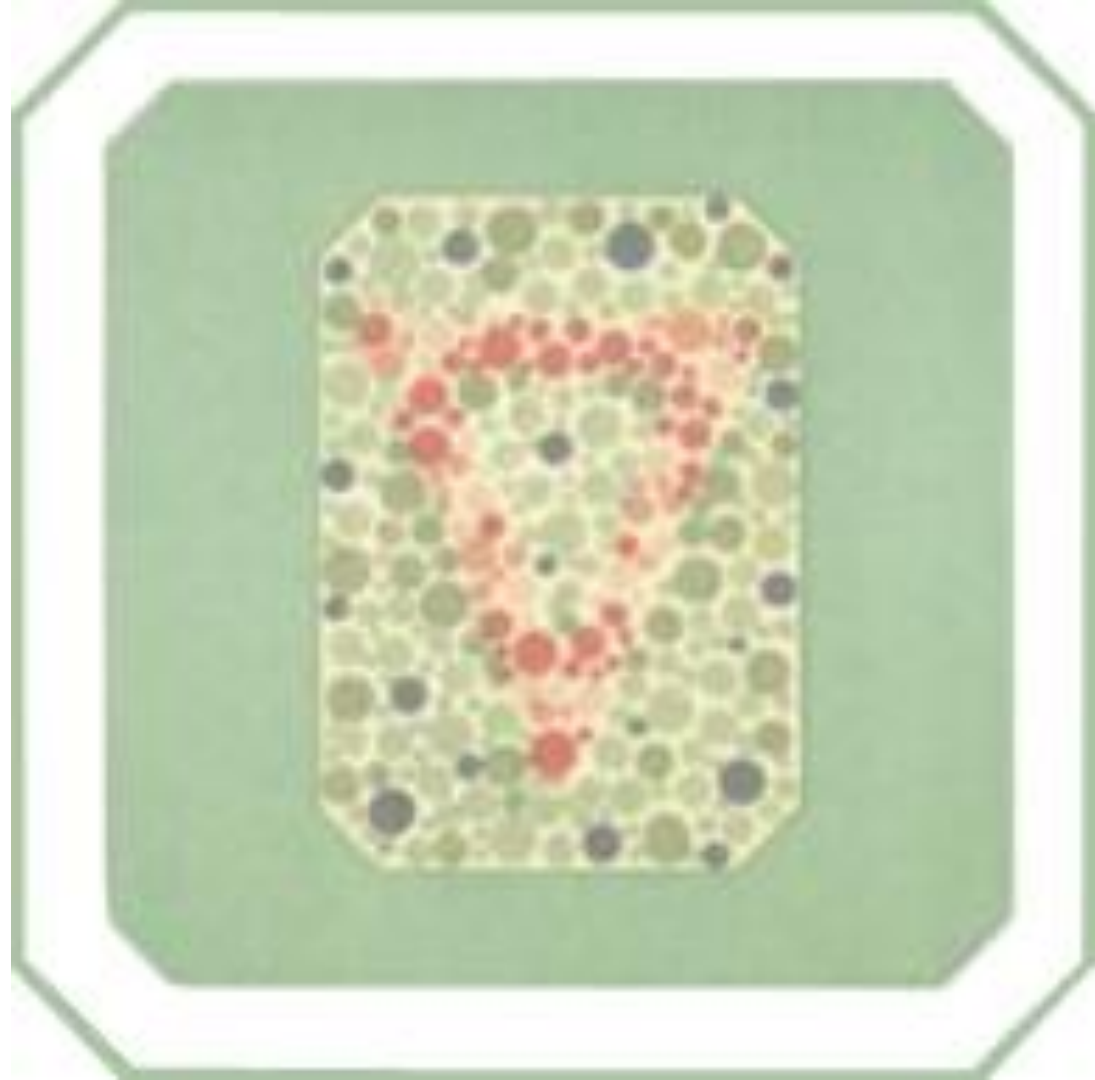


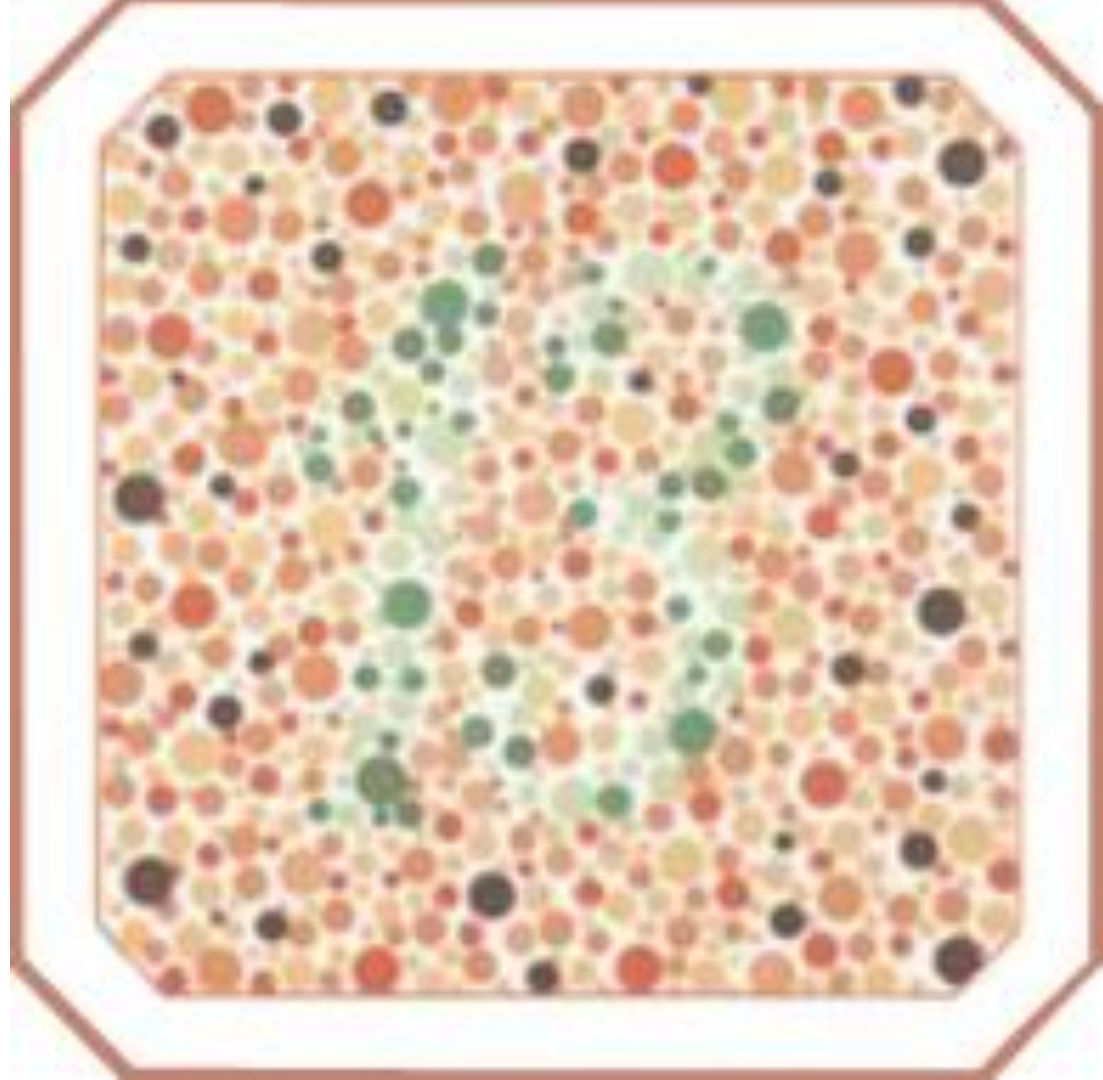
ТЕСТ НА ЦВЕТОВОСПРИЯТИЕ

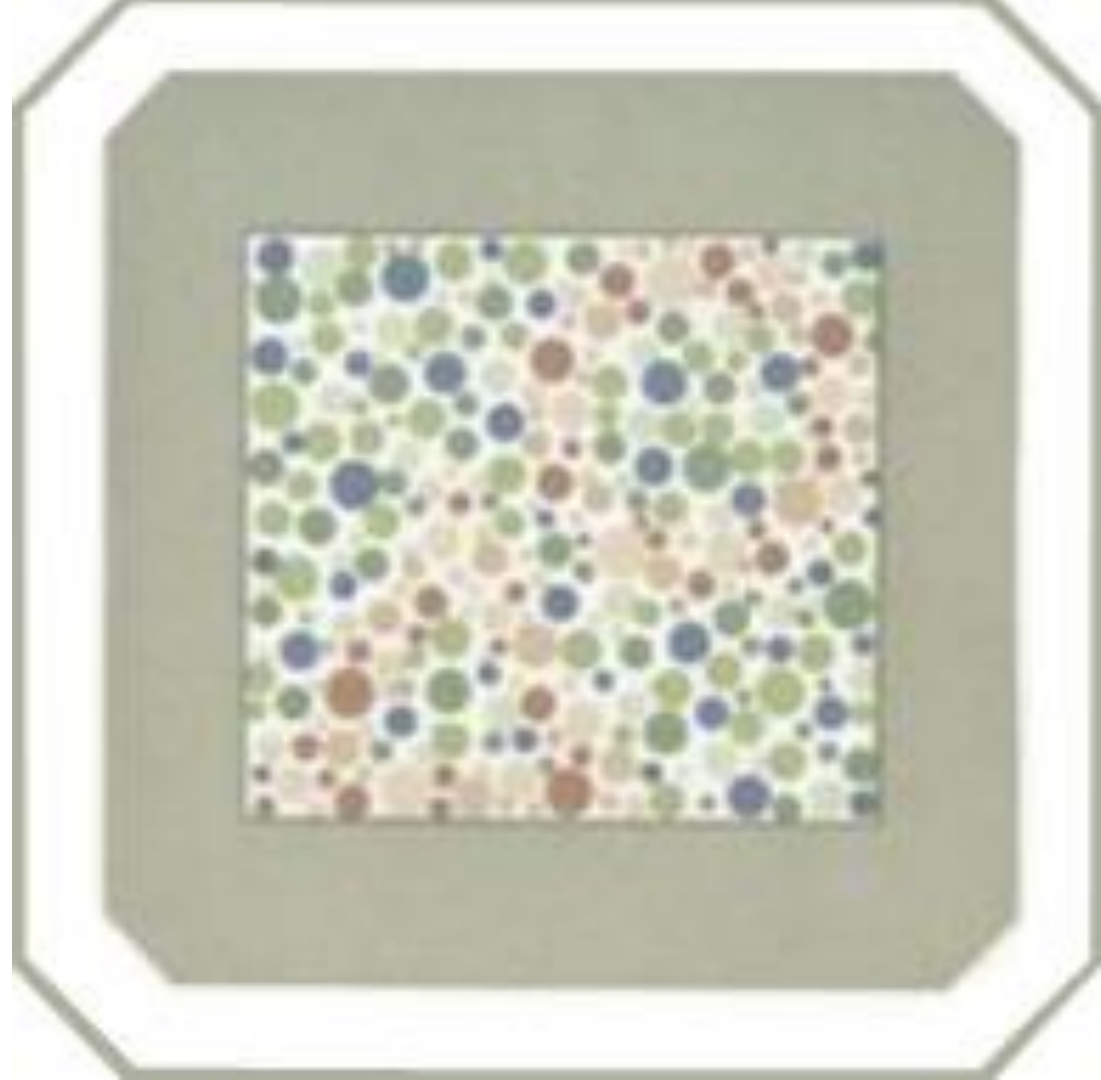


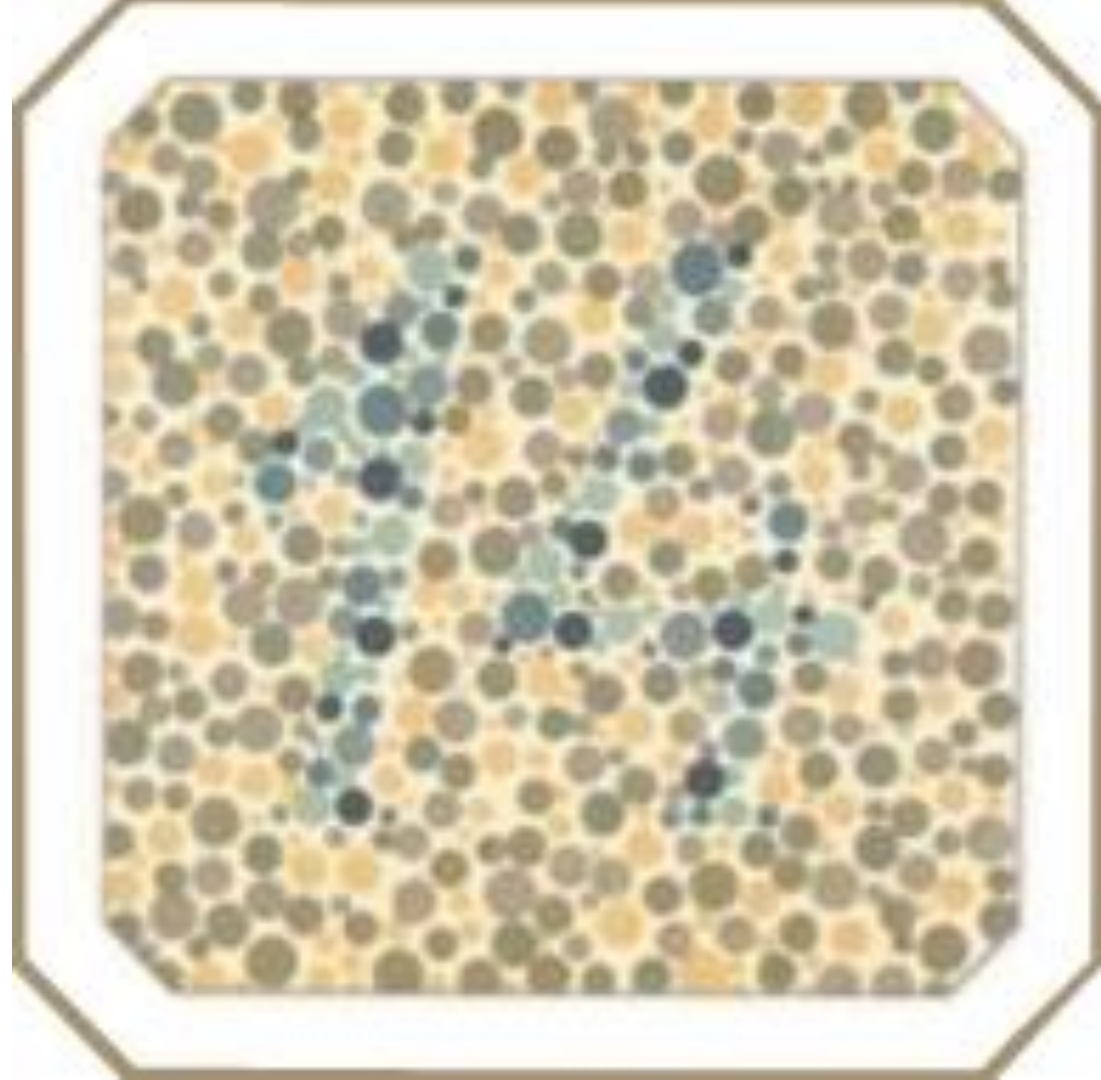


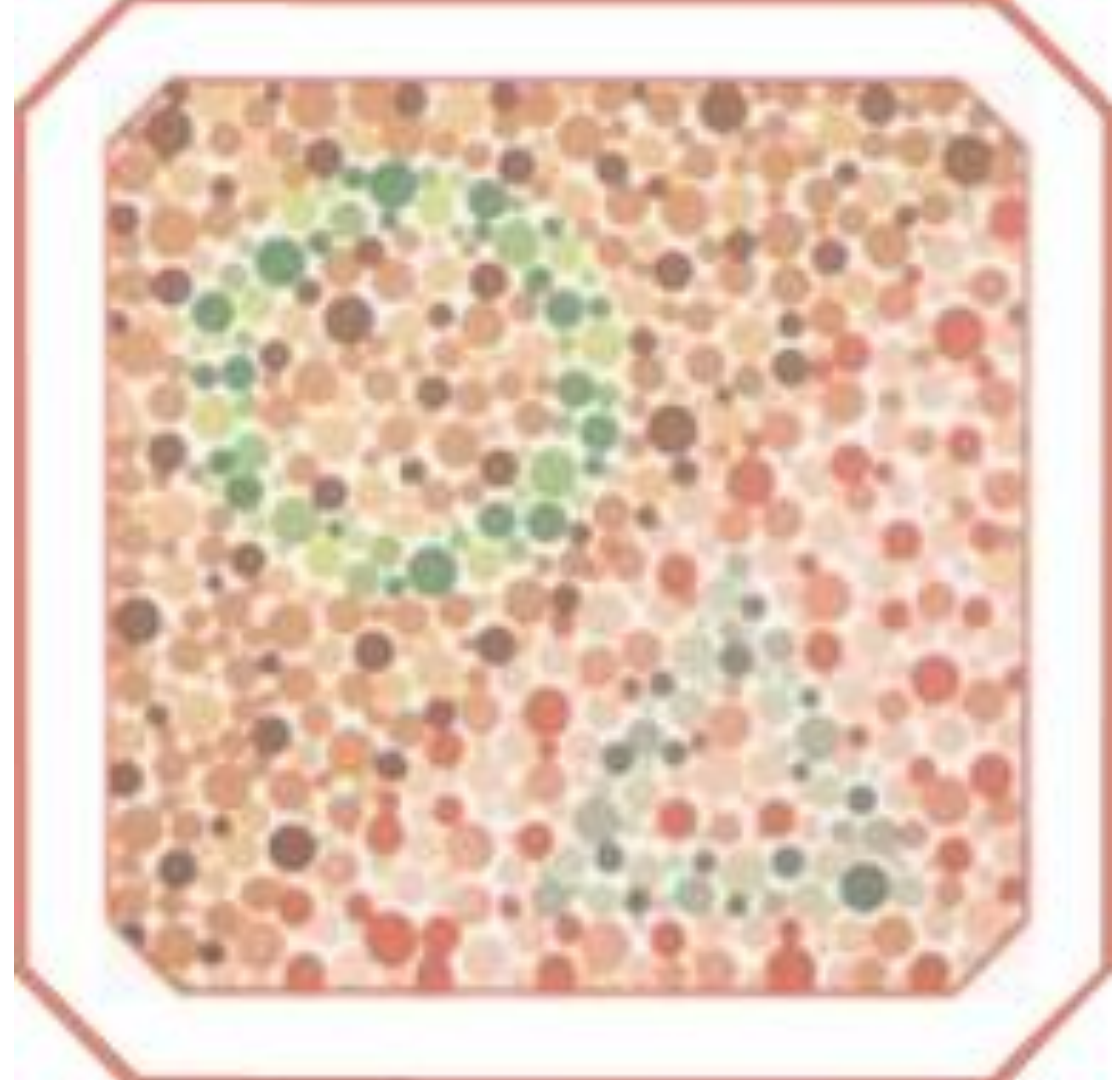


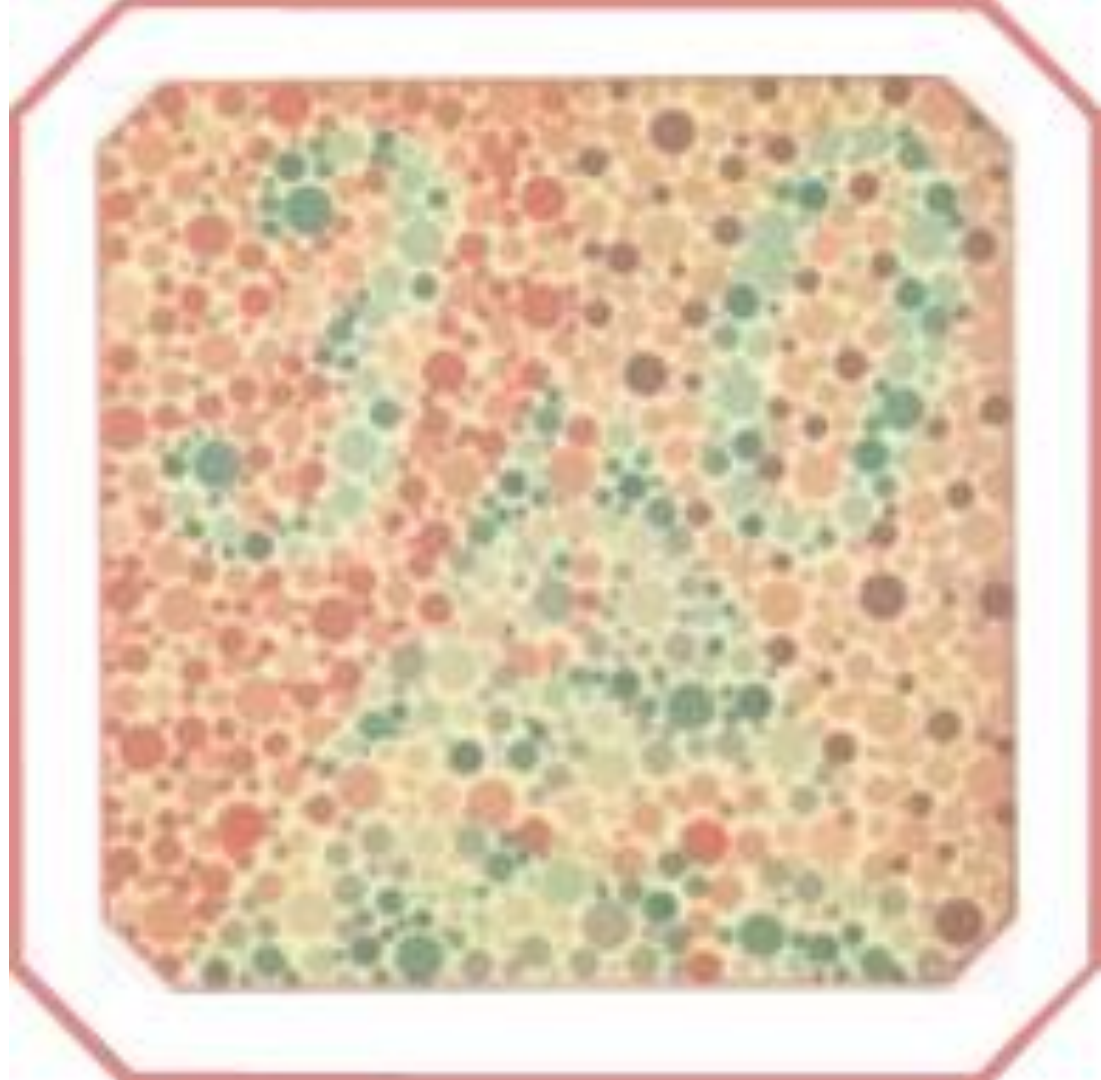










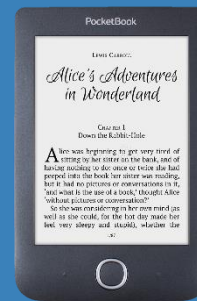




7. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ЧИТАЙТЕ С
БУМАЖНОГО
НОСИТЕЛЯ!





**СКОРОСТЬ
ЧТЕНИЯ**

100%

83%

УТОМЛЯЕМОСТЬ

МЕДЛЕННАЯ

БЫСТРАЯ

СТОИМОСТЬ

ВЫСОКАЯ

СРАВНИТЕЛЬНО
НИЗКАЯ

МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ НАХОЖДЕНИЯ ЗА ЭКРАНОМ

Возраст	Телевизор (от 4 метров)	Компьютер/ телефон
3 года	15 мин	0 мин
5 лет	30 мин	7 мин
6-7 лет	30 мин	15 мин
8-10 лет	60 мин	15 мин
11-13 лет	90 мин	20 мин
14-15 лет	120 мин	25 мин
16-17 лет	180 мин	30 мин

ИЛИ

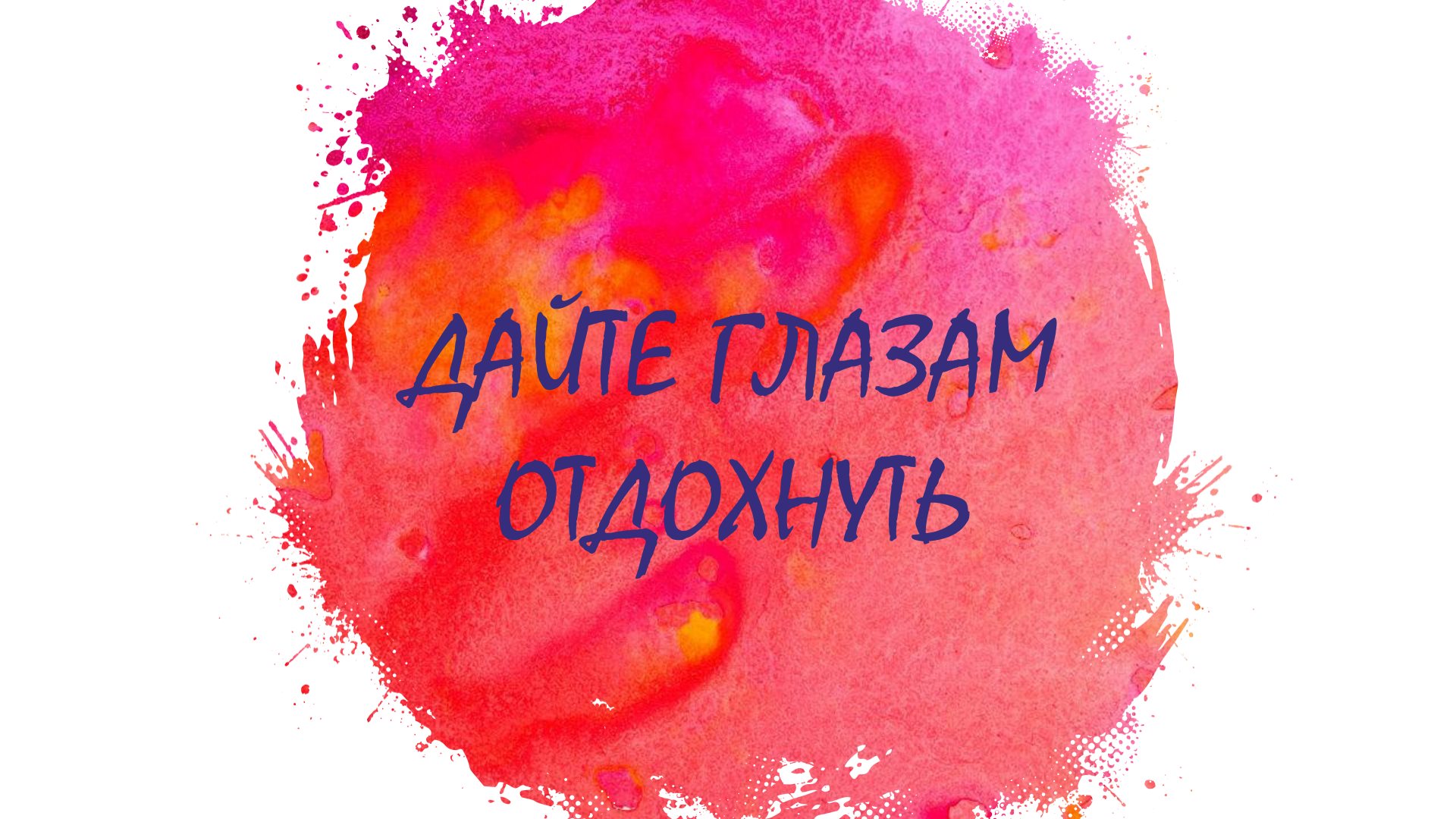




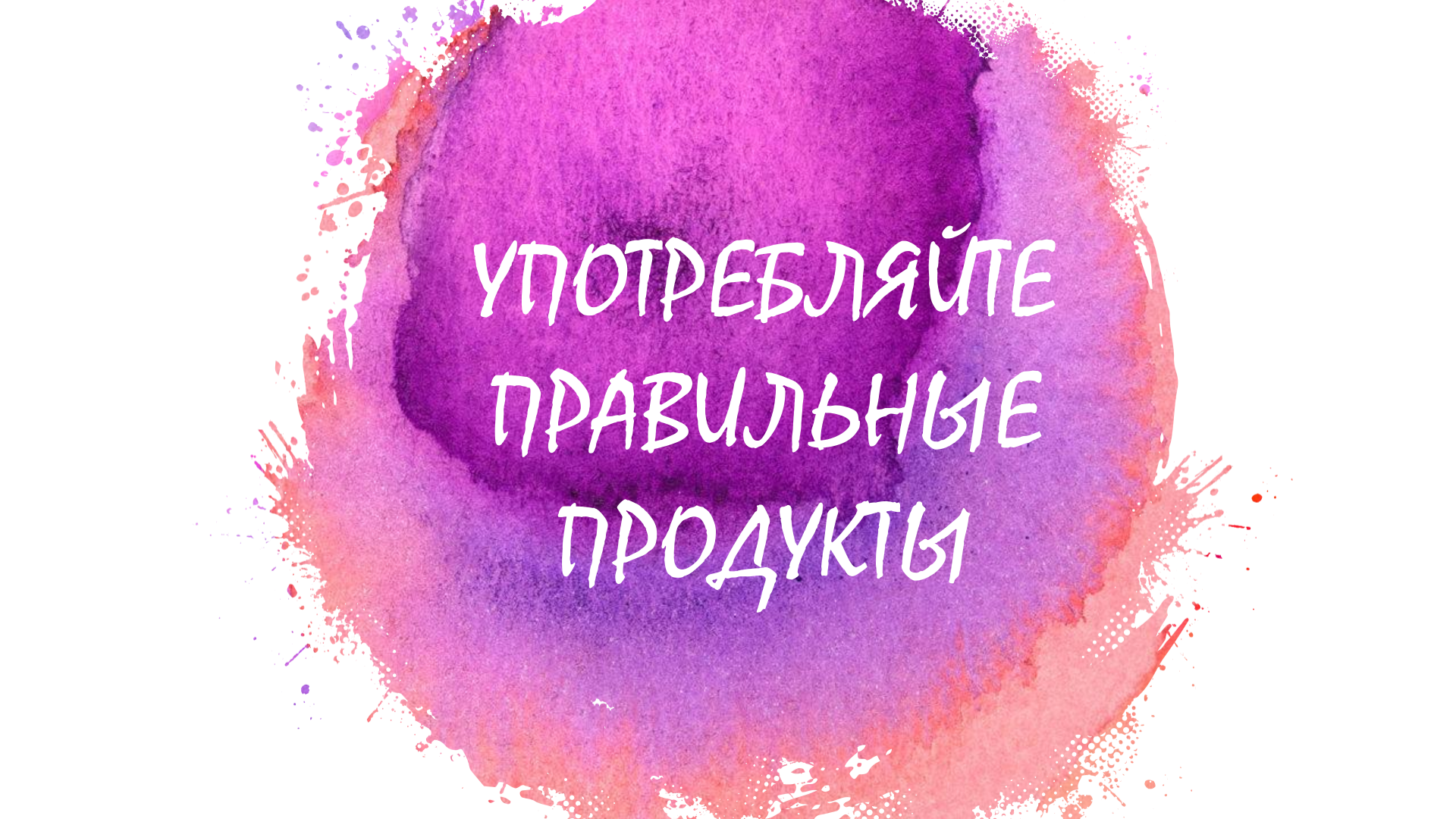
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
ОТ УФ-ЛУЧЕЙ



МИНИМУМ
КОСМЕТИКИ
ДЛЯ ГЛАЗ



ДАЙТЕ ГЛАЗАМ
ОТДОХНУТЬ



УПОТРЕБЛЯЙТЕ
ПРАВИЛЬНЫЕ
ПРОДУКТЫ

ПОЛЕЗНЫЕ
ДЛЯ ЗРЕНИЯ
ПРОДУКТЫ



РИБА



ТЫКВА



ФРУКТЫ



ЧЁРНЫЙ
ШОКОЛАД



ЛУК И
ЧЕШНОК



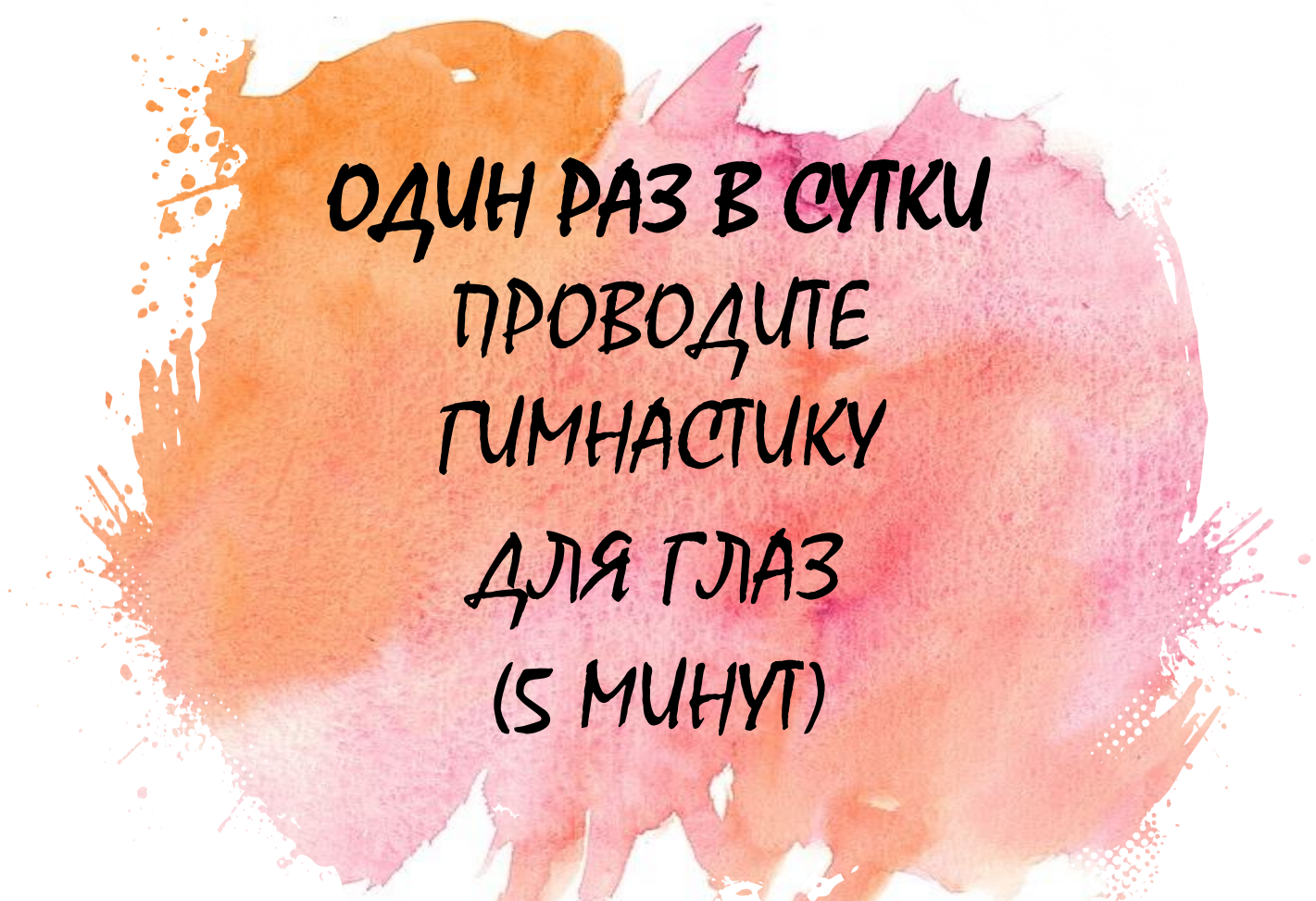
ШПИНАТ И БРОККОЛИ



TBODOT



МИФ! ЕСЛИ С
ГЛАЗАМИ ВСЕ
В ПОРЯДКЕ, ТО
МОЖНО НЕ ХОДИТЬ
К ОФТАЛЬМОЛОГУ
ДО 40 ЛЕТ.



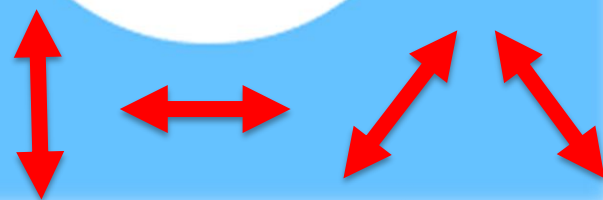
ОДИН РАЗ В СУТКИ
ПРОВОДИТЕ
ГІМНАСТИКУ
ДЛЯ ГЛАЗ
(5 МИНУТ)

An abstract painting featuring a dense, textured composition of blue and green hues. The background is a white canvas with numerous splatters and brushstrokes of various shades of blue, teal, and lime green. The colors are layered and mixed, creating a sense of depth and movement. The overall effect is vibrant and energetic, with the colors appearing to radiate from the center towards the edges.

ГІМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Посмотрите вверх-вниз,
влево-вправо (8 повторов).
Сделайте небольшой перерыв,
затем переводите взгляд
по диагонали (вправо и вверх,
влево и вниз, остановите
взгляд на каком-нибудь
предмете – повторить 5 раз).





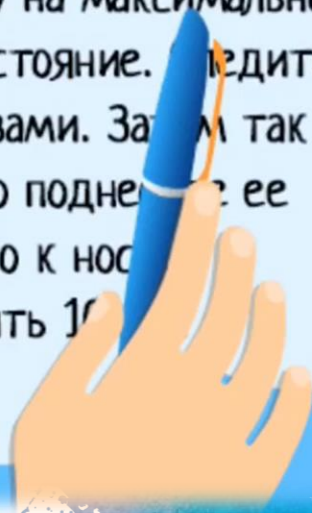
Вращайте глазами
по часовой стрелке, а
затем в противоположном
направлении.
Моргните по завершении.
Повторить 5 раз.



Зажмурьтесь на 3-5
секунд, затем откройте
глаза на 3-5 секунд.
Повторить 7-8 раз.



Возьмите ручку, поднесите ее к носу, затем медленно отведите руку на максимально возможное расстояние. Следите за ручкой глазами. Затем так же медленно поднесите ее обратно к носу. Повторить 10 раз.





Слегка надавите тремя
пальцами на верхние
веки (1-2 секунды).
Повторить 5 раз.



Завершите
цикл упражнений
палмингом.



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!