**Гигиена зрения и его нарушения**

*1. Изучив материал параграфа 13, заполните таблицу:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Признаки для сравнения | Нарушение зрения | |
| Близорукость | Дальнозоркость |
| Плохо видит предметы |  |  |
| Причины возникновения |  |  |
| Лучи фокусируются |  |  |
| Нужны очки с линзами |  |  |
| Когда возникает (от рождения или в течение жизни) |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Нарушение зрения | Проявление заболевания | Меры для восстановления |
| Астигматизм |  |  |
| Катаракта |  |  |
| Дальтонизм |  |  |

*2 Изучив материал параграфа 13 составьте рекомендации по гигиене зрения:*

*а) Гигиенические требования к организации учебной деятельности*

*б) Гигиенические требования к просмотру телевизионных передач*

*в)Гигиенические требования к работе на компьютере*

*3. Заполните таблицу:*

Оказание первой доврачебной помощи при повреждении глаз

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Травма | Признаки | Первая помощь |
| Инородное тело в глазу (соринка) | Боль, резь, слезоте­чение, покраснение | ……. |
| Контузия | Боль, покраснение | …… |
| Химический  ожог | Резь, боль, слезо­течение | …… |

*4. Рассмотрите рисунок 1. Объясните, что на нем изображено*

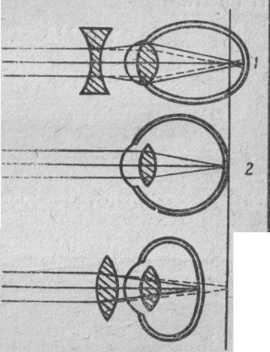


рис1.

*5. Проанализируйте информацию про витамины представленную ниже, а также информацию по учебнику на с.52. и постарайтесь занести ее в тетрадь в виде таблицы*

**Витамин А** При недостатке витамина происходит ослабление зрения в ночных и сумеречных условиях («куриная слепота»).Витамин содержится в молочных продуктах,моркови, куриных яйцах, печени.

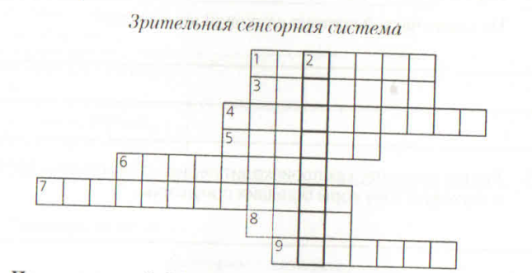
**Витамин  В1.**При нехватке витамина снижается зрительная работоспособность. Этот витамин находится в мясе, картофеле ржаном хлебе, горохе.

**Витамин В6.** При недостатке витамина быстро утомляются и напрягаются глаза, возможно подергивание. Он есть в капусте, рыбе, мясе, молоке.

**Витамин С** При недостатке происходит кровоизлияние, быстрая утомляемость органов зрения. Витамин находится в шиповнике, рябине, помидорах, моркови, черной смородине.

6. *Объясните народную мудрость:**“В доме, где едят чернику да землянику, врачу делать нечего”.*

*7.Разгадайте кроссворд:*



**По вертикали: 2.** Оболочка внутренней стенки глаза со свето­чувствительными рецепторами.

**По горизонтали: 1**. Защищают глаза от ныли. 3. Жидкость, увлажняющая поверхность глаза. 4. Нерв, который проводит им­пульсы от зрительных рецепторов в мозг. 5. Круглое отверстие в цен­тре радужной оболочки. 6. Передняя прозрачная часть белочной оболочки. 7. Нарушение зрения, при котором удаленные предметы видны нечетко. 8. Кожная складка вокруг глаза. 9. Зрительные ре­цепторы, воспринимающие форму предметов.

***8. Прочитайте отрывок из сказки*** *«Самое большое богатство» и* ***постарайтесь сформулировать вывод исходя из ее главной мысли:***

*Один юноша всё время жаловался на свою бедность:*

*- Как было бы хорошо, если бы у меня было большое богатство. Какой я бедный, у меня ничего нет!*

*Однажды старый каменотёс услышал эти слова юноши и спросил:*

*- Чего ты жалуешься? Ведь ты владеешь большим богатством.*

*- Я владею большим богатством? - удивился юноша, - Где же оно?*

*- Твои глаза. Что бы ты хотел получить за свои глаза? Много золота?*

*- Что ты! – в испуге ответил юноша, - Глаза я не отдам ни за какое золото!*

*- Хорошо, - сказал каменотёс, - Тогда дай отрубить себе руки, и за них ты получишь большие сокровища.*

*- Нет! Ни за какие сокровища я не отдам своих рук! – вскричал юноша.*

*- Теперь ты видишь, что ты очень богат, - сказал старый каменотёс, - Так чего же ты жалуешься?*

1. Ответьте на тестовые вопросы:
2. При дальнозоркости лучи, идущие от близко расположенных  
   предметов: а)сходятся в фокусе перед сетчаткой; б)сходятся в фокусе на сетчатке; в)сходятся в фокусе за сетчаткой; г)поступают на сетчатку параллельными.
3. При близорукости лучи, идущие от далеко расположенных предметов: а)сходятся в фокусе перед сетчаткой; б)сходятся в фокусе на сетчатке; в)сходятся в фокусе за сетчаткой; г)поступают на сетчатку параллельными.
4. Старческая дальнозоркость обусловлена: а)более короткой, чем в норме, продольной осью глаза;
5. б)излишней кривизной хрусталика; в)уменьшением эластичности хрусталика вследствие его уп­лотнения; г)возрастным увеличением количества колбочек и уменьше­нием числа палочек.
6. Приобретённая близорукость вызвана: а)уплотнением хрусталика и снижением его эластичности;
7. б)излишне выпуклой формой хрусталика; в)укороченной продольной осью глаза; г)излишним количеством фоторецепторов в сетчатке.
8. Для коррекции близорукости назначают очки с линзами: а) рассеивающими, б) собирательными, в) двояковыпуклы­ми, г) двояковогнутыми.
9. Для коррекции дальнозоркости назначают очки с линзами: а) двояковыпуклыми, б) рассеивающими, в) собирательны­ми, г) двояковогнутыми.
10. Для восприятия белых лучей спектра и нормального функ­ционирования палочек необходим витамин: а)А; б) В; в) С; г) D.
11. Ухудшение сумеречного зрения и возникновение заболевания куриная слепота вызывает недостаток в пище витамина: а) А; б) В; в) С; г) D.
12. При заболевании куриная слепота происходит: а)чрезмерное преломление световых лучей;
13. б)недостаточное преломление световых лучей; в)ухудшение восприятия белых лучей, ухудшение ***14.***