



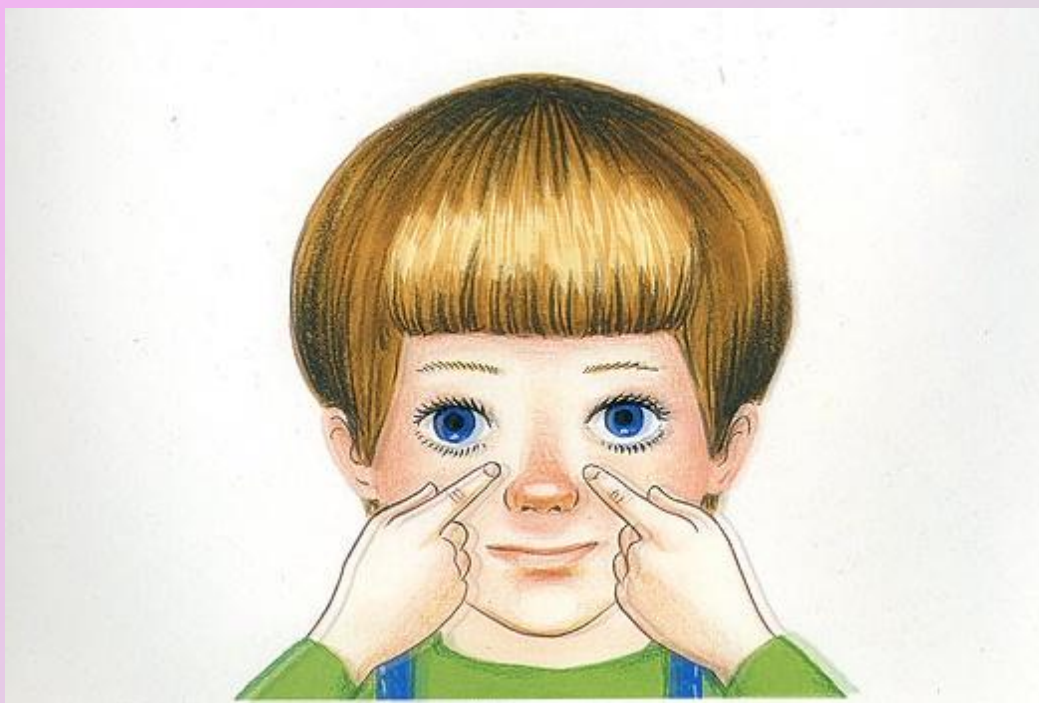
как долгое
время просидеть за
компьютером, не ухудшая
зрение

План

- 1. Причины ухудшения зрения.
- 2. Строение наших глаз.
- 3. Психиатрофизиологический фундамент ухудшения зрения.
- 4. Гимнастика для глаз.
- 5. Упражнения для

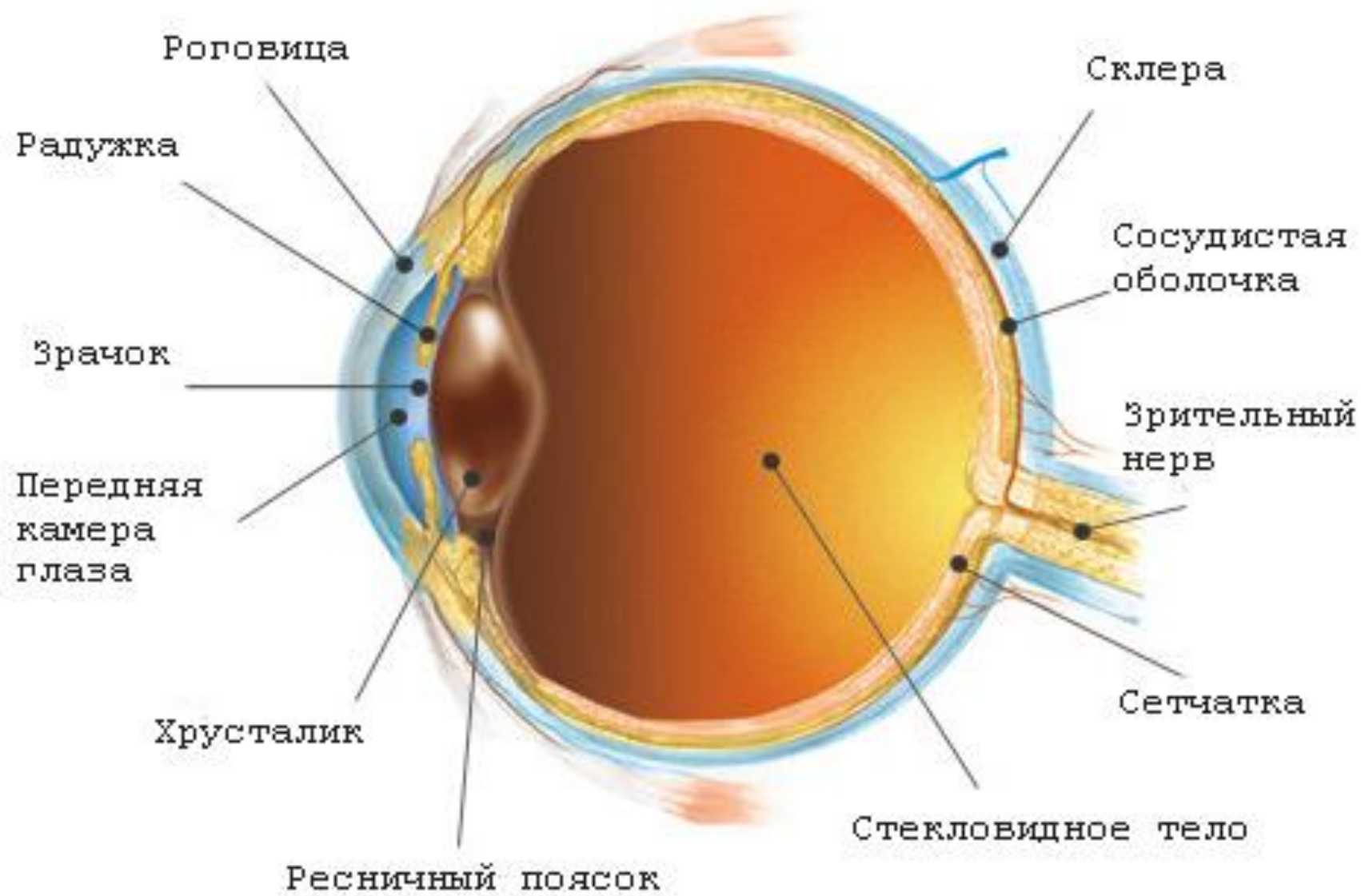


- При ложной близорукости нарушение зрения вызывается спазмом (или ослаблением) ресничной мышцы (еще ее называют ресничный пояс или мышца хрусталика), которая отвечает за то, чтобы хрусталик глаза (своеобразная биологическая линза) менял свои оптические показатели и формировал сфокусированное изображение на сетчатке глаза.



- В случае, когда мы не боремся с ложной близорукостью и начинаем носить очки или линзы, глаз подвергается сильному стрессу, в ответ на который «принимает решение» расти в размерах, чтобы компенсировать нагрузку. В этом случае ложная близорукость переходит в реальную (подробнее об этом механизме лучше прочесть в медицинской литературе).





- Глаза — это показатель того, как мы смотрим на мир. Если зрение ухудшается или возникают разного рода проблемы с глазами, то очень возможно, что человек внутренне от чего-то отгораживается в своей жизни, или на глубинном подсознательном уровне его что-то не устраивает в окружающем мире.



ухудшение зрения

- Это может быть связано с любыми событиями в прошлом, настоящем или будущем. Если Вы отвергаете что-то сейчас или чего-то опасаетесь в ближайшее время, это может сказаться на состоянии здоровья глаз. Внутреннее несогласие с самим собой, ощущение себя “не от мира сего”, нежелание кого-то простить, состояние подавленности, застарелые обиды, неспособность с радостью смотреть вперед, боязнь заглянуть действительности в глаза и т. п. — все это скрытые психологические причины ухудшения зрения.





Лимнастика для глаз

1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.
2. Выполняется сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут.
3. Выполняется сидя. Смотреть вдаль перед собой 2-3 секунды; перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6 раз.

Упражнения для глаз

- 1. Голову держите прямо, не запрокидывайте. Взгляд направлен вверх (в потолок), а мысленно продолжаем движение глаз под череп на макушку, как будто Вы туда посмотрели.



Упражнение 2



- 2.Посмотрели влево: глаза смотрят на стену, а внимание ушло за левое ухо. Посмотрели вправо: глаза смотрят на другую стену, а внимание ушло за правое ухо.





Рис. 16



Рис. 17



Рис. 6. Надавливание на точку Сы-бай



Визуализация
(расфокусированный взгляд)



Формирование визуальных образов
(вверх и вправо)



Припоминание визуальных образов
(вверх и влево)



Формирование звуковых образов
(вправо)



Припоминание звуковых образов
(влево)



Эмоции и телесные ощущения
(вправо и вниз)



Внутренний диалог
(влево и вниз)

проект по информатике

на тему:

"Как не потерять зрение, работая за компьютером"

выполнили: Зудина Алена и Иноземцева Юлия

класс 7 д



Преподаватель: Кюнбергер Анна Лютцевна

Благодарим за внимание

