



**«ЗРЕНИЕ, КАК  
ОСНОВА  
ЗДОРОВЬЯ  
ЧЕЛОВЕКА»**

## ***Актуальность:***



Зрение — способность воспринимать свет, цвет и пространственное расположение объектов в виде изображения. Поскольку организм ребенка очень восприимчив ко всякого рода воздействиям, именно в детском возрасте зрению должно быть уделено особое внимание.

***Цель работы:*** подробно изучить и проанализировать причины возникновения нарушения зрения у детей.

## ***Задачи:***

1. Определить причины нарушения зрения у детей младшего школьного возраста.
2. Определить, как влияет нарушение зрения на растущий организм ребенка, к каким последствиям это приводит.
3. Доказать, что нарушение школьных условий гигиены зрения вредит здоровью ребенка и предложить свои способы решения проблемы.

# **ОБЪЕКТ, ПРЕДМЕТ И БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ:**

1. *ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:* человек.

2. *ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ:* зрение, как основа здоровья человека, факторы, влияющие на снижение зрения.

3. *УЧАСТНИКИ И БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ:* учащиеся 3В класса МБОУ ЦО №1



## **ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ:**

*Мы предполагаем,* что нарушение домашних и школьных условий гигиены зрения вредит здоровью ребенка.



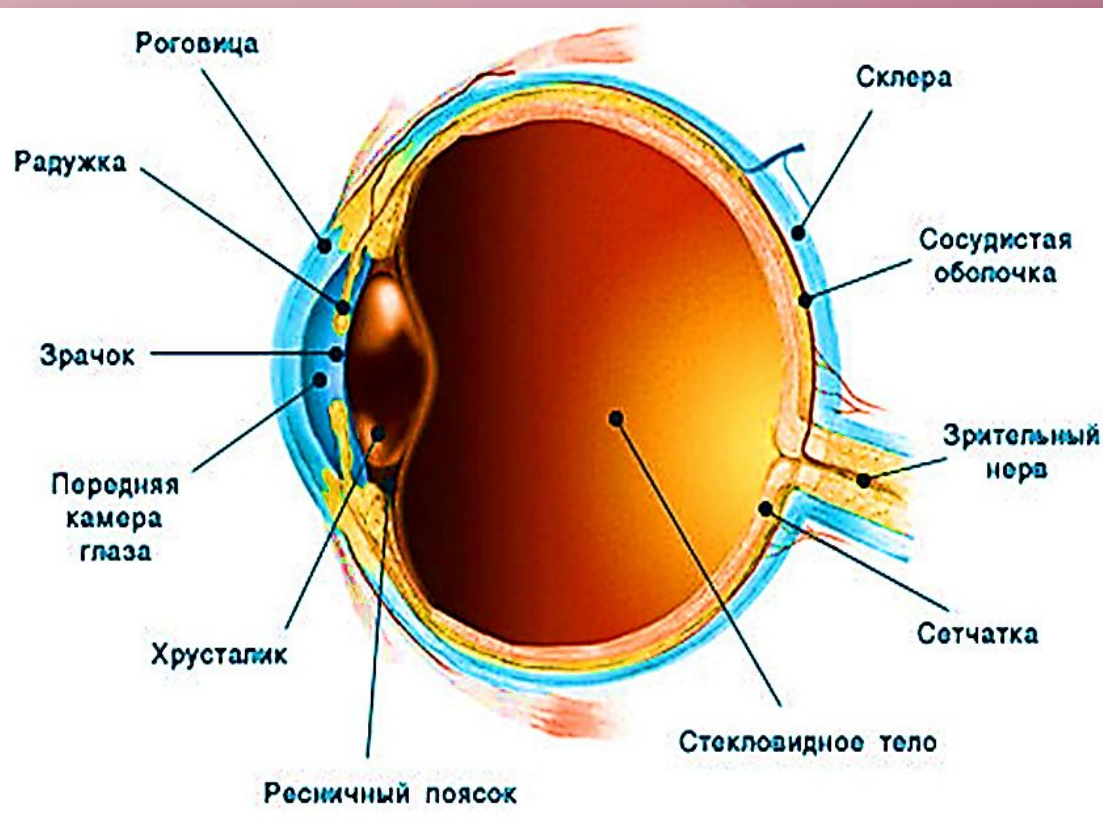
## **МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

## **МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

Анализ, опрос, наблюдение, сбор информации из книг, журналов, газет, эксперимент, работа с Интернет-ресурсами, практические методы.

Зрение принадлежит к числу интереснейших явлений природы, дает людям 90 % информации, воспринимаемой из внешнего мира. Дефицит движений современного человека неизбежно пагубно отражается и на наших глазах.

Чрезмерные информационные нагрузки на глаза и мозг приводят к серьезным нарушениям и



заболеваниям.

Особенно остро в последнее время этот вопрос встал из-за пагубного влияния дисплеев и компьютеров на зрение.

**СТРОЕНИЕ ГЛАЗА  
ЧЕЛОВЕКА**

# НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ФОРМЫ НАРУШЕНИЯ

- косоглазие



- неспособность различать цвета (дальтонизм)



- дальнозоркость

- астигматизм

- близорукость (миопия)

- воспаление глаз (конъюнктивит)



- повреждения глаз, связанные с некоторыми видами спорта.



**ТАК ВИДИТ МИР  
ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК**



**ТАК ВИДИТ МИР  
ЧЕЛОВЕК С  
БЛИЗОРУКОСТЬЮ**



Зрение школьников является предметом широких и всесторонних исследований. При этом все исследователи обнаруживают общую закономерность - увеличение числа обучающихся с близорукостью от младших классов к старшим.

# ОСНОВНЫМИ ФАКТОРАМИ, СТИМУЛИРУЮЩИМ МИОПИЮ У ШКОЛЬНИКОВ, *считаются :*

**1.** Недостаточное освещение рабочего места в школе (особенно при искусственном освещении). Неизменный вред приносит недостаточная освещенность рабочего места в домашних условиях во время приготовления уроков и чтения.



**2.** Неправильная посадка за рабочим столом. Вредная привычка читать и писать, сильно склонив голову, сгорбившись, с наклоном в сторону, в неудобном положении способствует развитию



**3.** Увеличение интенсивности зрительных нагрузок.

**4.** Доступность электронных средств обучения.

## РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТЫ-ОПРОСА :

1. 100% опрошенных детей знают, зачем человеку зрение.
2. Только 22% детей знают основные болезни глаз.
3. 90% детей указали, что причиной ухудшения зрения, они считают компьютер и телевизор, неправильное положение спины во время занятий.
4. Практически все (97%) знают, что нельзя долго находиться у телевизора и компьютера – это может привести к потере зрения.
5. 67,3% указали, что для того чтобы не потерять надо поменьше сидеть за компьютером, правильно питаться (15%), сидеть прямо при выполнении школьных заданий(18%), ходить к врачу (4%).
6. Только 67,5% пользуются настольной лампой при выполнении домашних заданий.
7. 63% детей хотят сидеть за 1 партой, потому что хорошо видно.





# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВО ИЗБЕЖАНИЕ УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

- чтение только в правильных условиях освещенности.
- при длительной работе за компьютером – перерыв на 15-20 мин. каждый час.
- отказ от таких вредных привычек, как неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом);
- систематическое выполнение упражнений для позвоночника.
- наиболее оптимальное распределение работы и отдыха в течении дня.
- постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом.
- систематические упражнения для глаз.

Разработан буклет с комплексом упражнений для предупреждения зрительного утомления, а также предложена презентация в мультимедийная презентация в формате Microsoft Power Point «Физкультминутка для глаз»



**ГИМНАСТИКА  
ДЛЯ ГЛАЗ**

**Упражнение №1**  
Попеременное движение глазами в горизонтальном направлении:  
- посмотреть глазами вправо (на одну стеночку), считая до пяти;  
- медленно перенести глаза влево (на другую стеночку), считая до пяти;  
- посмотреть вперед;  
- закрыть глаза (отдых).

**Упражнение №2**  
Движение глазами в вертикальном направлении:  
- посмотреть вверх на потолок, не поднимая головы, считая до пяти;  
- медленно опустить глаза вниз, посмотреть на пол, считая до пяти;  
- посмотреть вперед;  
- закрыть глаза (отдых).

**Упражнение №3**  
- сильно сощурить глаза, затем широко раскрыть.

**Упражнение №4**  
- быстро моргать, считая до тридцати;  
- закрыть глаза (отдых).

**Упражнение №5**  
- посмотреть на кончик носа, считая до двадцати;  
- закрыть глаза (отдых).

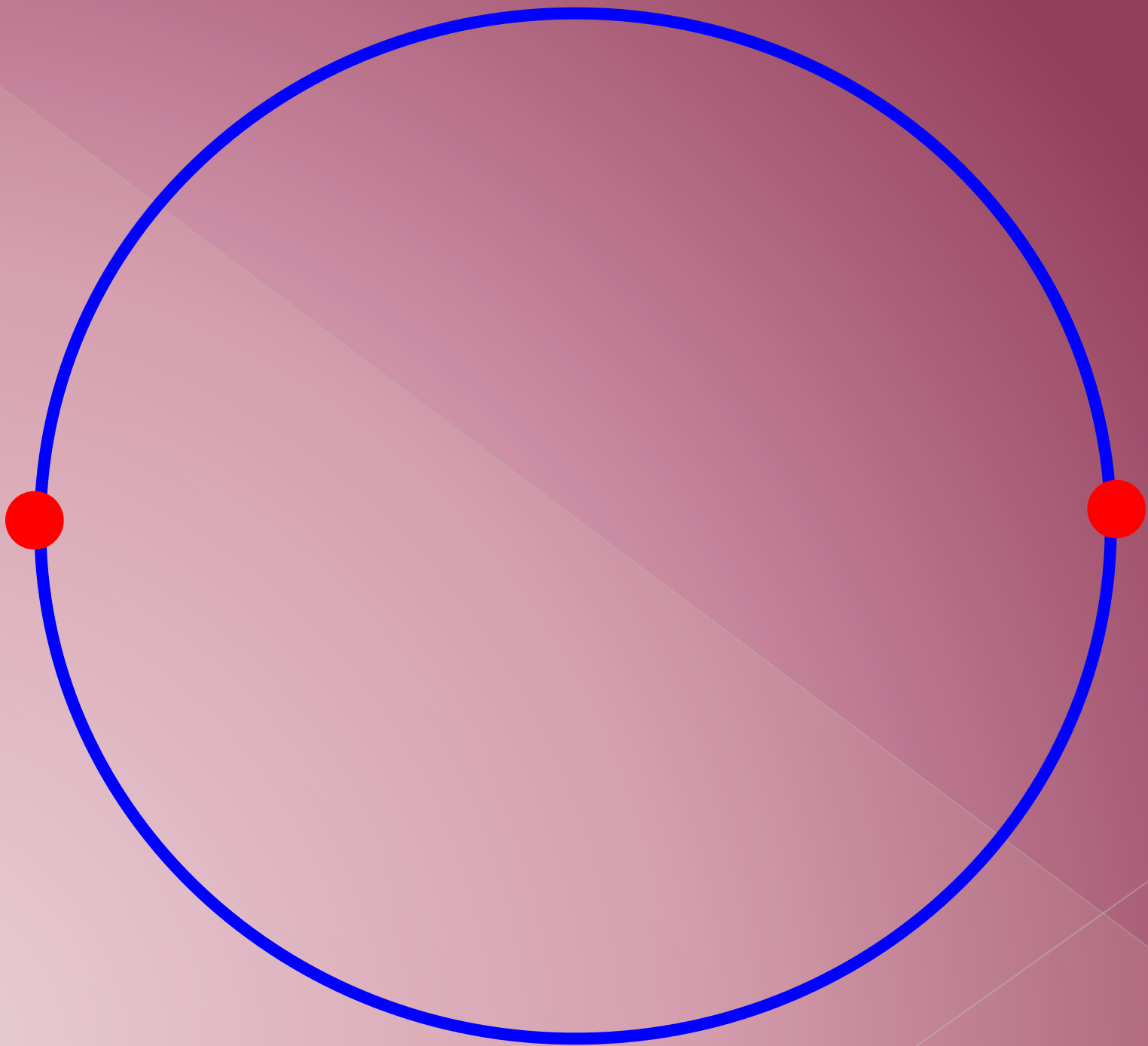
**Упражнение №6**  
- сильно растереть ладони до жара и положить их на глаза.

Все профилактические мероприятия должны сочетаться с полноценным питанием.  
Улучшают зрение морковь, тыква, абрикосы, помидоры, все молочные продукты, рыба, орехи. Очень полезны ягоды: черника, брусника, клюква, а также зелень – укроп и петрушка.

*Глаза – бесценный дар природы.  
Берегите зрение.*

**БЕРЕГИТЕ  
ЗРЕНИЕ  
ДЕТЕЙ**

A photograph of a young child holding up a drawing of a face with large, round glasses. The drawing is simple and appears to be made with markers or crayons.











# ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

не подключать к розетке компьютера другие электроприборы

компьютер должен находиться в углу, т.к. сзади излучение выше, чем от экрана

на монитор не должны попадать прямые солнечные лучи

работа с компьютером не должна превышать 2 часа в день

в помещении периодически должна проводиться влажная уборка

расстояние от экрана до глаз - менее 50 см.



**Глаз не трогай рукавом,  
Только  
чистеньким платком**

**Если тронешь роговицу,  
Глаз сейчас же  
разболится**

**Ты, дружок,  
запомни сразу –  
В глаз легко  
внести заразу**



**Шило, ножницы,  
ножи  
Ты в игрушках  
не держи**

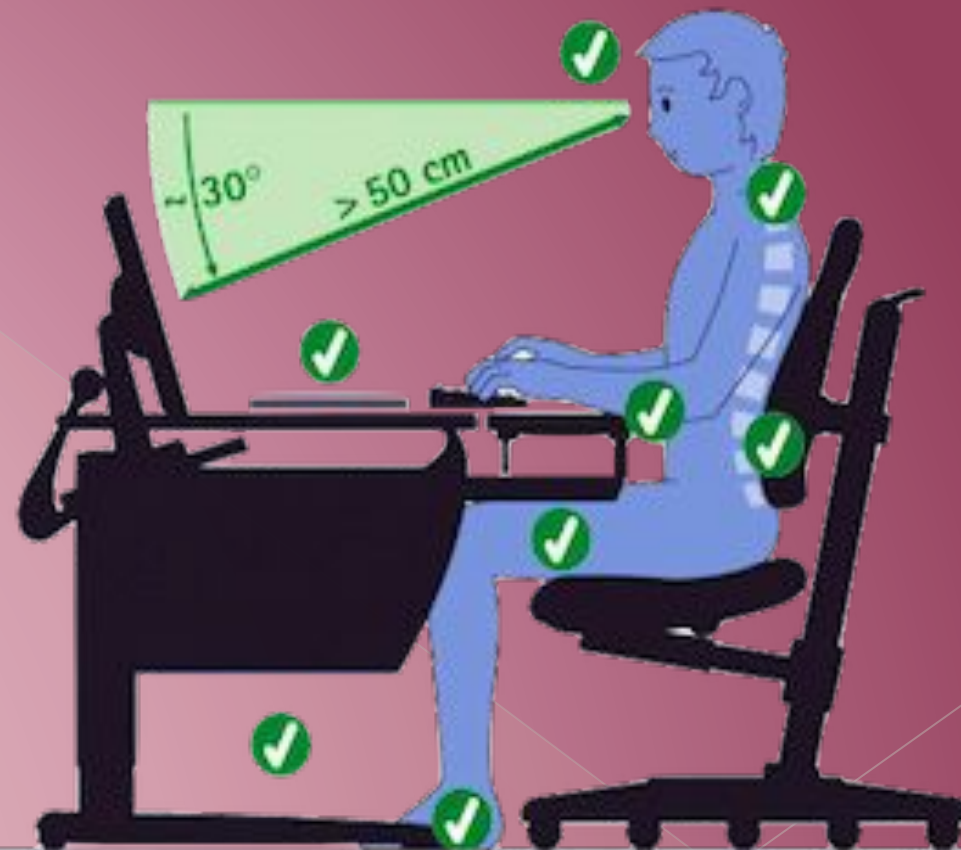
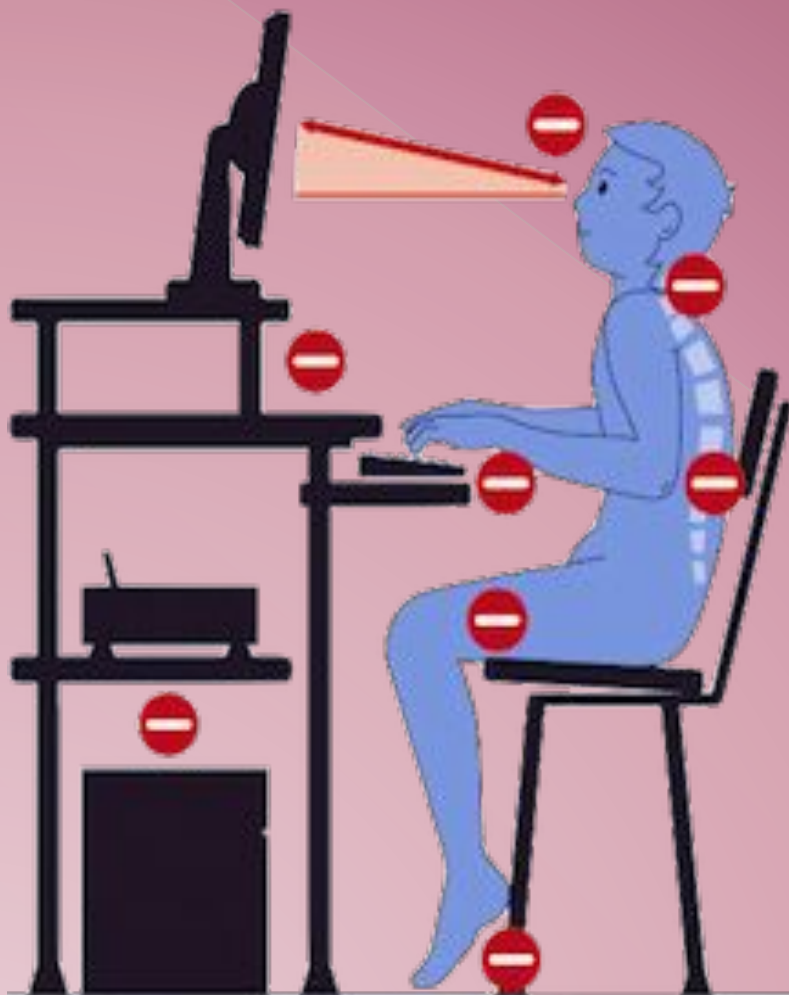
**Осторожным  
надо быть,  
Чтоб глаза не засорить!**

**Сквозь очки  
на белом свете  
Многое увидят  
дети.**



# ПРАВИЛА ПОСАДКИ ПРИ РАБОТЕ НА КОМПЬЮТЕРЕ

mollblog.ru



— неверно

✓ верно

# ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

выполнение домашних заданий должно происходить в специально оборудованном месте

Расстояние от глаз до книги должно быть 35-40 см

свет должен падать с левой стороны

МОЩНОСТЬ лампочки в лампе должна быть не менее 60 Ватт



источник света должен освещать только рабочую поверхность

# ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ПРИ ПРОСМОТРЕ ТЕЛЕВИЗОРА

лучше всего  
расположиться от  
телевизора не  
ближе, чем на 2- 3  
метра

лучше следует  
сидеть не сбоку, а  
прямо перед  
экраном.

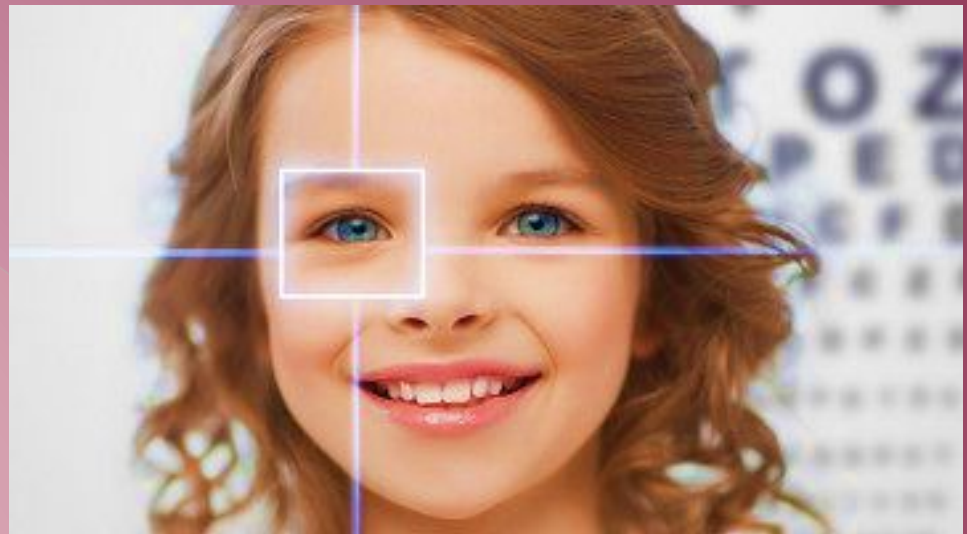
Детям младшего  
школьного  
возраста следует  
смотреть только  
дневные передачи  
не более  
получаса.



Смотреть  
телевизор следует  
в освещенной  
комнате

Если школьник  
носит очки для дали,  
ему следует их  
надеть, чтобы  
излишне не  
напрягать зрение.

**Вывод: наше зрение зависит  
ТОЛЬКО ОТ НАС САМИХ...**



**Берегите  
зрение !**