

Профилактика близорукости коле



Выполнила:
Елисеева Дарья
Группа 15-09 ШО

Что такое близорукость?

Близорукость (миопия) - заболевание, при котором человек плохо различает предметы, расположенные на дальнем расстоянии.

При близорукости изображение приходится не на определенную область сетчатки, а расположено в плоскости перед ней. Поэтому оно воспринимается нами как нечеткое.

МА

МА



Причины возникновения близорукости





Диагностировать близорукость, можно уже в детстве, при ее наличии. Чаще она обнаруживается у детей в 7-12 лет. В подростковом периоде, близорукость, выраженная в детстве, как правило, усиливается. К 18-20 годам зрение обычно стабилизируется. Однако близорукость может прогрессировать.

В зависимости от степени снижения остроты зрения различают:

- слабую миопию - до 3 диоптрий
- среднюю миопию - до 6 диоптрий
- сильную миопию - выше 6 диоптрий



СанПиН 2.4.2.2821-10

V. Требования к помещениям и оборудованию

5.3. Основным видом ученической мебели для обучающихся начальных классов должна быть школьная парта, обеспеченная регулятором наклона поверхности и рабочей плоскости. Во время обучения письму и чтению наклон рабочей поверхности плоскости школьной парты должен составлять 7-15. Передний край поверхности сиденья должен заходить за передний край рабочей плоскости парты на 4 см у парт 1-го номера, на 5-6 см – 2-го и 3-го и 4 парт



СанПиН 2.4.2.2821-10

5.5. Парты расставляются в учебных помещениях по номерам: меньшие – ближе к доске, большие – дальше. Для детей с нарушением слуха парты должны размещаться в первом ряду.

Детей с нарушением зрения рекомендуется рассаживать на ближние к классной доске парты.

Не менее двух раз за учебный год обучающихся, сидящих на крайних рядах, 1 и 3 ряда, меняются местами, не нарушая соответствия мебели их росту.

5.6. Расстояние от классной доски до первого ряда – не менее 300.

5.10. Телевизоры устанавливают на специальных тумбах на высоте 1,0 - 1,3 м от пола. При просмотре телепередач размещение зрительских мест должно обеспечивать расстояние не менее 2 м от экрана до глаз обучающихся.

СанПиН 2.4.2.2821-10

VII. Требования к естественному и искусственному освещению

7.1. Естественное освещение и искусственное в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению.

Должно быть боковое естественное освещение.



СанПиН 2.4.2.2821-10

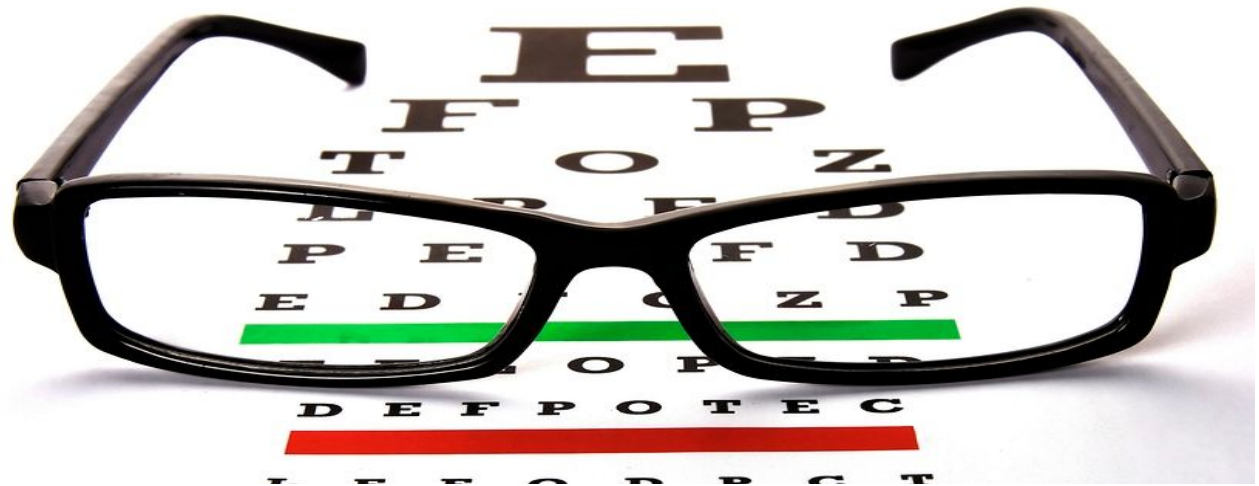
Х. Гигиенические требования к режиму образовательного процесса

10.17. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз (приложение 4 и приложение 5 настоящих санитарных правил).

10.18. Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в I - 4 классах не должна превышать 7 - 10 минут, в 5 - 11 классах - 10 - 15 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 25 - 35 см у обучающихся I - 4 классов и не менее 30 - 45 см - у обучающихся 5 - 11 классов.

СанПиН 2.4.2.2821-10

10.23. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).



Способы коррекции близорукости

Оптические очки, подобранные офтальмологом, с учётом степени близорукости;

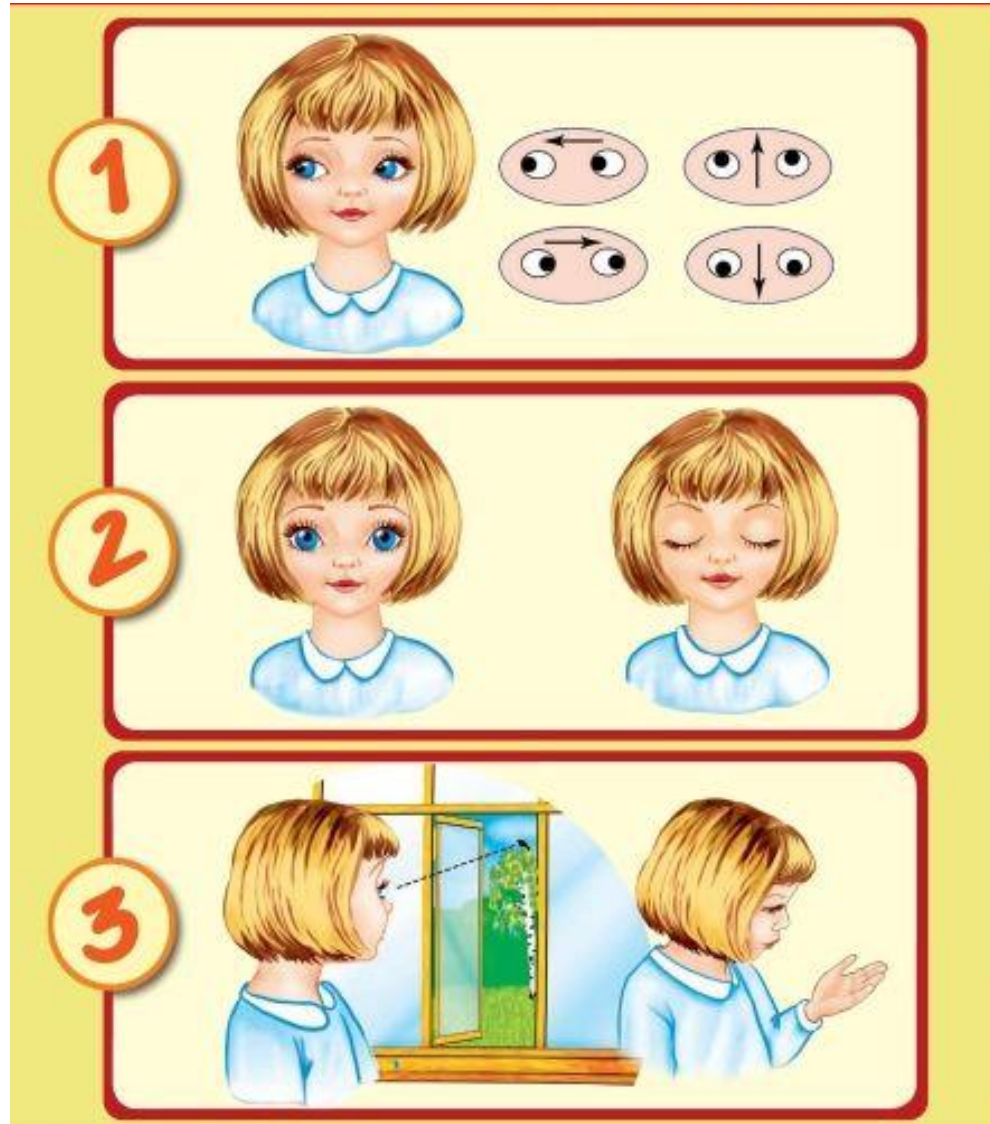
Контактные линзы, также подобранные специалистом.

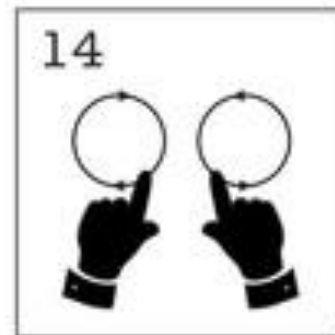
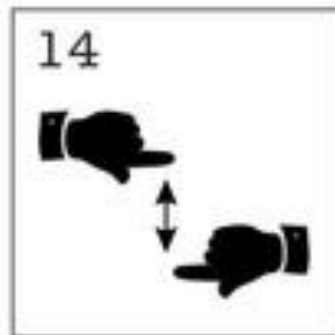
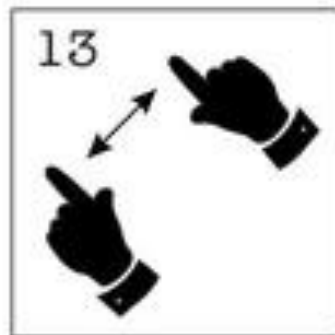
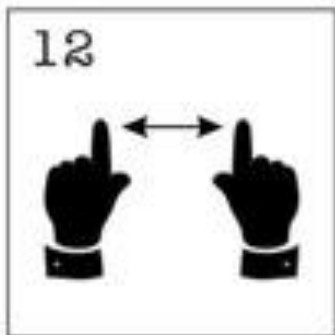
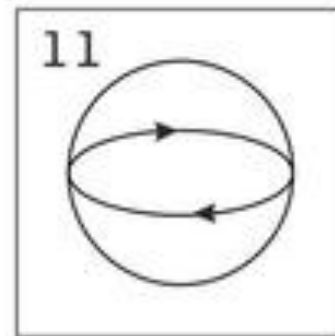
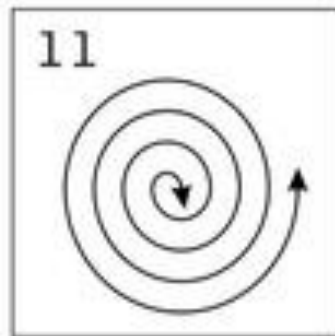
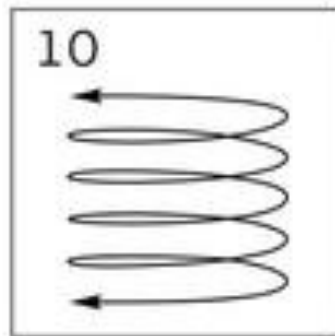
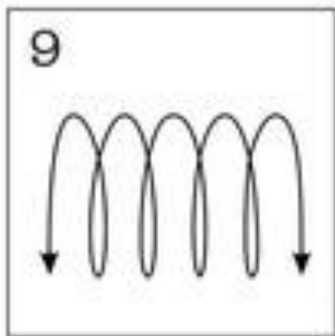
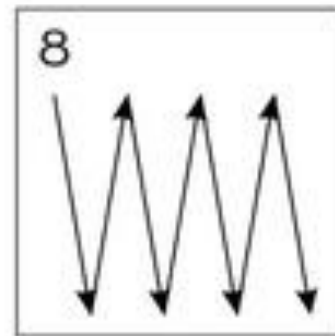
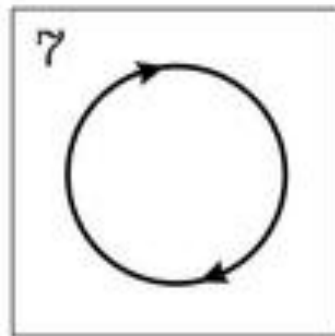
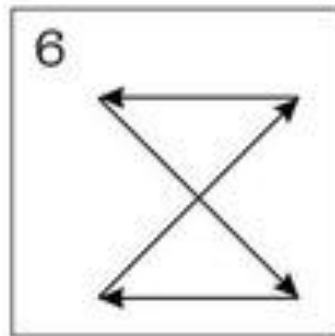
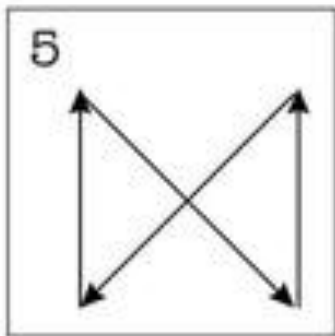
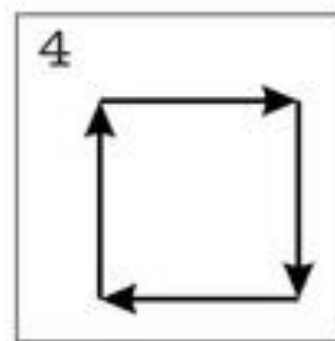
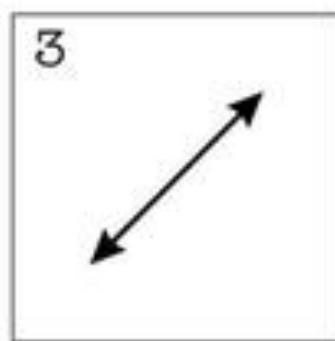
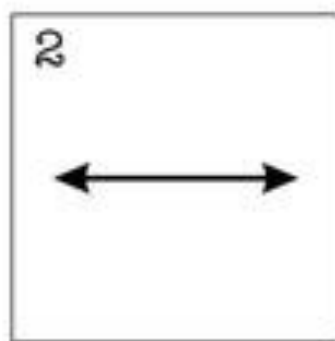
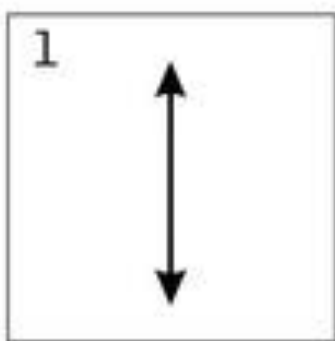
Внимание! Миф о том, что очки способствуют ухудшению зрения – заблуждение, миопия развивается именно при отсутствии правильной коррекции.



Профилактика близорукости

I. Упражнения для глаз





Пальминг



2. Правильное положение при чтении

- Оптимальное расстояние от книги до глаза 30-40 см.
- для детей 12-14 лет необходимо делать перерывы каждые 45 минут чтения по 15 минут. Взрослым отрываться от чтения - каждый час





- Для тренировки аккомодации следует переводить взгляд от книги на отдаленные предметы.



- Читать желательно при дневном освещении или достаточно ярком искусственном



Телевизоры и мониторы

Размещайте монитор чуть выше уровня глаз, что снижает нагрузку на мышцы, окружающие глаз, т. к. в таком положении они наименее напряжены.

Вечернее освещение кабинета - голубых оттенков; по яркости примерно как у дисплея. Через каждые 30-45 минут проводить зарядку для глаз.

Зрение и спорт



Тест

Что такое близорукость?

- А) заболевание, при котором человек плохо различает предметы, расположенные на дальнем расстоянии;
- Б) заболевание, при котором человек плохо различает предметы, расположенные на близком расстоянии;
- В) заболевание, при котором человек плохо видит и на близком и на дальнем расстоянии.

От чего зависит появление близорукости?

- А) от питания;
- Б) от образа жизни;
- В) от генетики;
- Г) все варианты верны.



Слабая
миопия до
какого числа
диоптрий?

- А) до 2;
- Б) до 3;
- В) до 4;
- Г) до 6.

Средняя
миопия до
какого числа
диоптрий?

- А) до 2;
- Б) до 3;
- В) до 4;
- Г) до 6.

Способы коррекции зрения?

- А) оптические очки;
- Б) линзы;
- В) упражнения для глаз;
- Г) все варианты верны.





**Берегите
свое
зрение!**

**Спасибо за
внимание!**