

Проектная работа на тему:

# Состояние зрения у детей и подростков.

# АКТУАЛЬНОСТЬ

На сегодняшний день проблема, связанная со снижением остроты зрения занимает одно из первых мест в ряду наиболее распространенных болезней, как среди детей, так и среди взрослых в нашей стране. Быстрый ритм жизни современного общества, большая информационная нагрузка ведут к тому, что люди забывают о необходимости заботиться, о здоровье своем и своих детей. Однако не стоит забывать, что 90% информации об окружающем нас мире мы получаем через органы зрения - глаза.



# ЗАДАЧИ

- Изучить теоретические основы данной проблемы.
- Исследовать строение и функции органа зрения.
- Совместно с медицинским работником школы познакомиться с данными медосмотра школьников с целью выявления детей с нарушением зрения.
- Познакомиться с известными методиками профилактических мероприятий по сохранению зрения.
- Дать рекомендации по гигиене зрения.

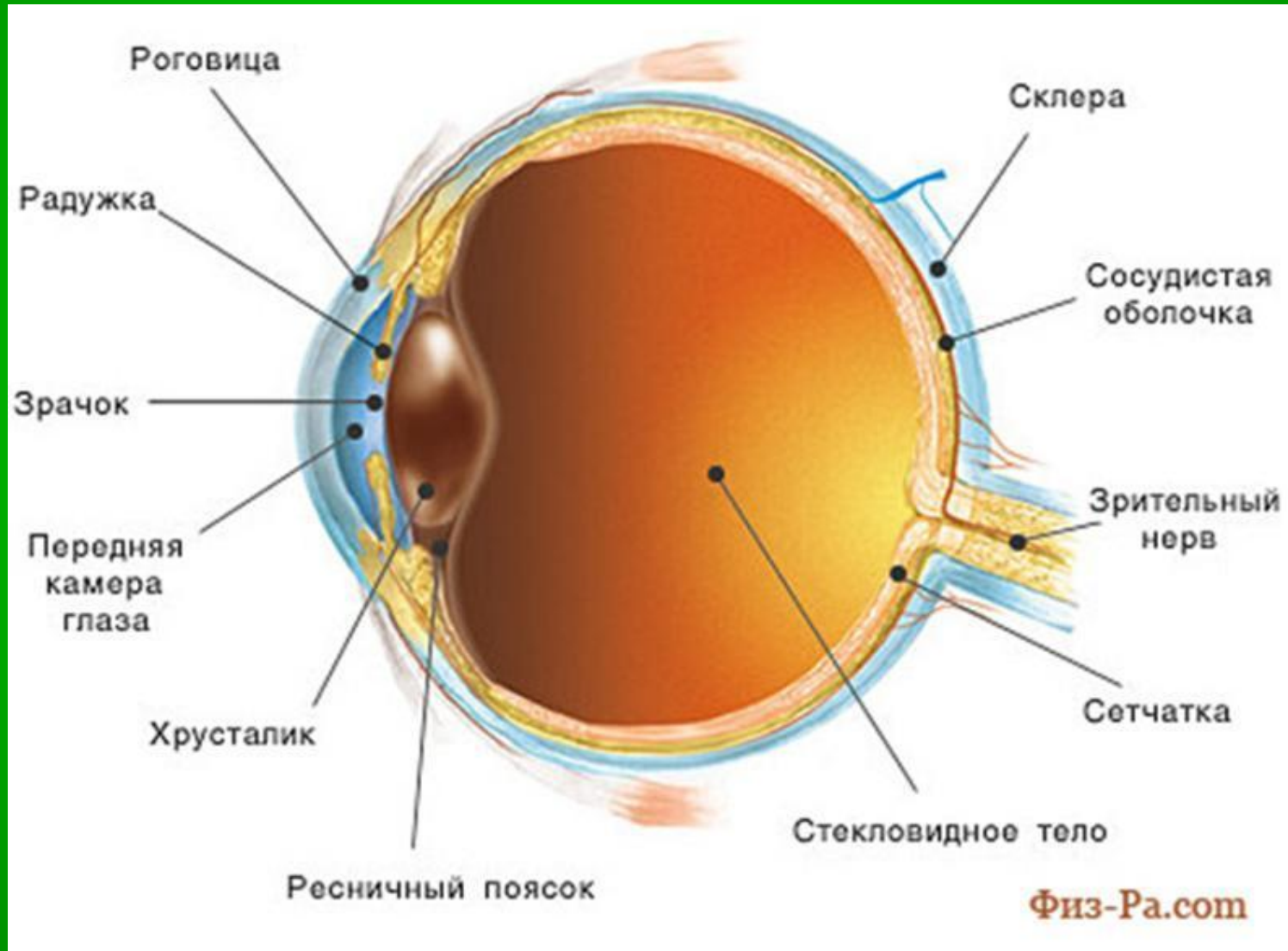


# Глаз - это сложная оптическая система.

Зрение – один из важнейших способов восприятия действительности, данных человеку природой. Как известно, посредством оптической системы глаз мы воспринимаем до 90% информации об окружающем мире.



# Строение глаза



Зрение у детей формируется по мере их роста и имеет свои особенности.

Наиболее интенсивно этот процесс происходит от 1-го до 5-го года жизни. Рост глазного яблока продолжается до 14-15 лет. К этому времени длина оси глаза становится в среднем 24 мм. Соответственно с этим меняется и преломляющая сила глаза, что сказывается на способности глаза видеть предметы четко - остроте зрения. Острота зрения формируется у детей не сразу, а зависит от возраста. Так, при рождении большинство детей склонны к дальнозоркости, и только с 6-ти лет увеличивается число детей с нормальным зрением. Однако, от 3-х до 7-ми лет причиной понижения зрения у детей бывает близорукость. Кроме того, в 2х-3х летнем возрасте наиболее активно формируется работа обоих глаз, поэтому именно в этом возрасте может возникнуть косоглазие.

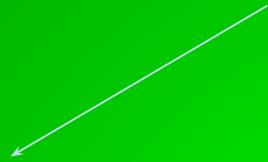
# *Нарушения зрения*

- Близорукость
- Дальнозоркость
- Косоглазие

## *Первые признаки нарушения зрения*

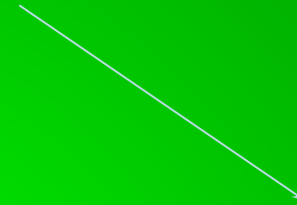
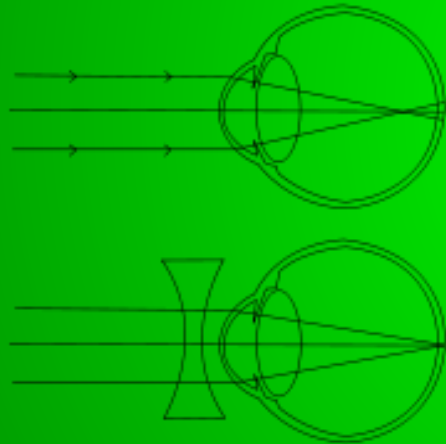
- покраснение глаз
- снижение остроты зрения
- двоение предметов
- боли в области глазниц и лба
- чувство жжения в глазах

# Близорукость и дальнозоркость.



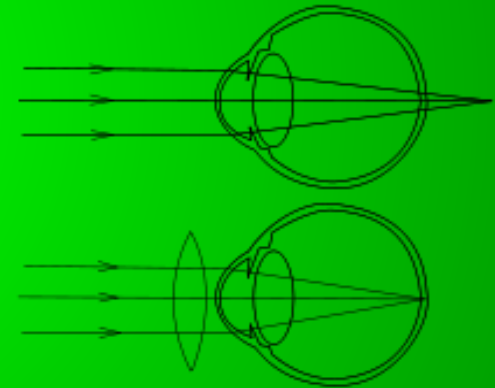
## Близорукость

(плохо видит удалённые предметы)



## Дальнозоркость

(плохо видит близко расположенные предметы)



**В качестве оптической системы глаз не является совершенным.**

**Важно заметить первые признаки ухудшения зрения, чтобы приостановить или замедлить его дальнейшее развитие.**



Косоглазие – отклонение зрительной линии одного из глаз от совместной точки фиксации

- **Монолатеральное постоянное содружественное косоглазие** (одностороннее, когда от общей точки фиксации постоянно отклоняется один глаз)
- **Билатеральное постоянное содружественное косоглазие** (двухстороннее, когда отклоняются оба глаза)
- **Альтернирующее косоглазие** (попеременное отклонение то одного, то другого глаза)

# *Нарушения зрения у школьников*



**Диагноз ставится врачом-офтальмологом.**

**Для коррекции миопии (близорукости) используются очки с рассеивающими стеклами.**

**Коррекция гиперметропии (дальнозоркости) производится выпуклыми стеклами.**



# Профилактика нарушений зрения

- **РЕЖИМ ОСВЕЩЕНИЯ** – зрительные нагрузки только при хорошем освещении, с использованием верхнего света, настольной лампы 60-100 Вт, не использовать лампы дневного света
- **РЕЖИМ ЗРИТЕЛЬНЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК** - рекомендуется чередовать зрительные напряжения с активным, подвижным отдыхом
- **ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ** - через 20-30 минут занятий рекомендуется проводить гимнастику для глаз



# Советы по сохранению зрения

- меньше сидеть за компьютером;
- меньше смотреть телевизор;
  - не читать в темноте;
  - тренировать глаза;
  - регулярно посещать окулиста;
  - не читать лежа;
  - смотреть телевизор на расстоянии не ближе 3 метров;
- делать гимнастику для глаз;
- правильно питаться;