

**Тема: "Сохранение зрения**

**младших школьников**

**в современных условиях -**

**это залог полноценного развития"**

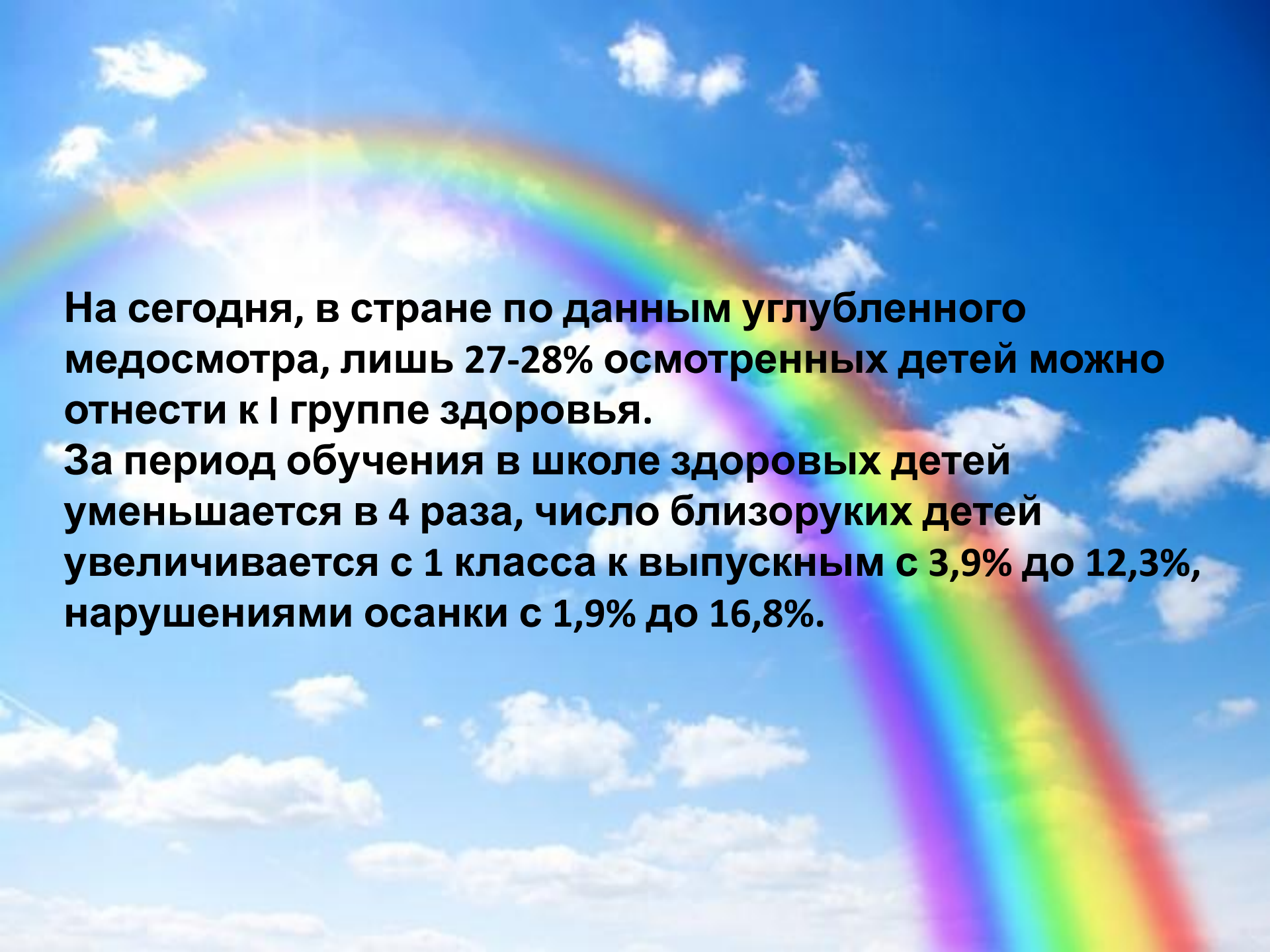
**В начале учебного года в наших школах был проведён мониторинг здоровья детей (профосмотр). При осмотре были получены следующие данные.**

<b>№</b>	<b>Заболеваемость</b>	<b>В школах города</b>	<b>В СОШ № 7</b>
<b>1.</b>	<b>Нарушение осанки</b>	<b>292 ученика</b>	<b>15 учеников</b>
<b>2</b>	<b>Нарушение зрения</b>	<b>283 ученика</b>	<b>17 учеников</b>
<b>3.</b>	<b>Плоскостопие</b>	<b>248учеников</b>	<b>18 учеников</b>
<b>4.</b>	<b>Ожирение</b>	<b>192 ученика</b>	<b>13учеников</b>









**На сегодня, в стране по данным углубленного медосмотра, лишь 27-28% осмотренных детей можно отнести к I группе здоровья.**

**За период обучения в школе здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9% до 12,3%, нарушениями осанки с 1,9% до 16,8%.**



# Что такое глаз?

**Глаз** — сенсорный орган (орган зрительной системы) человека и животных, обладающий способностью воспринимать электромагнитное излучение в световом диапазоне длин волн и обеспечивающий функцию зрения.



**Наиболее распространенные формы нарушения зрения у детей.**

**Спазм аккомодации** - чрезмерное напряжение мышцы, которое не проходит, даже когда глаз в нем не нуждается.

**Близорукость** - ухудшается зрение вдаль, которое улучшается при прищуривании или надавливании на глазное яблоко .

**Дальнозоркость** - ухудшение остроты зрения вблизи.

**Астигматизм** - понижение зрения как вдаль, так и вблизи,

Чаще проблемой становится **близорукость**. Это заболевание способно стремительно прогрессировать.

Именно поэтому нельзя пренебрегать лечением и оставлять ребенка без внимания.

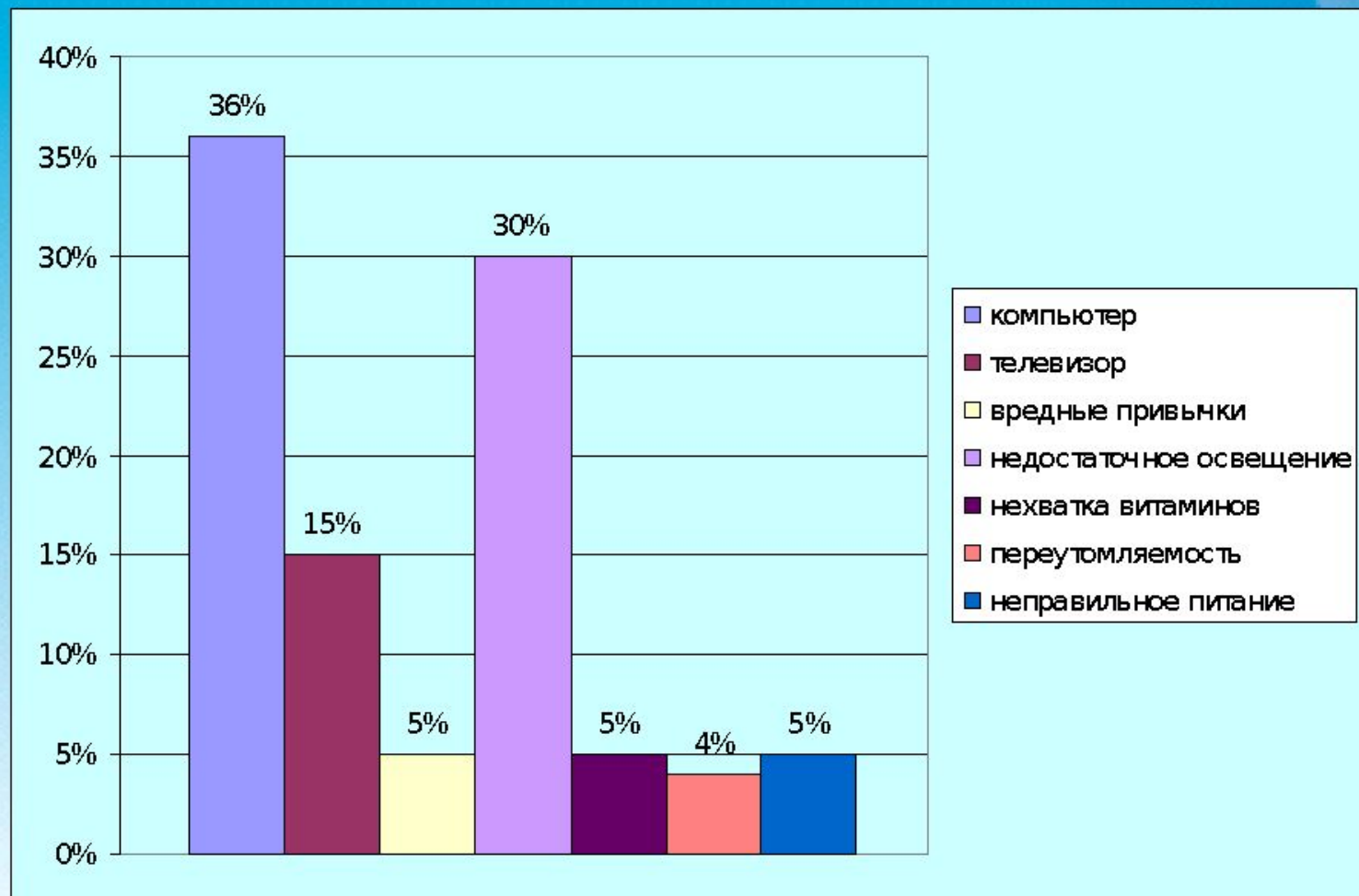
# Причины нарушения зрения.

**Наследственные** причины – передаются по наследству

**Приобретенные** причины - совокупность внешних факторов, влияющих на человека во время жизни



# Причины ухудшения зрения (по мнению учеников)



36% компьютер, 15% телевизор, 5% вредные привычки  
30% недостаточное освещение, 5% нехватка витаминов  
4% переутомляемость, 5% неправильное питание

# Причины ухудшения зрения:



Недостаток освещения



Недостаток витаминов А, В, С, D и Е



Засоренность организма



# Рекомендации по профилактике зрения


- Дозированные нагрузки
- Освещение рабочего места
- Полноценное питание
- Правильная посадка
- Читать сидя
- Выполнять д/з не сразу после прихода из школы
- Ограничить просмотр телевизора и работу за компьютером



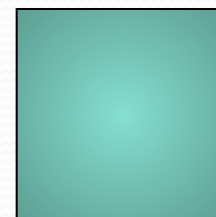
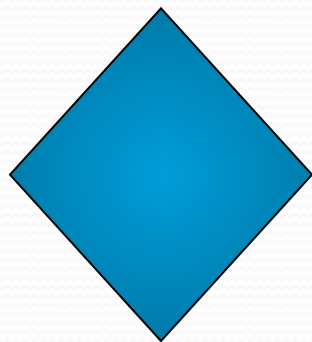
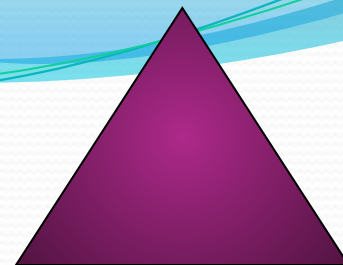
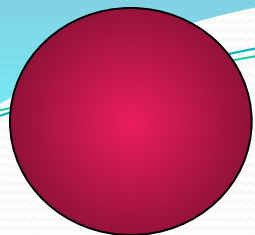
# Профилактика нарушения зрения

Это специальная гимнастика для глаз

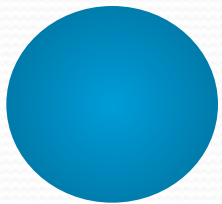


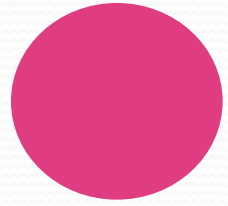


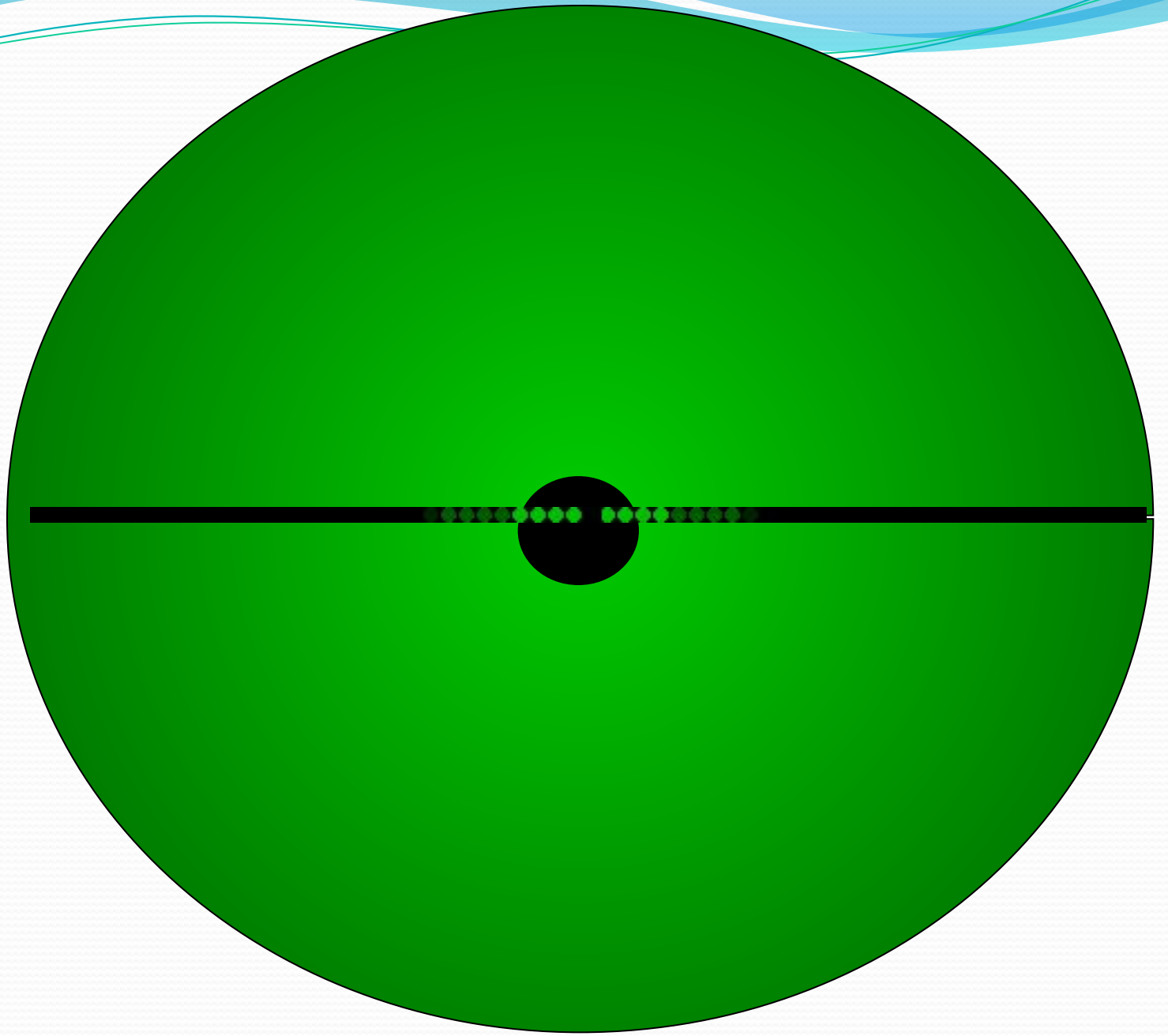
# **Физминутка для глаз**



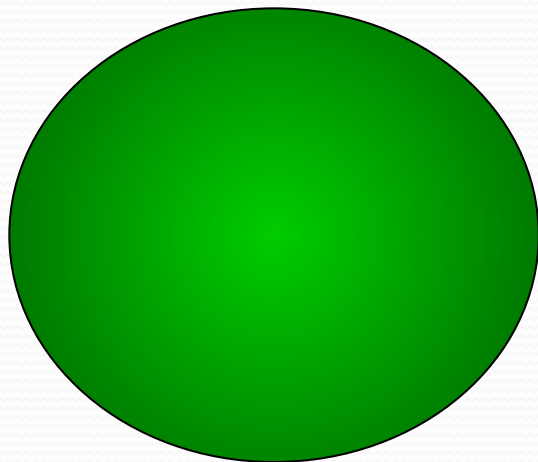


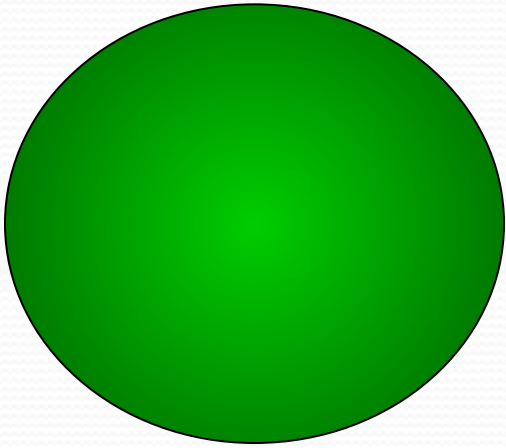


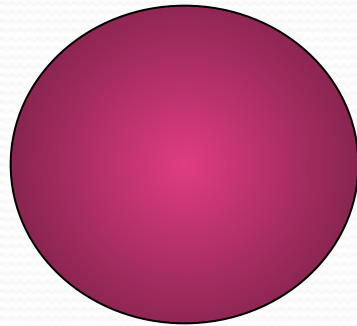


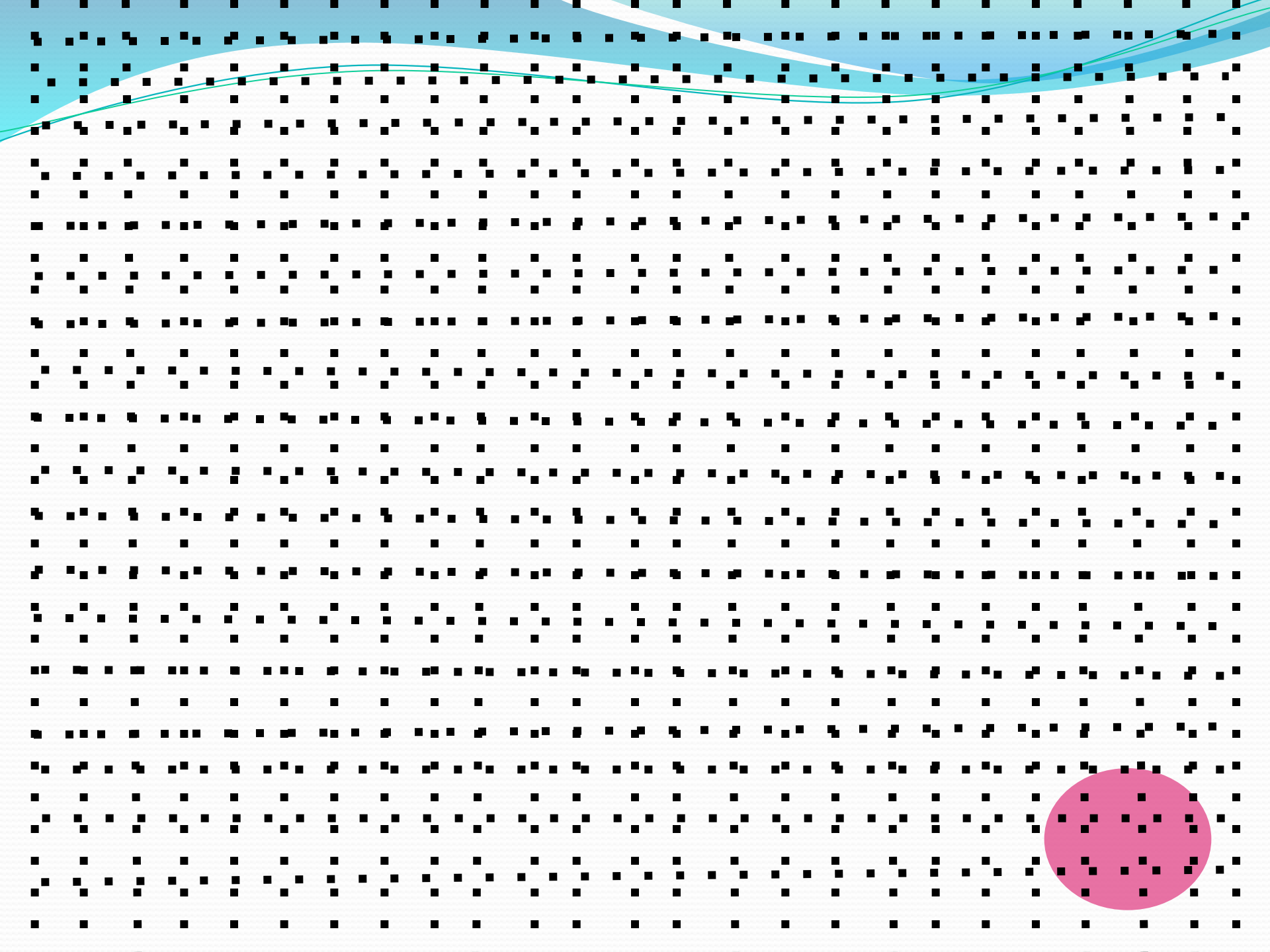




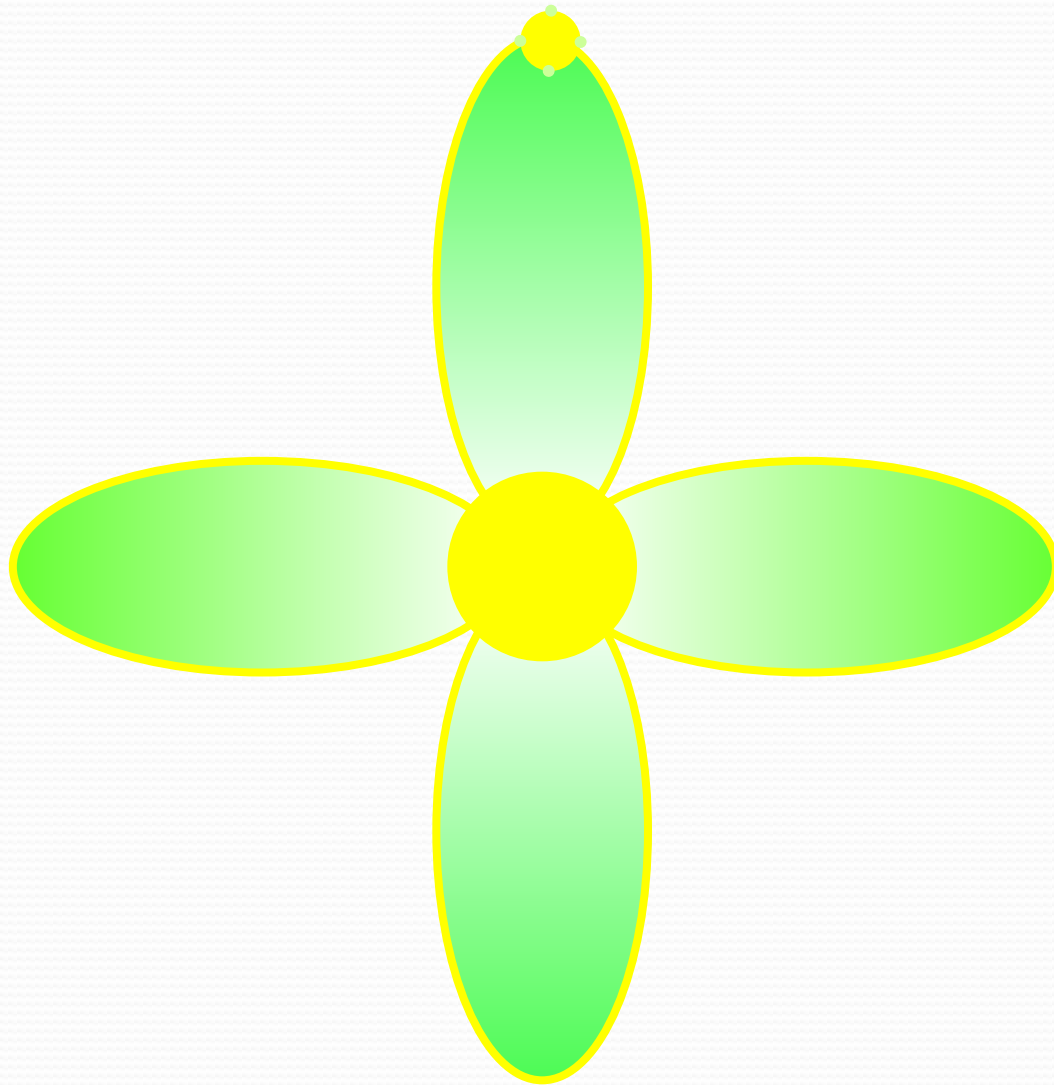














Ежедневно делайте  
зарядку **БУДЬТЕ** для глаз от

2 до 5 минут!  
**ЗДОРОВЫ!**



# зрение

Название витамина, минерала	Для чего служит	Симптомы недостатке при	Где содержится
А	Необходим для нормальной работы сетчатки	Ухудшение зрения при плохом освещении	Печень, желток, молоко, сливки, сливочное масло, морковь, томаты, абрикосы, семечки подсолнуха
С	Поддерживает тонус мышц	Снижение тонуса глазных мышц, кровоизлияния в глазах, быстрая утомляемость глаз	Белокачанная капуста, картофель (особенно осенью), красный и зеленый перец, морковь, помидоры, листовые овощи, яблоки, черная смородина
В 1 Тиамин	Способствует нормальной работе нервной ткани	Повышенная нервозность, снижение умственной и физической работоспособности	Мясо, печень, почки, дрожжи, орехи, цельное зерно (кукуруза, рожь, пшеница), мед, овощи



# Продукты которые ухудшают зрение

















**Глаза умеют говорить.  
Кричать от счастья или плакать.  
Глазами можно ободрить,  
с ума свести, заставить плакать.  
Словами можно обмануть,  
глазами это невозможно.  
Во взгляде можно утонуть,  
если смотреть неосторожно.**

*Омар Хайям*