

# «Сохраним зрение»

Исследовательская  
работа  
выполнена группой  
обучающихся 1 «Б»  
класса  
Руководитель:  
Н.Г. Шевченко  
Количество слайдов - 25



# ● Актуальность

## проблемы

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 -



# ● ЦЕЛЬ

# РАБОТЫ

Выявить факторы, отрицательно влияющие на зрение школьника и определить основные правила, которые помогут сберечь зрение.



# ● ГИПОТЕЗА

**Предположим, что если выявить факторы, отрицательно влияющие на зрение и правильно следить за здоровьем глаз, то можно сохранить хорошее зрение надолго.**





# ● 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



# ● КТО САМЫЙ ЗОРКИЙ?



**СОКОЛ? ...**

**ОРЕЛ?...**

**СОВА?...**

# СТРОЕНИЕ ГЛАЗА





# ● Интервью со школьным

## врачом

«Мария Ивановна» любезно согласилась встретиться с нами и рассказать о том, как организована работа по профилактике зрения в нашей школе.





# ● АНКЕТИРОВАНИЕ



**В анкетирование приняли участие:**

**ученики 1 «Б» класса – 25 человек**

**ученики 1 «А» класса – 222**

# ● АНКЕТА

*Фамилия, имя, год рождения и класс*

**Страдаете ли Вы нарушением зрения?**

- а) да                      б) нет

**Соблюдаете ли Вы режим дня?**

- а) да                      б) нет

**Часто ли Вы подвергаетесь переутомлению в результате загруженности учебной деятельности?**

- а) да                      б) нет

**Читая книгу, делая уроки, с какой стороны падает свет?**

- а) слева              б) справа              в) прямо

**Читаете ли Вы книги лёжа?**

- а) да                      б) нет

**Как давно Вы пользуетесь компьютером:**

---

**Сколько времени Вы проводите за компьютером:**

- а) до 2-х часов в день;  
б) от 2-х до 5 часов в день;  
в) более 5-ти часов в день.

**Вызывает ли у Вас работа за компьютером раздражение глаз (покраснение, жжение, зуд, чувство «песка» под веками):**

- а) никогда;              б) иногда;              в) всегда

**Какие меры для сохранения зрения Вы принимаете?**

# ● Результаты исследования

**ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ**





# ● ВЫВОД

**Мы выяснили, что некоторые ребята превышают допустимое время работы за компьютером. Кроме того, не все опрашиваемые имеют достаточное освещение рабочего стола. Мало кто уделяет внимание гимнастике для глаз, которая является необходимой мерой профилактики. Перечисленные факторы могут стать причиной снижения зрения.**





## ● РЕКОМЕНДАЦИИ

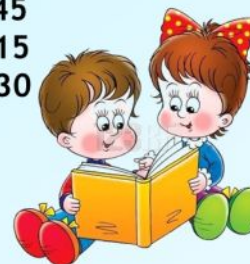
**Профилактика — лучший способ сохранить зрение. Если вы работаете за компьютером, много читаете, часто смотрите телевизор, то знайте — ваше зрение постепенно теряет четкость и яркость.**



## Режим дня школьника



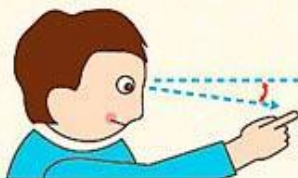
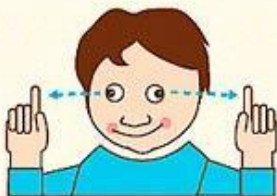
Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30



**Правильный режим дня для школьника включает в себя:**

- ✓ **Учебные занятия в школе и дома;**
- ✓ **Активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;**
- ✓ **Регулярное и достаточное питание;**
- ✓ **Физиологически полноценный сон;**



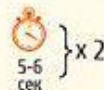


### Упражнение 1. Периферийное зрение

Указательные пальцы держим перед лицом на расстоянии 40 см. Затем медленно разводим руки в стороны. Наблюдаем за пальцами периферийным зрением, краем глаза мы должны видеть пальцы обеих рук. Через некоторое время снова медленно сводим пальцы.

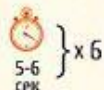
### Упражнение 2. Переводим взгляд

Смотрим на указательные пальцы на расстоянии вытянутой руки. Затем медленно переводим взгляд на отдаленный предмет, смотрим 5-6 секунд. Снова переводим взгляд на пальцы рук.



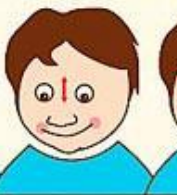
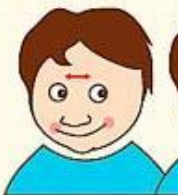
### Упражнение 3. Массаж глазных яблок

Закрываем глаза и подушечкам пальцев слегка нажимаем на глазные яблоки. Открываем глаза и 5-6 секунд держим глаза открытыми, не моргаем. Повторяем все сначала еще 2 раза.



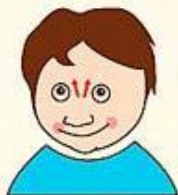
### Упражнение 4. Зажмуриваемся

С силой зажимаем глаза, а затем открываем их, 5-6 секунд держим открытыми. Упражнение повторяем 6 раз.



### Упражнение 5. Вращение

Опускаем глаза вниз, вверх, вправо-влево, а затем по кругу. Упражнение выполняем 3 раза.



### Упражнение 6. Моргание

В течение некоторого времени часто моргаем глазами, но сильно не жмуримся. Начинать можно с 30 секунд, каждым разом увеличивая время моргания. Конечный результат – 2 минуты.



### Упражнение 7. Заключительное поглаживание век

Легкими движениями поглаживаем подушечками пальцев верхние веки. Движения направляем от внутренних уголков к внешним, а затем наоборот.

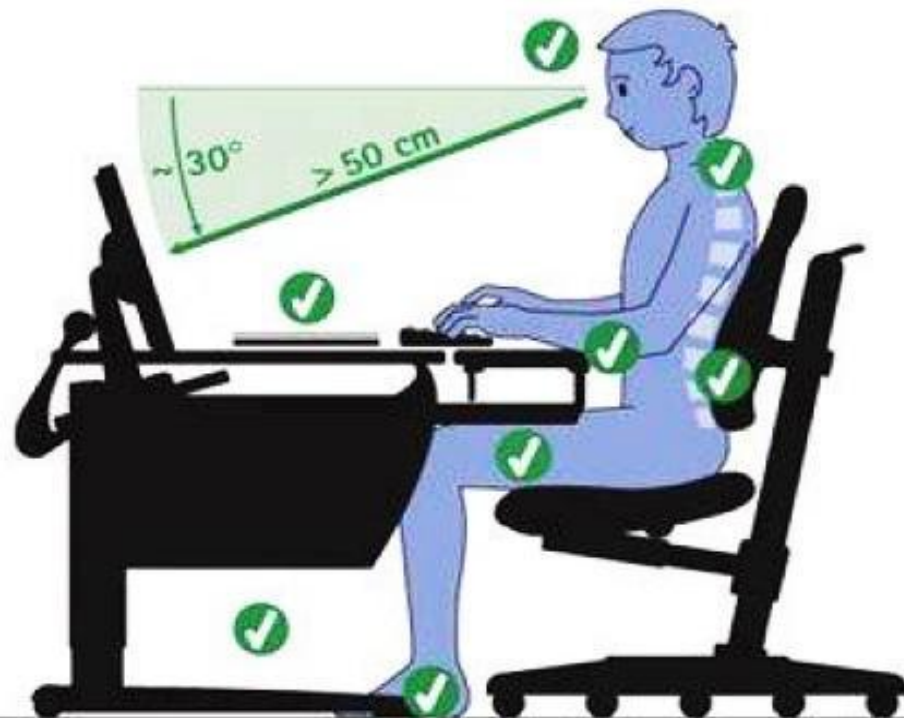
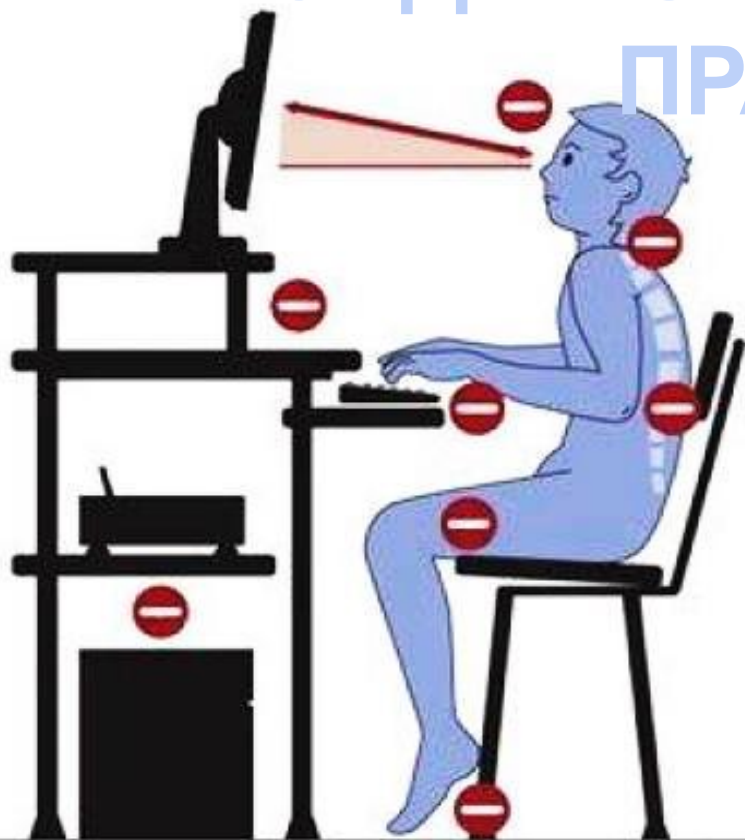


После завершения цикла некоторое время посидите с закрытыми глазами.

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



# СИДИМ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ПРАВИЛЬНО



1. Рекомендуемое расстояние от глаз до экрана дисплея 60 - 70 см, для слабовидящих - минимально 50 см.
2. Уровень глаз должен приходиться на центр экрана или 2/3 его высоты.
3. Экран, тетрадь, текст должны располагаться в одной плоскости.
4. Использование средств коррекции (очки, контактные линзы) и размер шрифта по назначению врача-офтальмолога.
5. Допуск слабовидящих школьников к работе с компьютером с разрешения врача-



# ЭРГОНОМИКА РАБОЧЕГО МЕСТА И ОСВЕЩЕННОСТЬ

Часы (чтобы делать десятиминутные перерывы каждый час работы).

Подставка для канцелярских принадлежностей.

Подставка для учебной тетради - под углом 30-40 градусов к поверхности стола.

**ЛАМПА** слева (если ребенок левша, то справа), 60 ватт, покрытая матовым абажуром.

Вечером настольная лампа не должна быть единственным источником света. Лучше включать дополнительно торшер, несколько бра или неяркий верхний свет.

**КРАЙ СТОЛА** должен находиться на несколько сантиметров ниже уровня груди, чтобы сидящий школьник мог опираться о поверхность локтями, не горбясь при этом и не задирая локти.

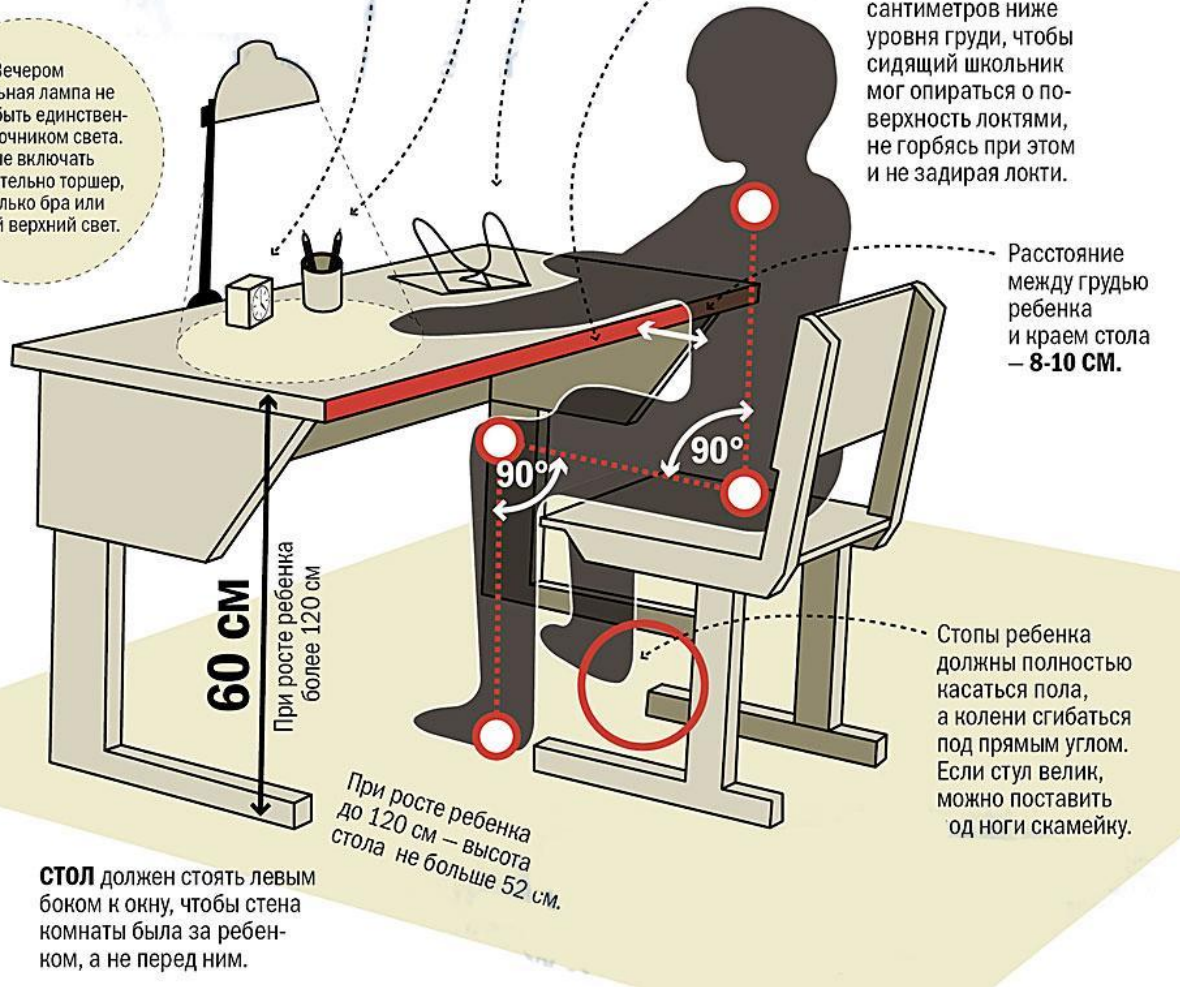
Расстояние между грудью ребенка и краем стола — **8-10 см.**

Стопы ребенка должны полностью касаться пола, а колени сгибаться под прямым углом. Если стул велик, можно поставить од ноги скамейку.

**60 см**  
При росте ребенка более 120 см

При росте ребенка до 120 см — высота стола не больше 52 см.

**СТОЛ** должен стоять левым боком к окну, чтобы стена комнаты была за ребенком, а не перед ним.





# ПРАВИЛЬНОЕ

**Витамин А** необходим для поддержания нормальной работы сетчатки



**Витамины группы В** положительно воздействуют непосредственно на нервные клетки, то есть на те самые «проводники», по которым передается нервный импульс из сетчатки глаза непосредственно к



А таким важным для зрения витамином, как **витамин С**, богаты шиповник, молодой картофель, квашенные овощи и фрукты.



# ● РЕЗУЛЬТАТЫ

- ✓ Выпущен буклет «Берегите зрение»
- ✓ Создана презентация «Сохраним зрение»
- ✓ Проведен конкурс рисунков «Берегите свое зрение»
- ✓ Проведено родительское собрание «Защита зрения школьников»
- ✓ Ведется информационно-просветительская работа среди обучающихся младших классов
- ✓ О необходимости профилактических мер, направленных на защиту органов зрения





- **СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**



**БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!**

**И помните, что надежнее  
всех**

**о своем здоровье можете  
позаботиться только Вы  
сами!**