

Праздник для учеников 3-х классов  
МАОУСОШ № 45  
г. Калининграда  
«Бережем свое зрение».

Подготовила:

уч нач кл.

Долгушева А.Ю.



**Наше мероприятие посвящено  
Всемирному Дню зрения.**

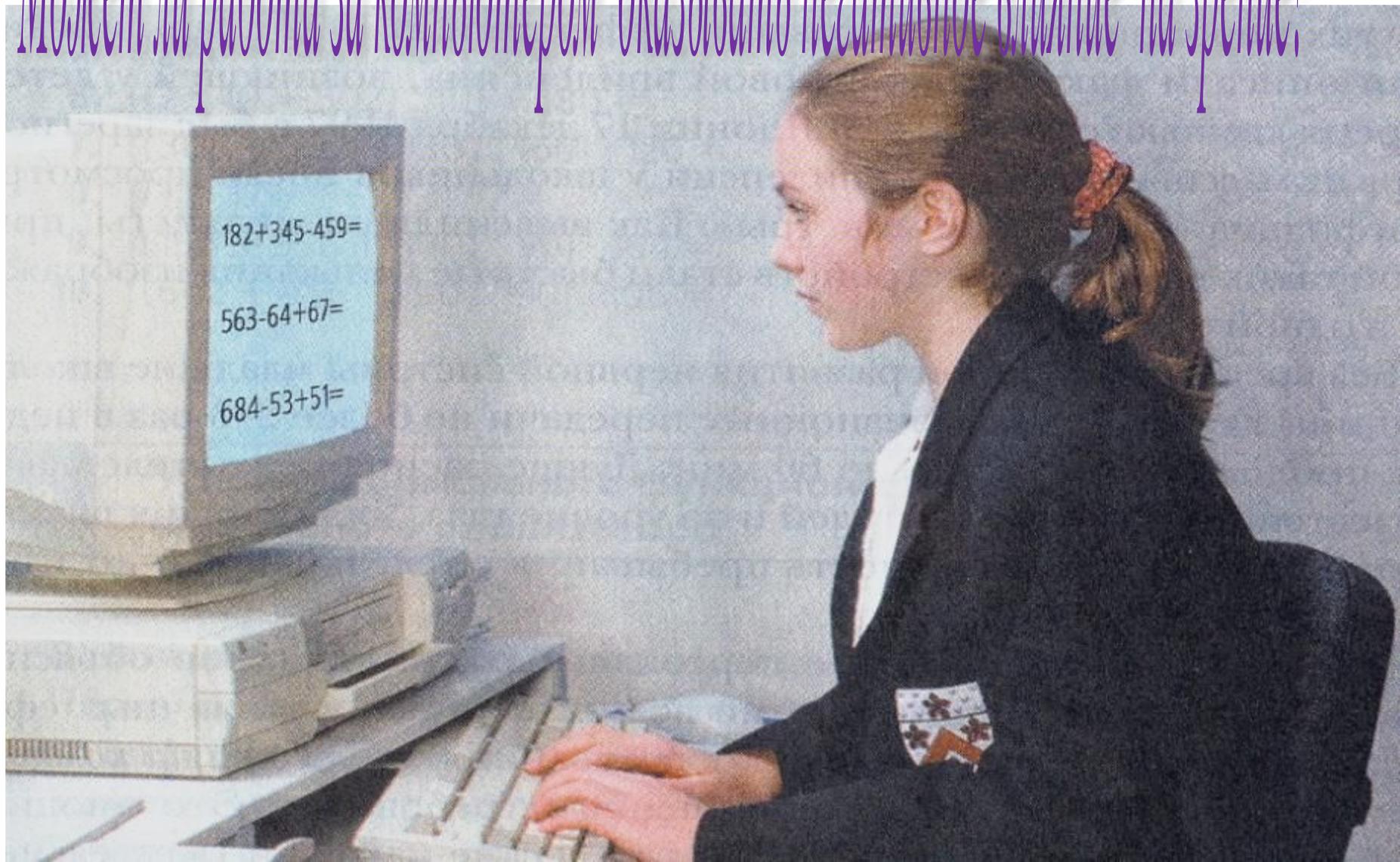


# Крокодил на приеме у врача окулиста.





Может ли работа за компьютером оказывать негативное влияние на зрение?



**Через 60 мин их непрерывного просмотра наступает снижение остроты зрения и способности различать цвета.**

**Продолжительность просмотра телепередач должна составлять: для младших школьников – не более 60 мин 2-3 раза в неделю, для старших – не более 1,5 ч с перерывами.**

**Телевизор должен располагаться на расстоянии не менее 2-3 м от зрителей и на уровне глаз.**

**Нельзя смотреть телевизор в полной темноте.**







При письме сидеть следует прямо и свет должен падать слева (если вы правша) и соответственно справа, если вы левша;

Мощность настольной лампы 60 - 100 Вт, свет должен освещать книгу или тетрадь, и не должен попадать в глаза. **При низкой освещенности быстро наступает зрительное утомление, снижается общая работоспособность.**

При 3-х часовой зрительной работы при освещенности **30-50 лк** устойчивость ясного видения снижается на **37 %**, в то время как при освещенности в **200 лк** только на **10-15 %**.

**При плохом освещении и неправильной посадке вырабатывается привычка рассматривать все предметы вблизи. В результате развивается близорукость.**



0-900	★	☂	V-61						
0-250	○	✕	🐎	V-62					
0-1807	🐓	🏠	🐘	○	V-63				
0-103	○	🐎	★	🐎	☂	V-64			
0-100	🐓	🌲	🐘	🏠	✕	V-65			
0-833	○	🐎	🐓	🌲	🐘	V-66			
0-714	✕	🏠	★	🐎	○	🌲	V-67		
0-625	🐎	🌲	○	🐘	🏠	🌲	V-68		
0-535	○	✕	🏠	🐎	★	🌲	🐎	V-69	
0-50	🐎	🌲	○	✕	🏠	★	🌲	🐎	V-10
0-333	○	🌲	✕	🏠	★	🌲	🐎	V-15	
0-25	★	🌲	🐓	○	🐎	✕	V-20		



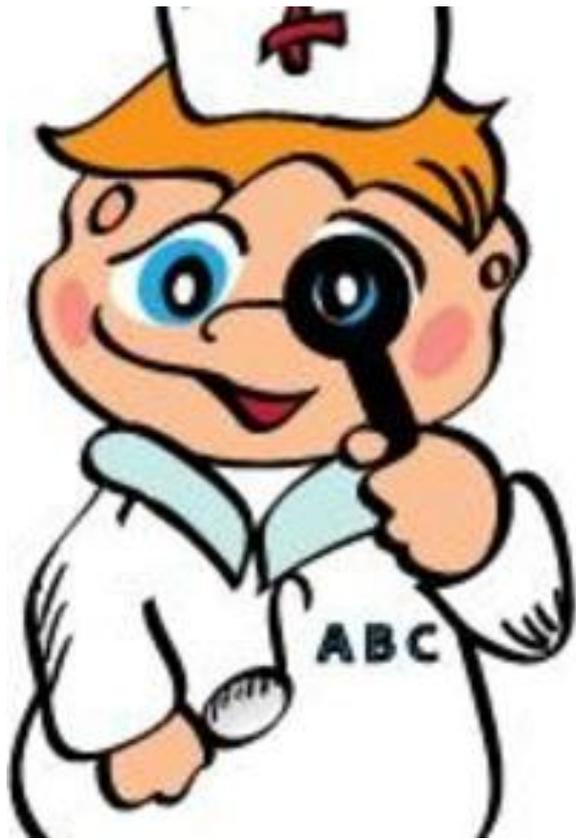
# Очки



**Дело было вечером,  
Делать было нечего.**



**Но важнее всех для нас  
Это пара зорких глаз!**



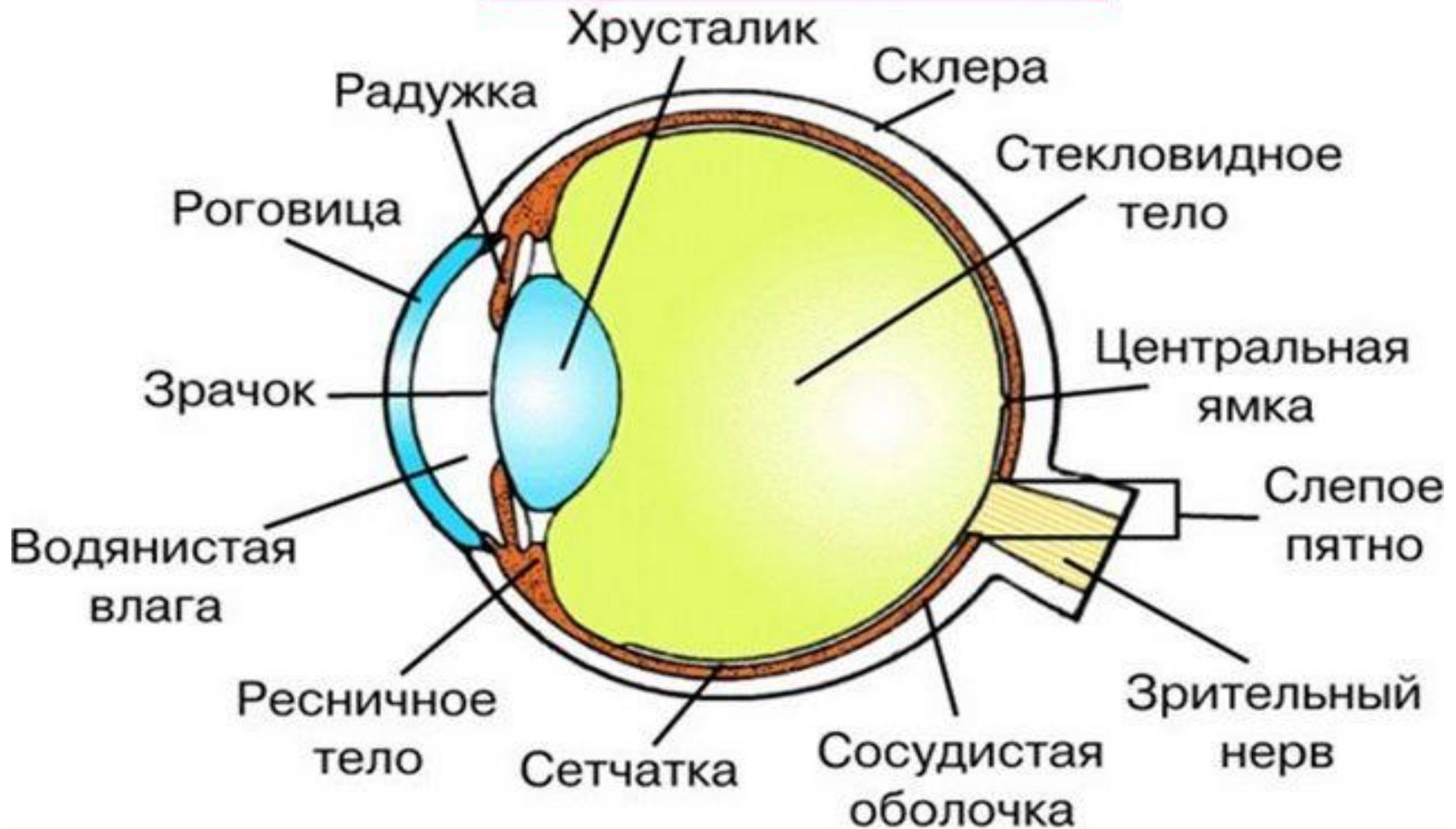
**Мы, ребята, это знаем,  
Что у нас глаза бывают-  
В этом вовсе нет секрета-  
Очень разного все цвета.**





??!

# Строение глаза

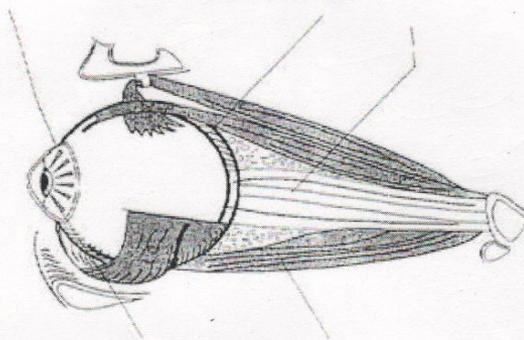


Посмотри, как сложно устроен глаз человека:

РАДУЖНАЯ  
ОБОЛОЧКА

ЗРИТЕЛЬНЫЙ НЕРВ

СЕТЧАТКА



ЗРАЧОК

Мышца глаза

**Смотреть на мир и видеть его красоту –  
большое счастье.**

**И это счастье человеку дают глаза.**

**Поэтому о них нужно заботиться.**

Флэшмоб

Игра « Опасные и неопасные игрушки».

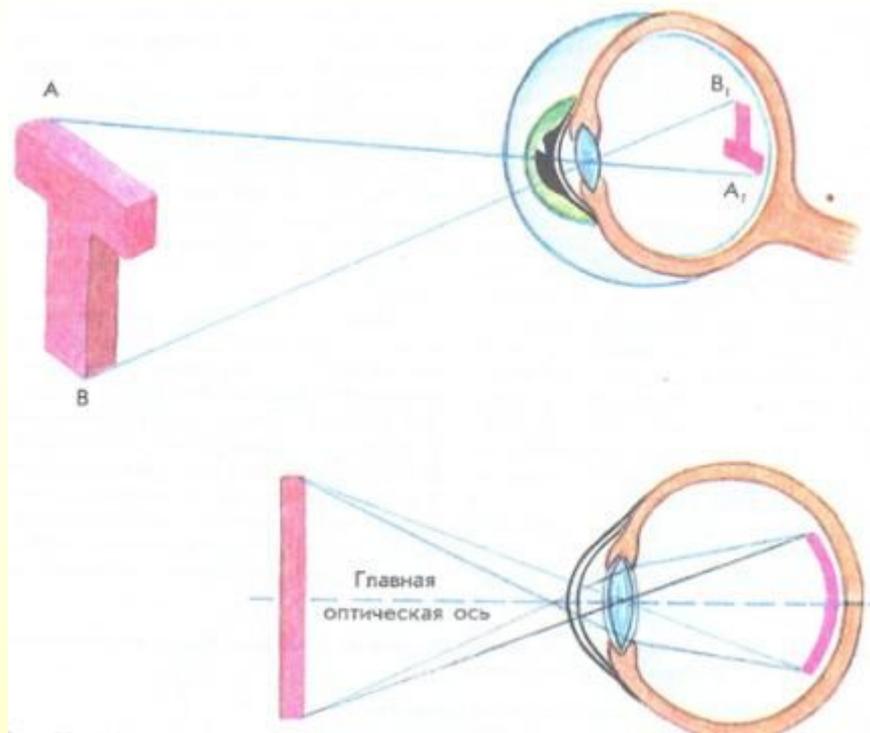
# Как сделать чтение безвредным для глаз?

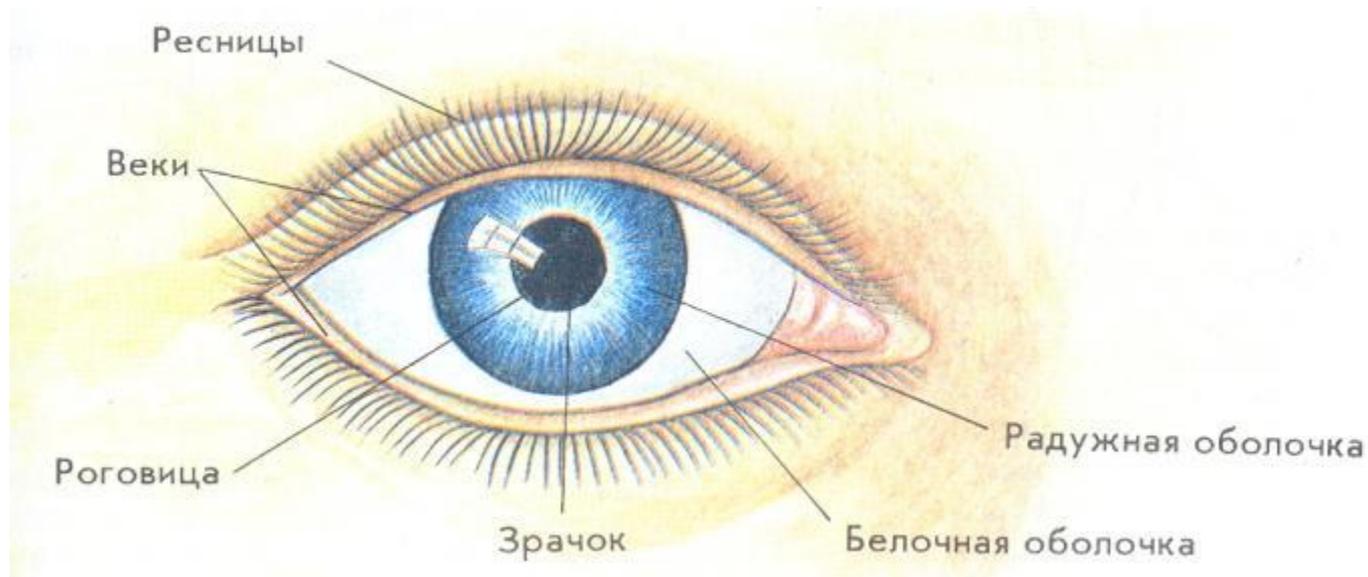
1. **Читать необходимо, держа текст на расстоянии 30-35 см от глаз.**

*При рассматривании предметов на близком расстоянии мышечный аппарат глаза напрягается, меняется кривизна хрусталика, возникает быстрое утомление и ухудшение зрительного восприятия.*

2. **Нельзя читать лежа;**

*положение книги по отношению к глазам все время меняется, что перенапрягает хрусталик глаза.*



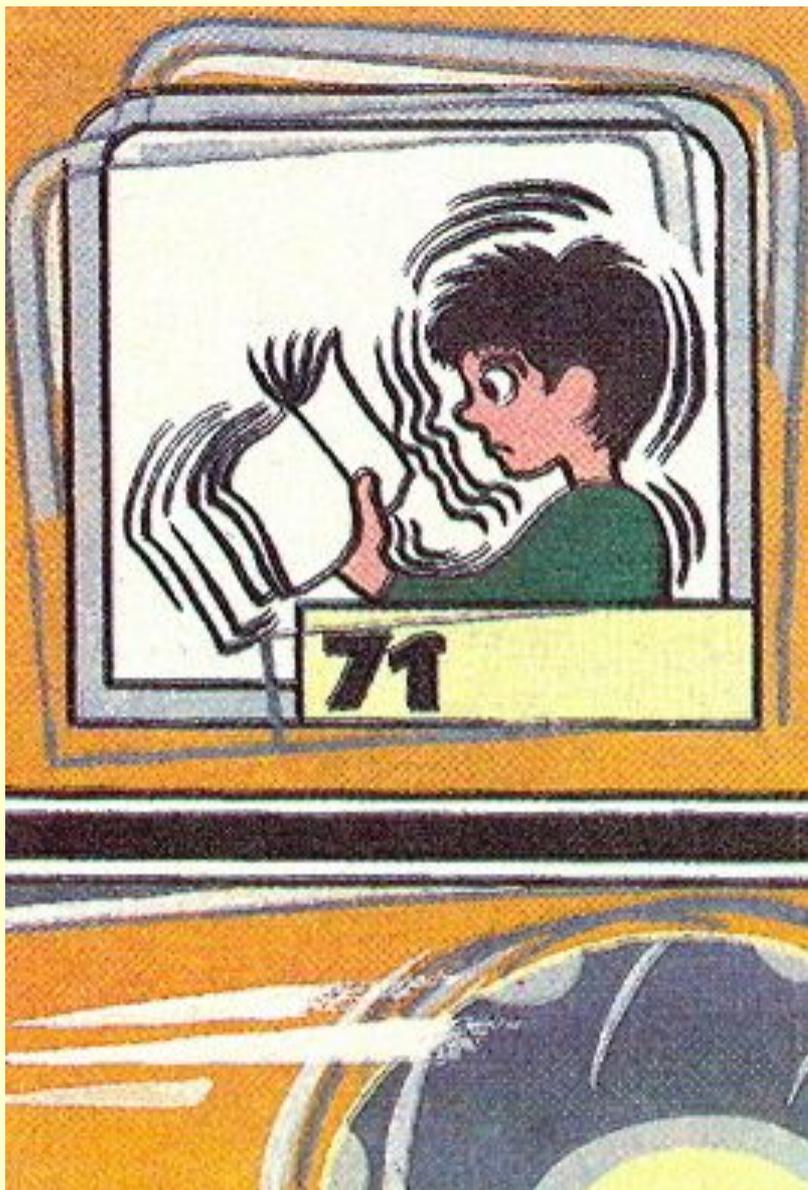


## **Берегите глаза от травм –**

это самая частая причина помутнения роговицы и слепоты.

***Причиной глазных травм у детей являются чаще всего шалости, драки. Дети бросаются палками, камнями.***

***В школьных мастерских школьники должны строго соблюдать правила техники безопасности (пользоваться защитными очками и т.д.). Нельзя сдувать опилки, стружки, т.к. они могут попасть в глаза. Неосторожное забивание гвоздей, пользование ранящими предметами могут повлечь травму глаз.***



**Нельзя читать в транспорте.**

*Из-за постоянных толчков книга то удаляется от глаз, то приближается к ним, то отклоняется в сторону. При этом кривизна хрусталика то увеличивается, то уменьшается, а глаза все время поворачиваются, «ловя» ускользающий текст. Это может привести к ухудшению зрения.*







*Нужна каждому из нас  
Пара очень зорких глаз.  
Чтобы мы могли с тобой  
Любоваться красотой.*



A young boy with dark hair and glasses is the central focus of the image. He is wearing a blue shirt and has his hands clasped under his chin, looking directly at the camera with a slight smile. The background is a blurred classroom with other students and desks.

Каждый второй  
ученик к середине  
учебного года  
видит хуже. Но  
восстанавливается  
зрение потом  
далеко не у всех...

Ребенок боится,  
что его будут  
дразнить  
очкариком?  
Объясните,  
что в очках он  
выглядит умнее  
сверстников

**Сохраните  
зрение у школьника**



**Берегите глаза от слишком яркого света.**

**От солнечного света защищайте глаза солнцезащитными очками, от искусственного – абажурами, тонированным стеклом.**

*Слишком яркое освещение раздражает сетчатку глаза и приводит к быстрому утомлению.*



**Используйте специальные очки при плавании в хлорированной воде бассейна**

А



На остроте зрения отрицательно сказывается нехватка в пище витамина А, входящего в состав зрительного белка палочек, вследствие чего глаз утрачивает чувствительность при слабой освещенности. Развивается болезнь «куриная слепота». Подобные явления наблюдаются и при употреблении алкогольных напитков, разрушающих витамин А.

**Для сохранения остроты зрения необходимо использовать в пищу продукты, содержащие витамин А.**

**До новых встреч!**