

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.**

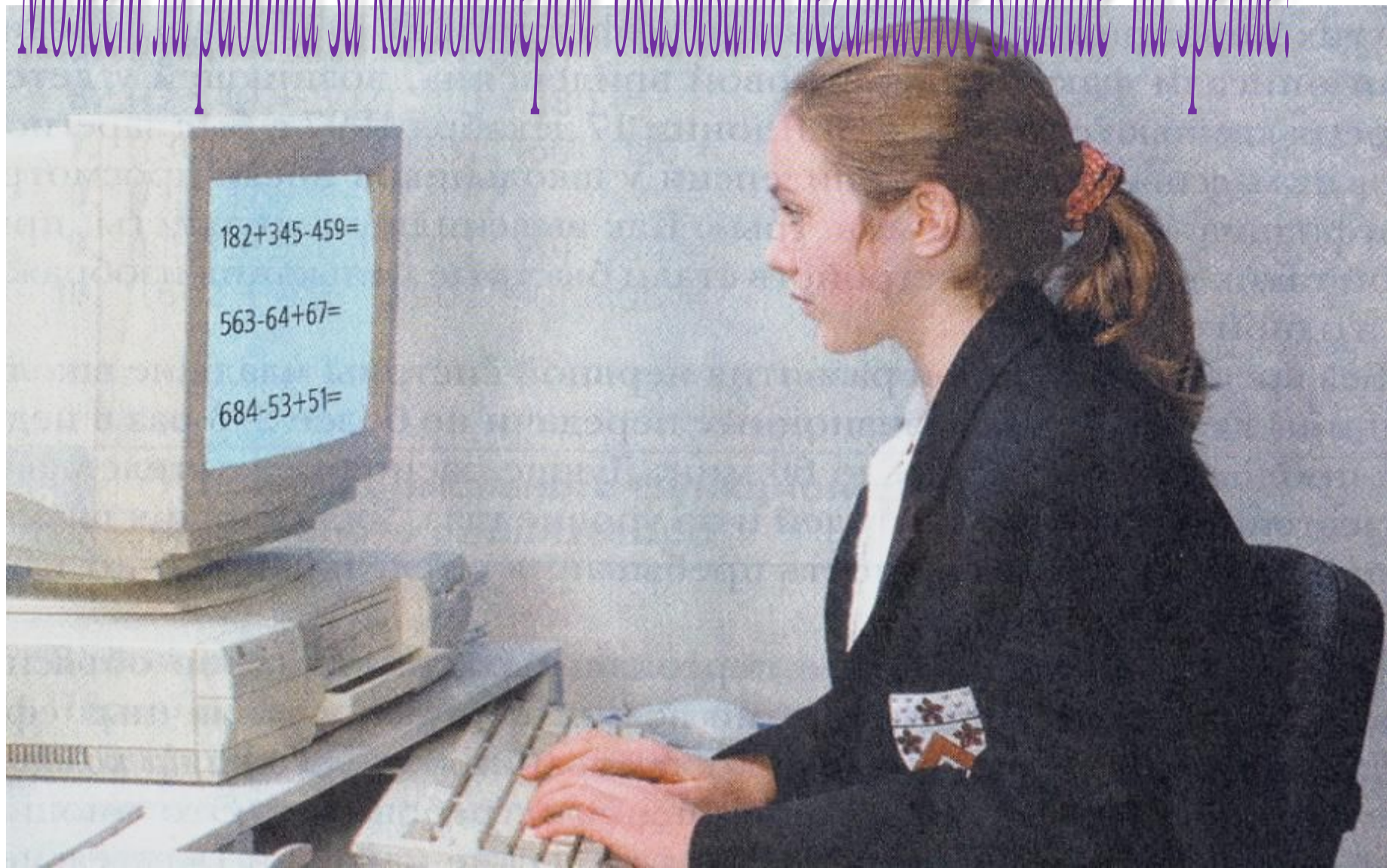


Крокодил на приеме у врача окулиста.





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;

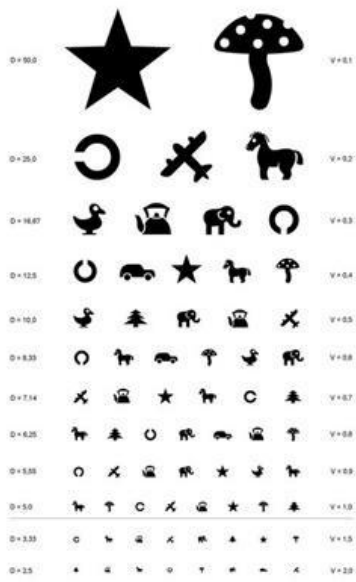
Мощность настольной лампы 60 - 100 Вт, свет должен освещать книгу или тетрадь, и не должен попадать в глаза. *При низкой освещенности быстро наступает зрительное утомление, снижается общая работоспособность.*

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.

Глаза





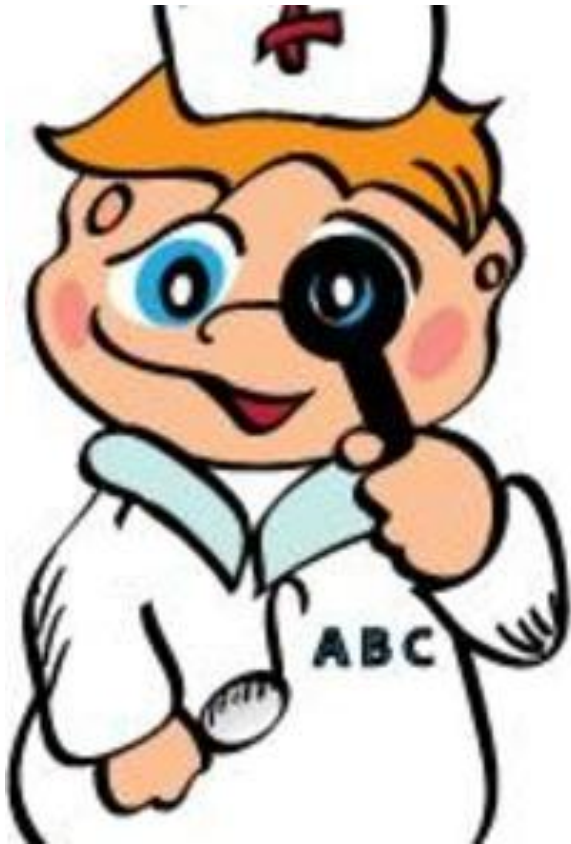
Очки



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



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



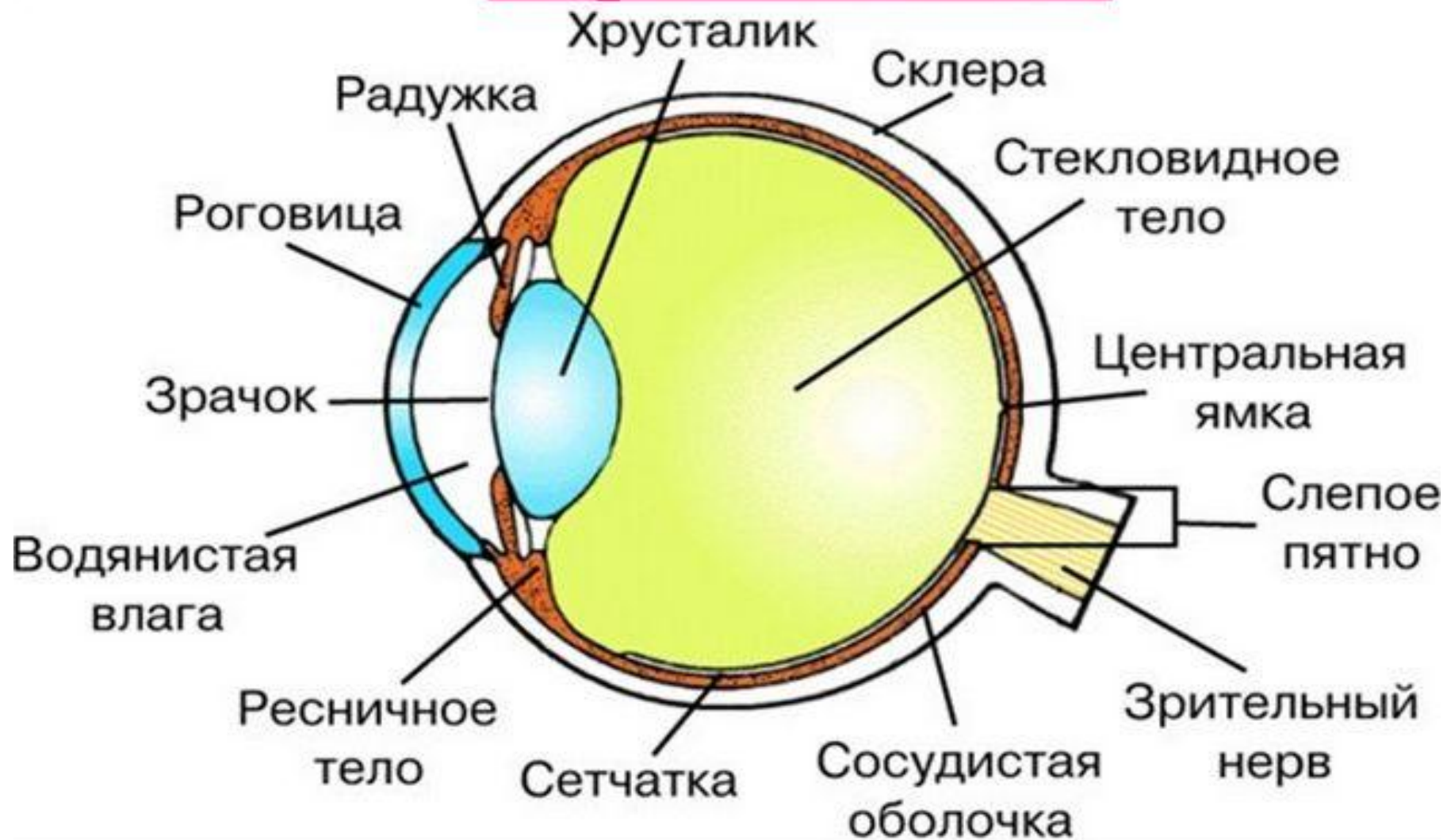
**Мы, ребята, это знаем,
Что у нас глаза бывают-
В этом вовсе нет секрета-
Очень разного все цвета.**





??!

Строение глаза

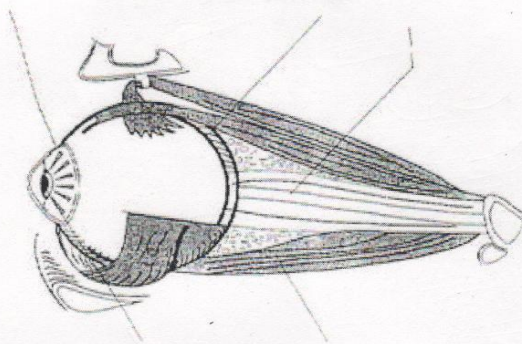


Посмотри, как сложно устроен глаз человека:

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».

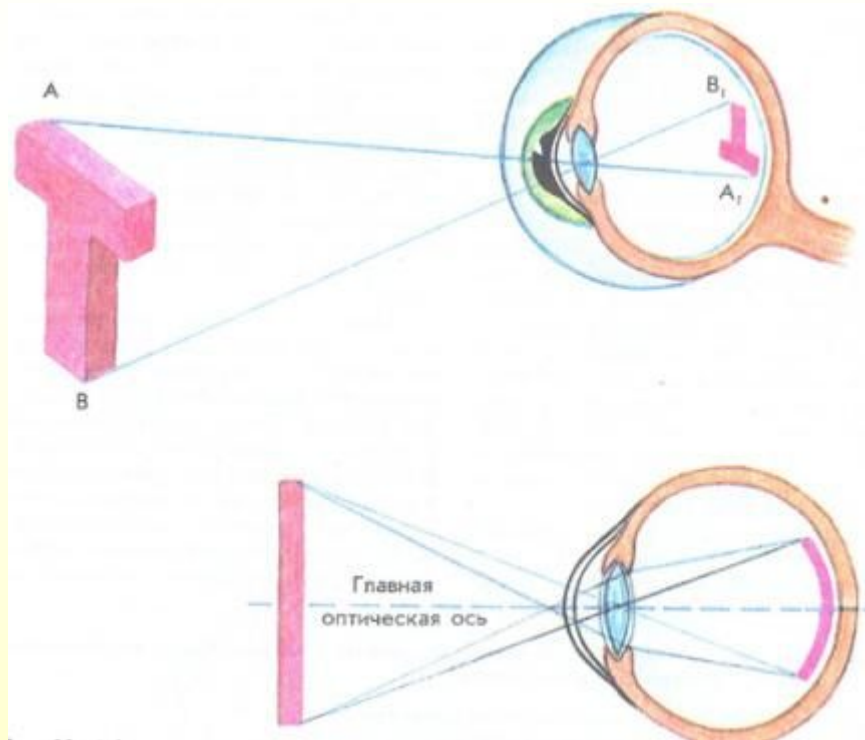
Как сделать чтение безвредным для глаз?

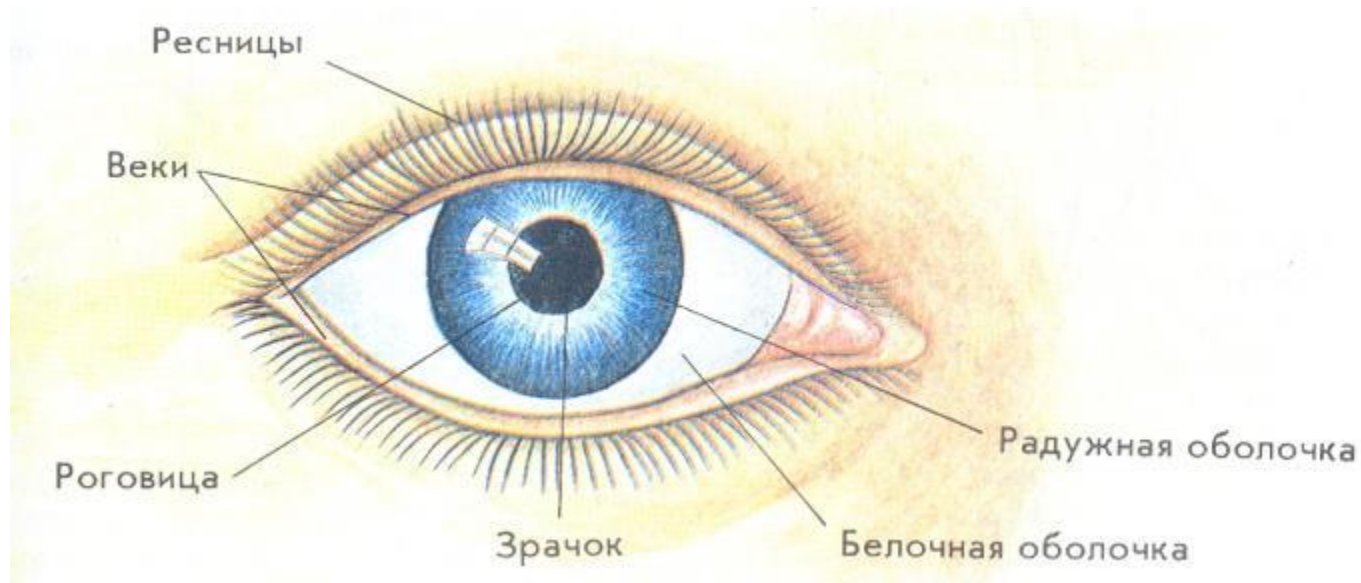
1. **Читать необходимо, держа текст на расстоянии 30-35 см от глаз.**

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. 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.

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!