

# Исследовательская работа по теме «Как сохранить зрение в школе?»

**Автор Ронжин Никита, 4а класс**  
**Руководитель: Пятакова М.В.,**  
**учитель начальных классов**  
**МАОУ «ООШ №13»**

Цель: разработать рекомендации своим одноклассникам по сохранению зрения.



# Очень важны основные гигиенические вопросы режима для школьника —

- построение учебного дня в школе,
- организации уроков и перемен,
- организация занятий и отдыха во внешкольное время.

В младшем возрасте наблюдаются большие изменения состояния зрения за сравнительно короткий период.

У детей младшего школьного возраста отсутствуют еще достаточные навыки чтения, письма, длительного сидения.



# Правильная осанка

- Когда вы сидите, то испытываете постоянную статическую нагрузку. Статическое усилие более утомительно, чем динамическое.
- Устав, школьник очень часто принимает неправильную позу, которая, став привычной, закрепляется и приводит к мышечной асимметрии, а иногда и к искривлению позвоночника. Кроме того, наклоняясь из-за усталости близко к книге, вы увеличиваете нагрузку на зрение и тем самым способствуете развитию близорукости.

# Правильной посадкой при сидении считается такая, при которой

- туловище находится в вертикальном положении,
- голова слегка наклонена вперед, плечевой пояс горизонтален и параллелен краю стола,
- руки свободно лежат на столе,
- ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и опираются всей ступней на пол или подставку,
- спина опирается в поясничной своей части на спинку стула.
- расстояние между глазами и рабочей поверхностью книги, тетради составляет 30-35 см (при прямой посадке глаза от книги должны быть удалены на расстояние согнутой в локте руки).

## *Проблема освещения*

В солнечные дни избыток солнечных лучей создает на рабочем месте солнечные блики, слепит глаза и этим мешает работе. Для защиты от прямых солнечных лучей можно пользоваться легкими светлыми шторами или жалюзи.

В пасмурные дни, ранние утренние и вечерние часы для обеспечения оптимальной освещенности на рабочем месте необходимо включать искусственное освещение.



# Чтобы у школьников не развивалась близорукость, следует

- улучшить гигиенические условия освещения рабочих мест в школе и дома.
- Стены в классах и поверхности столов окрашивать в светлые тона.
- Оконные стекла чаще мыть и протирать,
- не ставить на подоконник предметы, закрывающие доступ света, например, высокие цветы.



# Рекомендации

- дома, как и в школе, занятия, требующие напряжения зрения, нужно чередовать с такими, когда орган зрения напрягается меньше.
- Необходимы 10-20 минутные перерывы после 2-х часов непрерывных занятий.



# Искусственное освещение

Настольная лампа должна находиться слева и быть обязательно прикрытой абажуром, чтобы прямые лучи света не попадали в глаза. Мощность лампы рекомендуется в пределах от 60 до 80 ватт, при этом не исключается общее освещение в комнате.

- Чрезмерно яркий свет, а тем более свет лампы без абажура ослепляет, вызывает резкое напряжение и утомление зрения. Если в таких условиях работать подолгу создаются предпосылки для развития близорукости.
- Итак, освещение рабочего места должно быть достаточным по уровню, мягким, без резких бликов и теней, ровным, приятным для глаз.
- Ярко-красные прозрачные абажуры быстрее утомляют глаза, чем матовые, зеленого или желтого цвета.

# Рекомендации школьникам по просмотру телевизора



Для предупреждения утомления при просмотре телепередач очень важны **три условия**: **расстояние** от зрителя до телевизора, **освещение** в комнате, **качество изображения** на экране.

- Лучше всего расположиться от телевизора не ближе, чем на 3 метра, при этом следует сидеть не сбоку, а прямо перед экраном.
- Если школьник носит очки для дали, ему следует их надеть, чтобы излишне не напрягать зрение.
- Экран телевизора должен быть на уровне глаз сидящего человека или чуть ниже.



# Лучше всего, если

- комната освещена верхним светом или настольной лампой или торшером, не находящимся в поле зрения и не отражающимся на экране телевизора.
- телевизор смотреть днем в незатемненной комнате и лишь в солнечные дни следует закрывать окна легкими шторами, так как яркий солнечный свет, попадая на экран, значительно ухудшает видимость, что создает дополнительное зрительное напряжение.
- время от времени переключать взор с экрана телевизора на другие предметы, окружающие вас, чтобы дать отдых глазам.

Строгое соблюдение правил зрительного режима **при работе с компьютером** предотвращает развитие компьютерного синдрома и нарушений зрения.



## *Правильное питание*

- Большое значение для хорошего зрения имеет правильное питание, включающее достаточное количество витаминов.

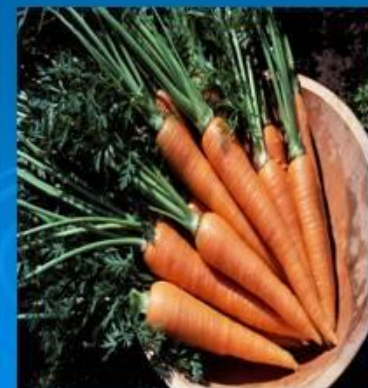


## Помним!

Для сохранения и стимуляции зрения очень полезны:

-черника,  
-морковь,  
-свекла,  
-абрикосы,  
-хурма,

-апельсины,  
-молочные продукты,  
-свежая капуста,  
-гречка.





# Советы офтальмолога

## КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

- **Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, а затем открыть глаза. Повторить 6-8 раз.**
- **Быстрые моргания в течение 1-2 мин.**
- **Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек.**
- **Не читайте лежа и в транспорте, не читайте и не пишите, слишком низко наклонившись к тексту.**
- **Особое внимание освещению. Лампу ставьте с левой стороны стола, а стол располагайте слева от окна.**



***Берегите зрение!***

