

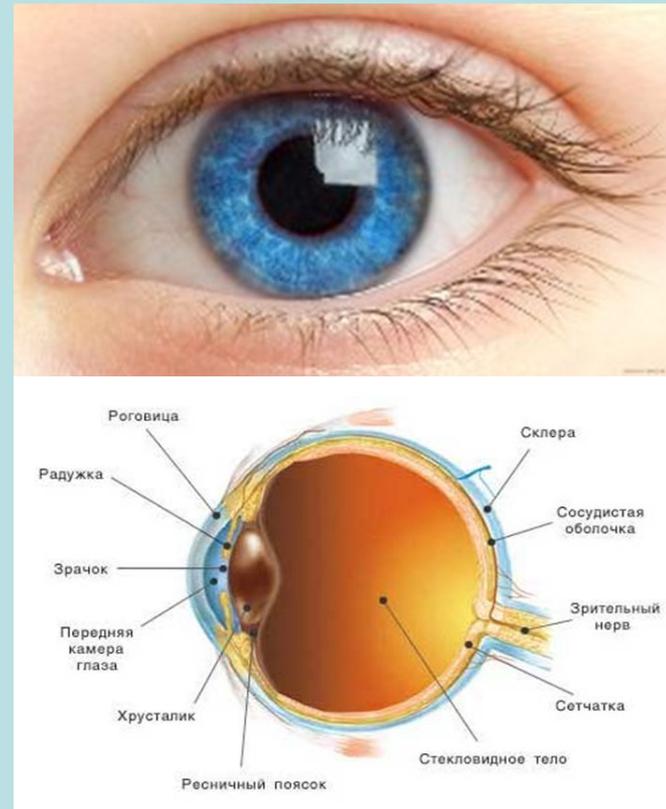
**Проект на тему:  
Нарушение зрения**

- Проблема: Нарушение зрения
- Цель: Как сохранить хорошее зрение
- Задачи:
  - Профилактика нарушения зрения
  - Упражнения для глаз
- Объект исследования: Зрение
- Предмет исследования: Нарушение зрения
- Метод исследования: Сбор информации

**Зрение** – одно из чувств восприятия, с помощью которого мы получаем информацию о внешних свойствах предметов и их расположении в пространстве. Особенно важно наличие хорошего зрения для детей, поскольку снижение остроты зрения в той или иной степени препятствует полноценному развитию ребёнка.



Глаз - самый подвижный из всех органов человеческого организма. Он совершает постоянные движения, даже в состоянии кажущегося покоя. Мелкие движения глаз (микродвижения) играют значительную роль в зрительном восприятии.



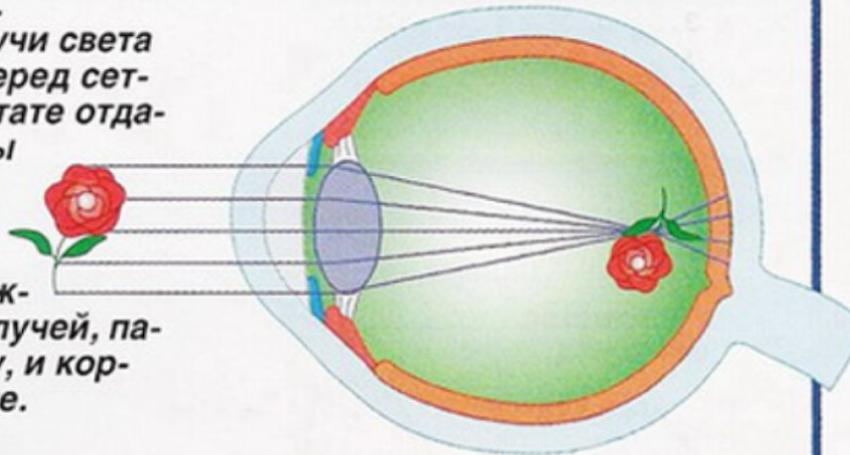
Все причины нарушения функции глаз можно разделить на: наследственные (передающиеся по наследству), врождённые (появившиеся во внутриутробном периоде) и приобретённые (возникшие после рождения под воздействием различных внешних факторов). Но это деление относительно, т.к. та или иная патология может относиться сразу к трём группам, например близорукость (миопия), может передаваться по наследству от родителей, может возникать во время внутриутробного развития, а также может быть приобретённой вследствие ускоренного роста глаза.

Среди нарушений зрения, наиболее часто встречающихся у детей, можно выделить следующие: близорукость, дальнозоркость, астигматизм, амблиопия, косоглазие, поражения сетчатки глаза, птоз (опущение верхнего века), нарушения зрения в результате травм, воспалительных заболеваний и др.



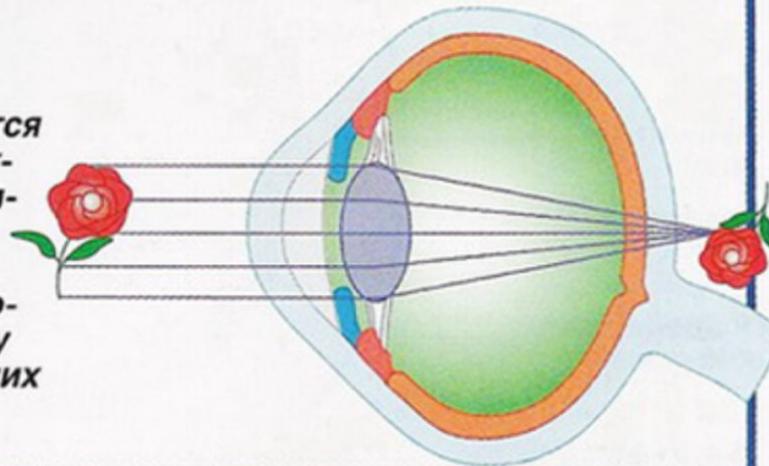
### **БЛИЗОРУКОСТЬ.**

Параллельные лучи света фокусируются перед сетчаткой. В результате отдаленные предметы кажутся расплывчатыми. Вогнутые линзы вызывают расхождение световых лучей, падающих на линзу, и корректируют зрение.



### **ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ.**

Световые лучи от объекта фокусируются позади сетчатки, когда мышцы, контролирующие фокусировку хрусталика, расслаблены. Это приводит к расплывчатому изображению ближних предметов.



# НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ - БОЛЬШАЯ СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Зрительные расстройства связаны с факторами питания, витаминной недостаточностью, природными условиями, климатом. Имеет значение рост и развитие самого органа зрения, наследственная предрасположенность и др. Немаловажную роль играет и состояние нервной системы.

Чтобы у школьников не развивалась близорукость, нужно улучшить гигиенические условия освещения рабочих мест в школе и дома.

Стены в классах и поверхности столов следует окрашивать в светлые тона. Оконные стекла надо чаще мыть и протирать, нельзя ставить на подоконник предметы, закрывающие доступ света, например, высокие цветы.

Обязательно надо учитывать тот факт, что в первом ряду от окна освещение обычно хорошее, а в третьем при пасмурной погоде может быть недостаточным.

Чтобы все дети были в равных условиях, необходимо каждую четверть пересаживать их на другой ряд парт, оставляя на одинаковом расстоянии от классной доски.



**Обязательно нужно проводить  
беседы с родителями об  
организации занятий в домашних  
условиях.**

Нельзя приступать к выполнению домашнего задания тотчас по приходу из школы. Это усугубляет наступившее в школе на протяжении уроков понижение зрительных функций. Тогда как 1 -1,5 часа отдыха после занятий в школе значительно уменьшает общее утомление учащихся, что сопровождается улучшением зрительных функций. Поэтому, дома, как и в школе, занятия, требующие напряжения зрения, следует чередовать с такими, когда орган зрения напрягается меньше. Необходимо рекомендовать 10-20 минутные перерывы после 2-х часов непрерывных занятий. Большое значение имеет и правильное устройство рабочего места школьника в домашних условиях.



Сегодня многие проводят за компьютером большую часть рабочего времени. Это требует максимального напряжения глаз, от чего мы испытываем дискомфорт, сухость, усталость. Эти, казалось бы, незначительные симптомы и есть первые признаки ухудшения зрения.

Даже если человек обладает стопроцентным зрением, ему все равно необходим полноценный отдых для глаз. В этом поможет специальная гимнастика для глаз.

## **Упражнение 1. ШТОРКИ**

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

## **Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО**

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

## **Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА**

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

#### **Упражнение 4. МАССАЖ**

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза.

Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

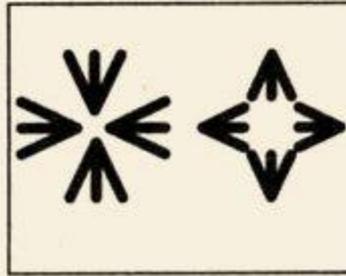
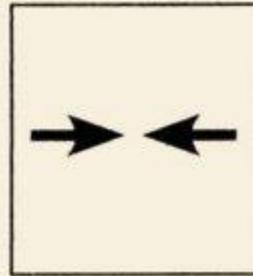
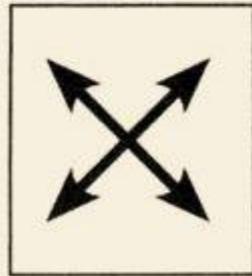
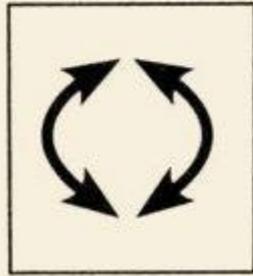
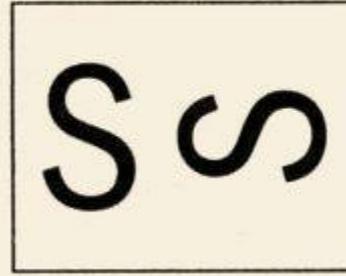
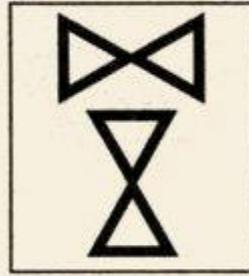
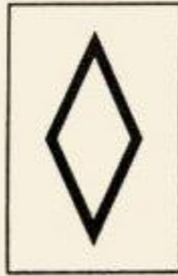
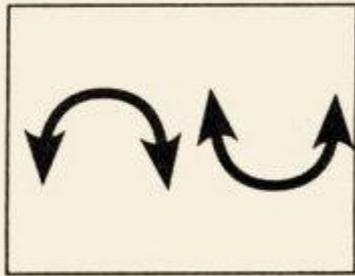
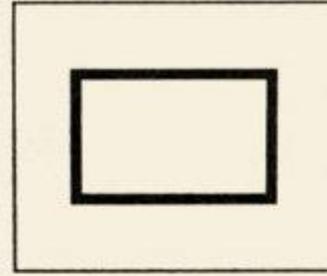
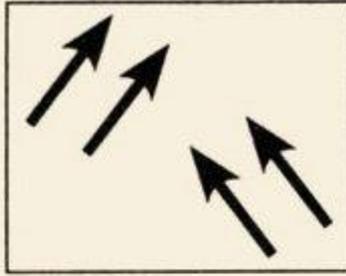
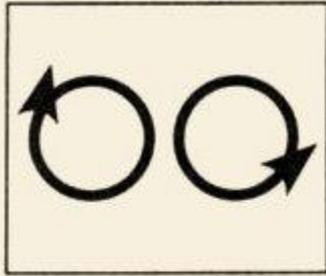
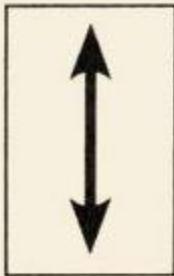
#### **Упражнение 5. ГИДРОМАССАЖ**

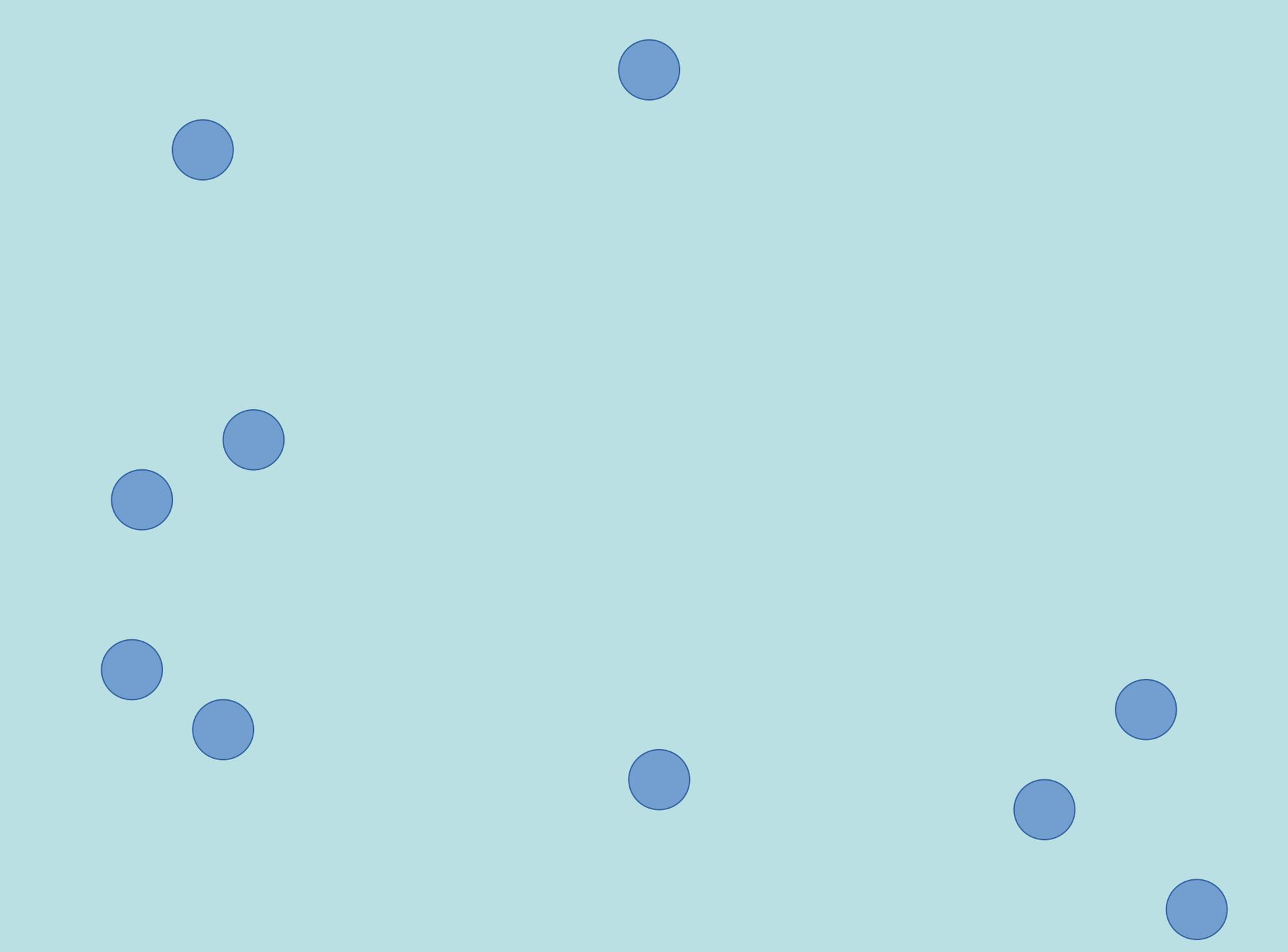
Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

#### **Упражнение 6. РИСУЕМ КАРТИНКУ**

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

**Упражнение 7. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ»** (как на иллюстрации)







## **При работе за компьютером нужно помнить следующее:**

после каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами;

зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время;

следите за движениями – амплитуда должна быть максимальной;  
при постоянной работе за компьютером делайте небольшой минутный перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час.

# Выводы

Для профилактики нарушения зрения  
делать упражнения для глаз  
Проходить обследование у офтальмолога

Спасибо за внимание!