

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ПЕРМСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

«Влияние миопии на жизнь студентов»

Студент-исполнитель
Попова Дарья Максимовна
ХТ2-21-16

Преподаватель
Леготкин Александр Николаевич

Актуальность



Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

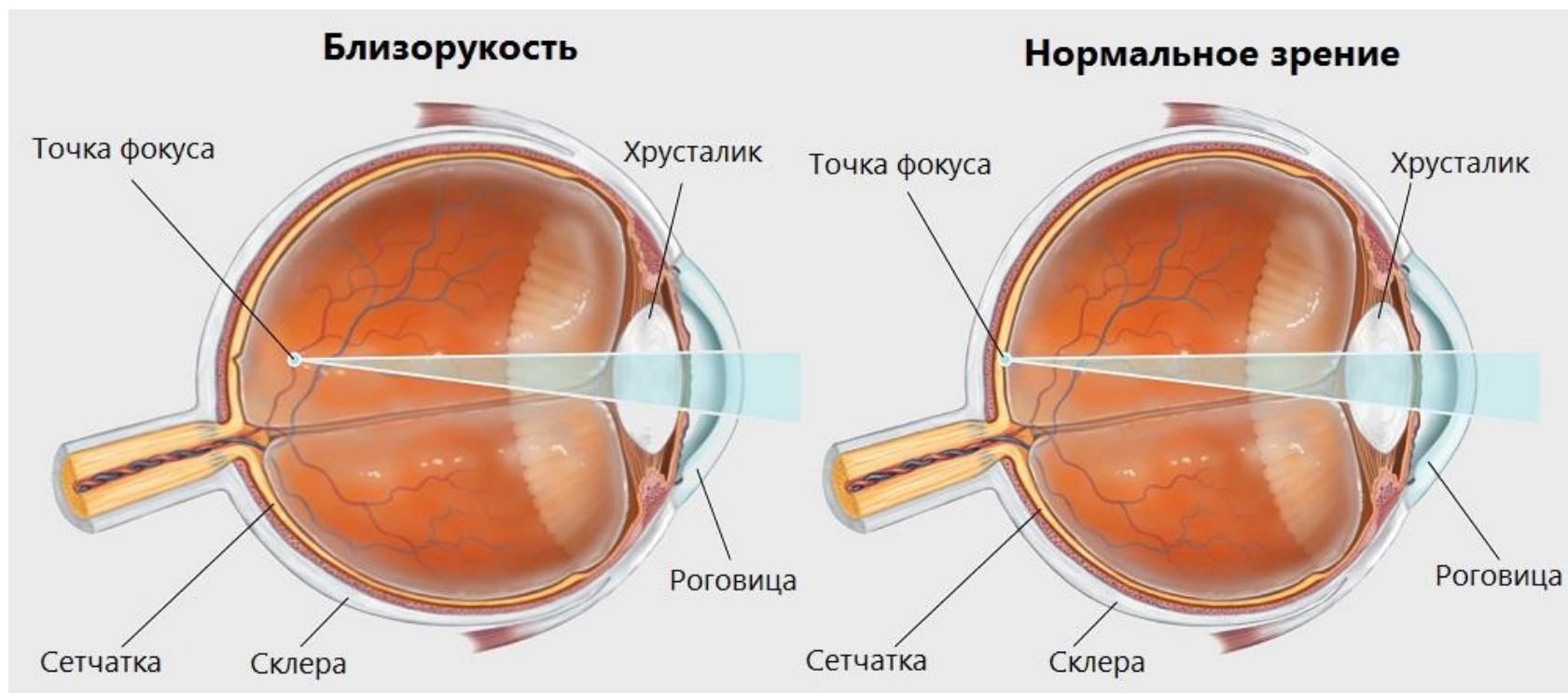
Для восприятия информации о состоянии окружающего нас внешнего мира служат сложные и совершенные приборы – органы чувств. К одному из них относится - зрение. Подсчитано, что более 90% информации о внешнем мире мы получаем благодаря зрению.

С диагнозом «миопия» («близорукость») в школы России приходит 10% детей, а к выпускному классу их количество достигает 30%. У студентов вузов этот процент еще выше.

В наше время **миопию** рассматривают как одну из важнейших **социально-биологических проблем**.

МИОПИЯ

Миопия – несогласованный вид рефракции глаза, при котором параллельные лучи света фокусируются перед сетчаткой, а на сетчатке формируется круг светорассеяния. Данная патология приводит к появлению размытости и нечеткости изображения тех предметов, которые находятся вдали от человека.





Цель исследования – оценить состояние зрительной системы, выявить влияние нарушений ее на жизнь студентов и составить рекомендации для сохранения и коррекции зрения.





Задачи:

- определить количество студентов в группе ХТ2-21-1б, имеющие проблемы со зрением (органами зрения);
- выявить основные причины возникновения миопии (близорукости) и ее влияние на жизнь студентов;
- изучить средства и методы для сохранения и коррекции зрения при миопии (близорукости);
- составить рекомендации по использованию средств физической культуры для сохранения и коррекции зрения у студентов группы ХТ2-21-1б

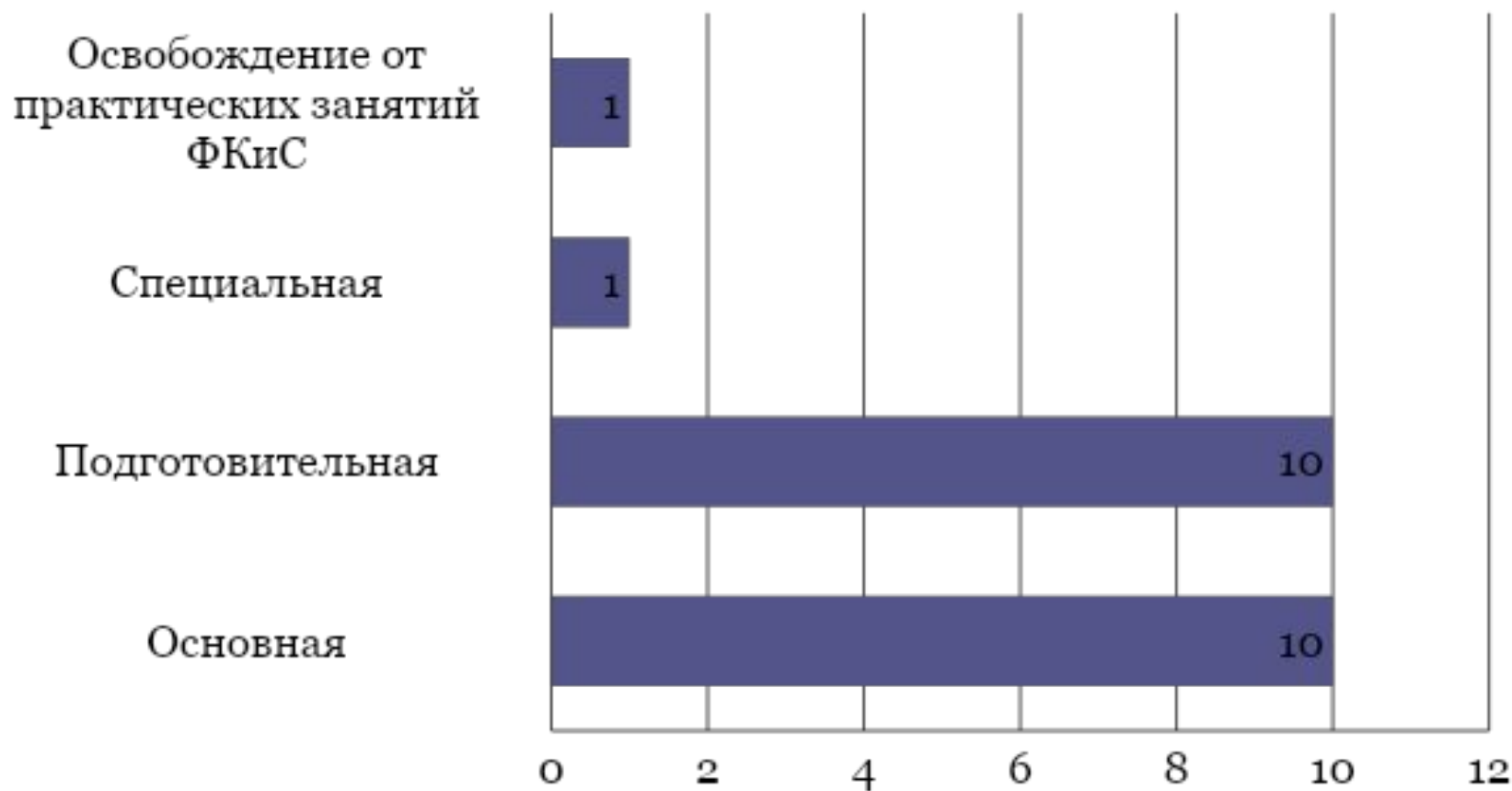
Практическая значимость

заключается в мотивировании студентов на приобретение знаний о сохранении здоровья глаз и побуждении к ведению здорового образа жизни, что положительно скажется на их здоровье, учебе и будущей профессиональной деятельности

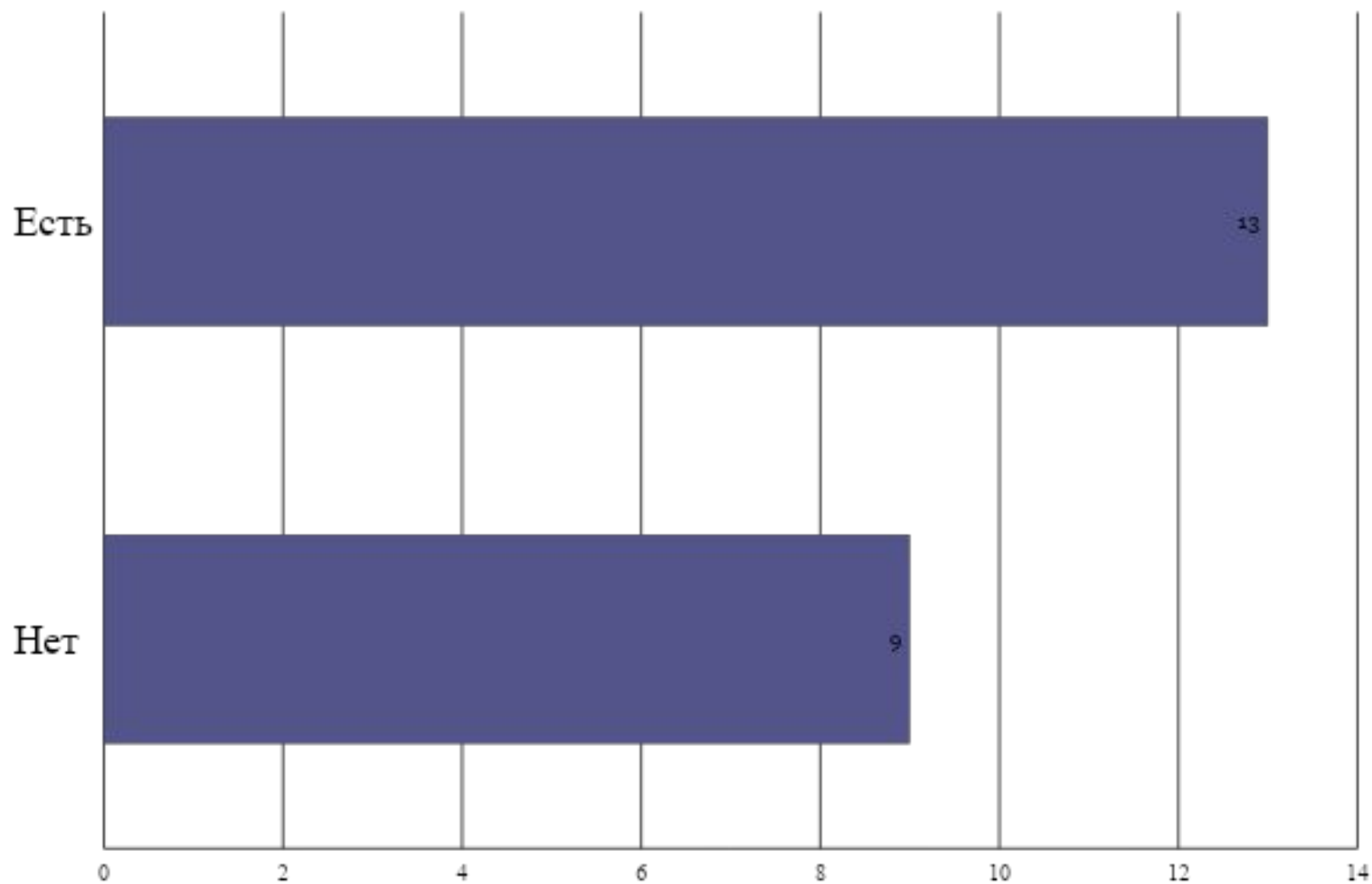


Анкетирование

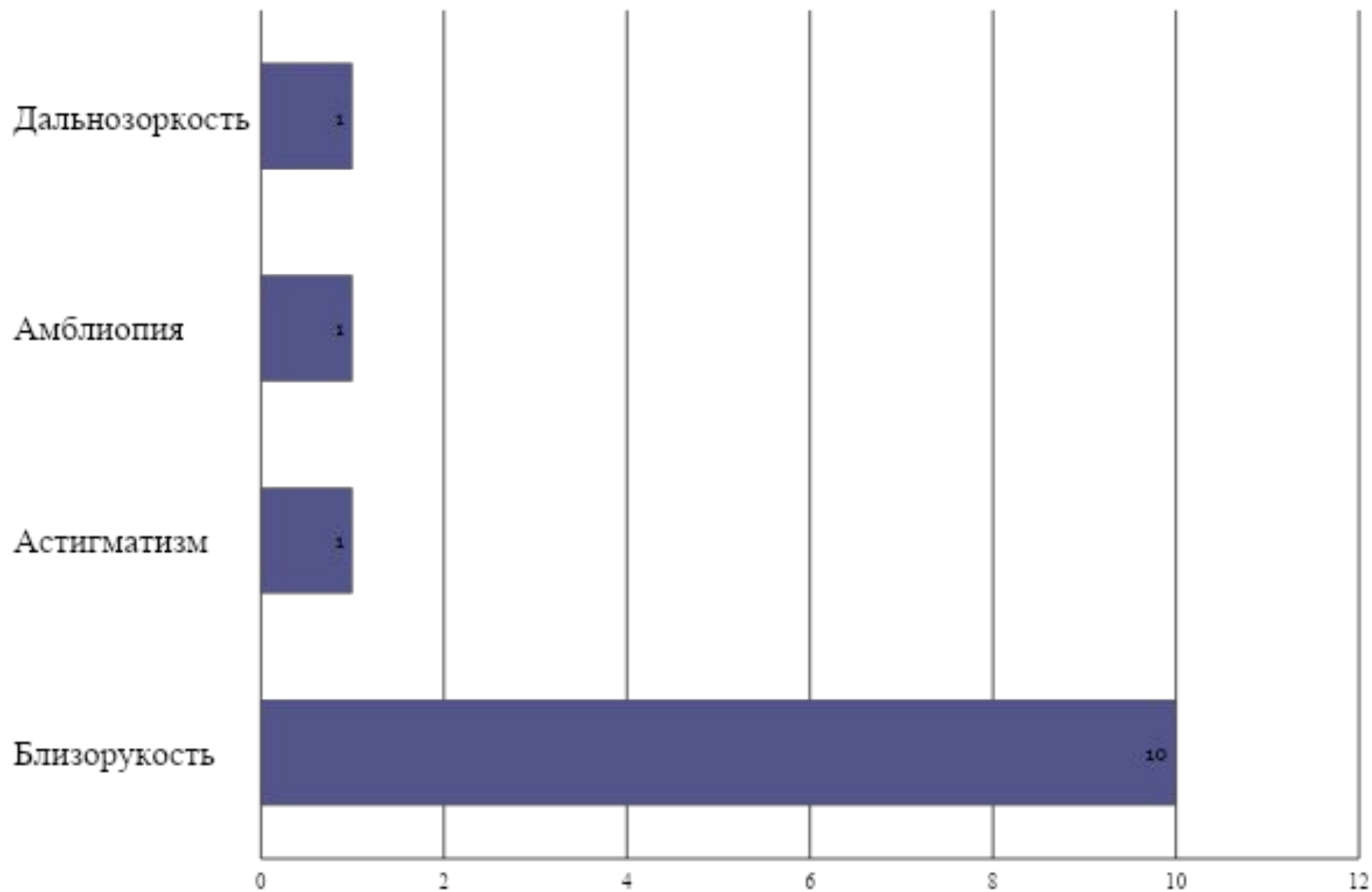
К какой медицинской группе вы относитесь?



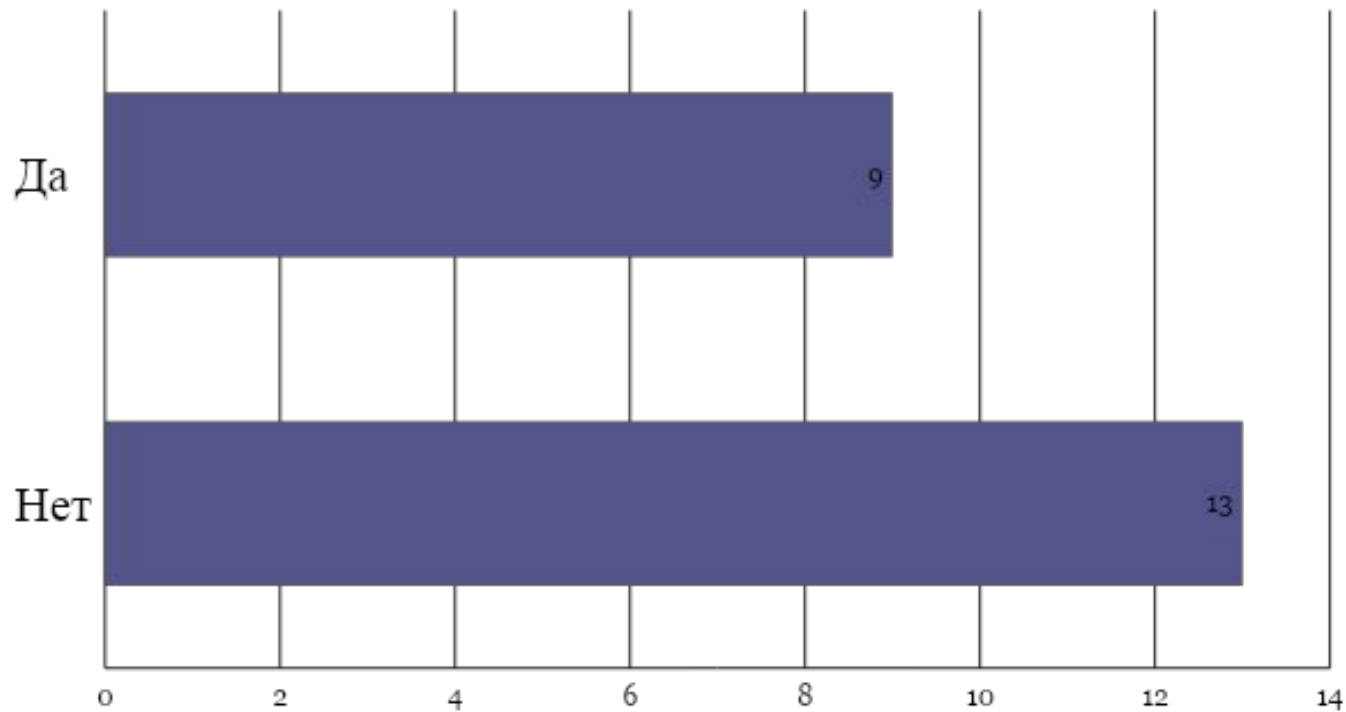
Есть ли у Вас проблемы со зрением?



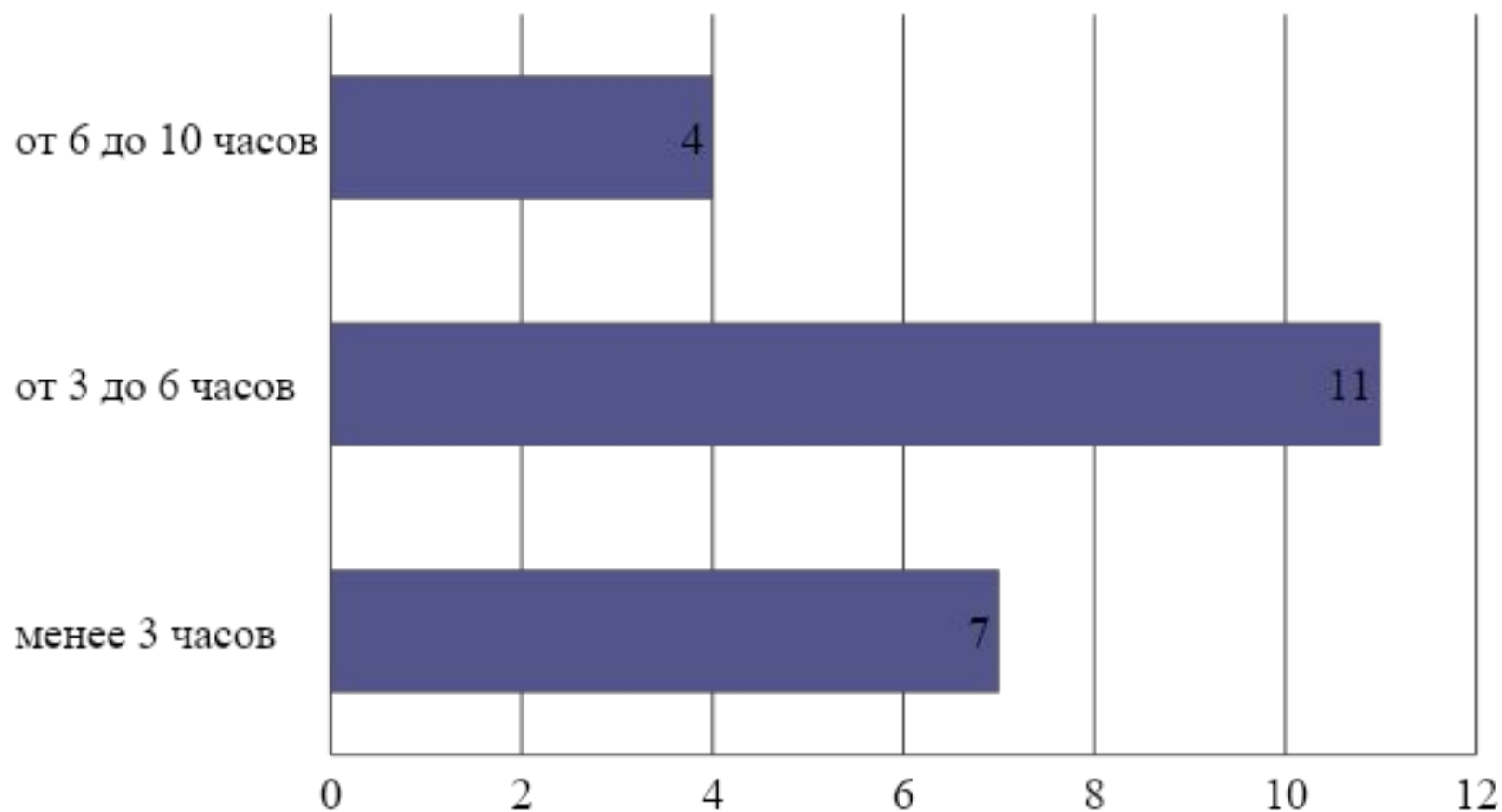
Диагноз



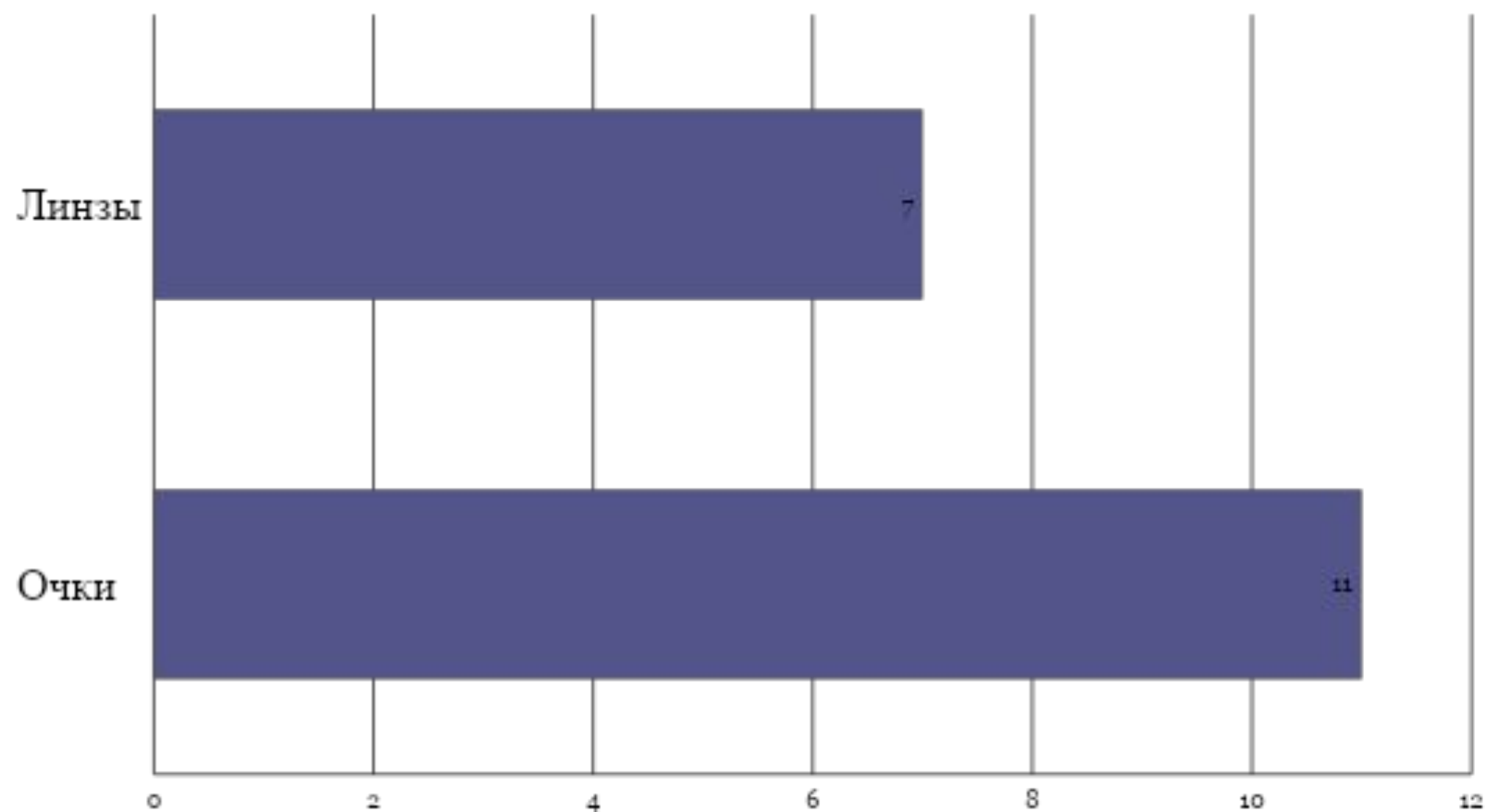
Были ли в молодости проблемы со зрением у Ваших родителей?



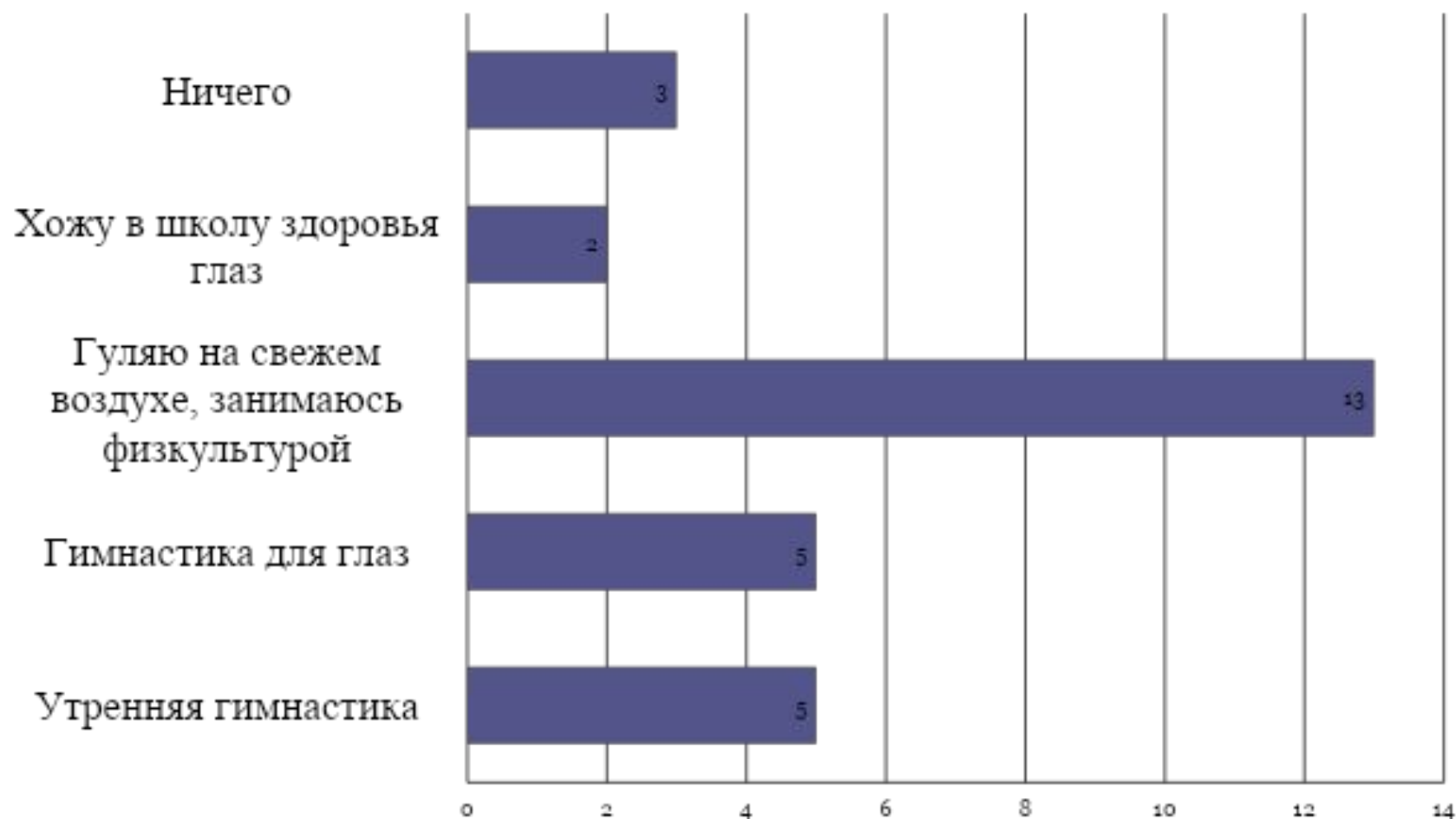
Ваша двигательная активность составляет в неделю:



Используете ли вы средства для коррекции зрения?



Что Вы делаете, чтобы сохранить или улучшить зрение?



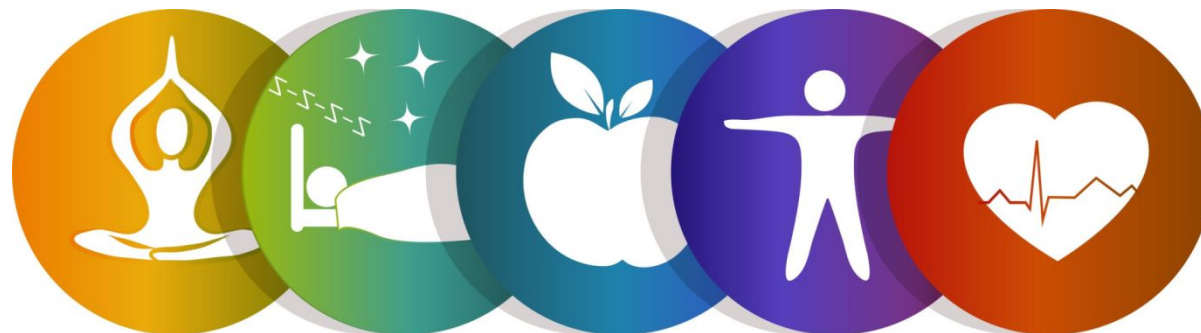
Выводы

- Миопия оказывает огромное влияние на качество жизни студента и к большому сожалению негативное.
- В результате изучения научной литературы, были определены основные причины развития близорукости:
 - *наследственность*
 - отсутствие навыков правильного письма и чтения, длительная работа без перерывов, неграмотное расположение освещения
 - *неправильная коррекция зрения*
 - *неправильное питание*
 - *сосудистые факторы*
 - *малоподвижный образ жизни*



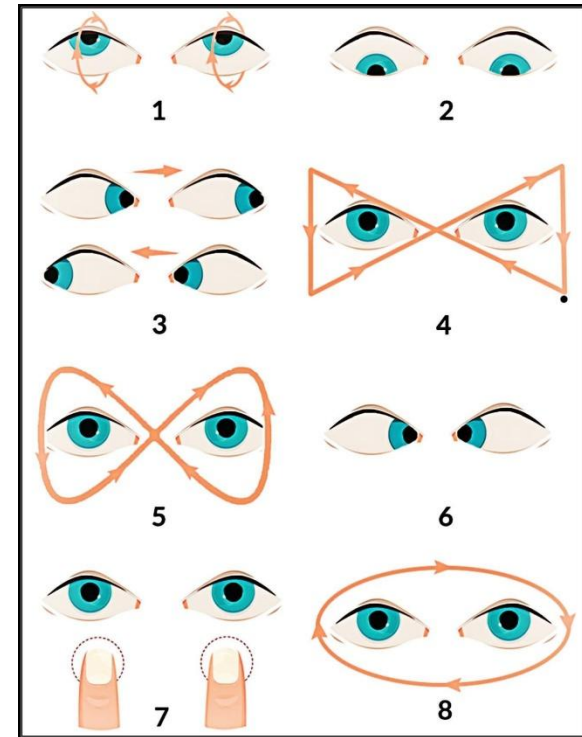
Выводы

- По результатам анкетирования было установлено, что больше половины студентов группы ХТ2-21-1б (59%) имеют проблемы со зрением.
- Самый распространенный метод коррекции близорукости у студентов – очки (*их используют 11 человек из 13*).
- Чтобы сохранить или улучшить зрение, нужно заботиться о глазах и общем здоровье. Из результатов нашего исследования видно, что в настоящее время у большей части студентов группы ХТ2-21-1б забота о здоровье глаз и организма в целом еще не стала насущной потребностью (13,6% - совсем ничего для этого не делают, а 40,9% ведут малоподвижный образ жизни).



Рекомендации студентам для сохранения здоровья глаз

- следовать рекомендациям офтальмолога и терапевта (помнить об ограничениях, связанных с состоянием органа зрения при выполнении некоторых видов упражнений)
- физическую нагрузку соразмерять с возрастом и тренированностью организма
- ежедневно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику с включением в комплекс специальных упражнений для тренировки наружных и внутренних мышц глаз
- на зрение благотворно влияют: ходьба в среднем темпе, медленная езда на велосипеде, плавание, общеразвивающие и дыхательные упражнения



ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Миопия - одно из самых распространенных заболеваний на планете, однако универсальных способов ее лечения до сих пор не существует. На возникновение этого заболевания, его развитие и последствия влияют множества различных факторов: от наследственности и общего состояния здоровья до состояния экологии и окружающей среды.

На данный момент *самый оптимальный метод борьбы с близорукостью - самоконтроль*. Только постоянный контроль за зрительной нагрузкой, систематизация и ритмирование отдыхов для глаз, а также гигиена органа зрения могут защитить от преждевременного ухудшения зрения. Также физические упражнения и спорт являются важной частью профилактики миопии, однако необходимо учитывать состояние здоровья и распределять нагрузку умеренно, а также использовать специальные комплексы упражнений.

Спасибо за внимание!