A close-up, black and white photograph of a baby's face, focusing on the large, bright blue eyes. The baby's expression is neutral and curious. The image is slightly tilted and has a soft, ethereal quality.

Тема: "Сохранение зрения

младших школьников

в современных условиях -

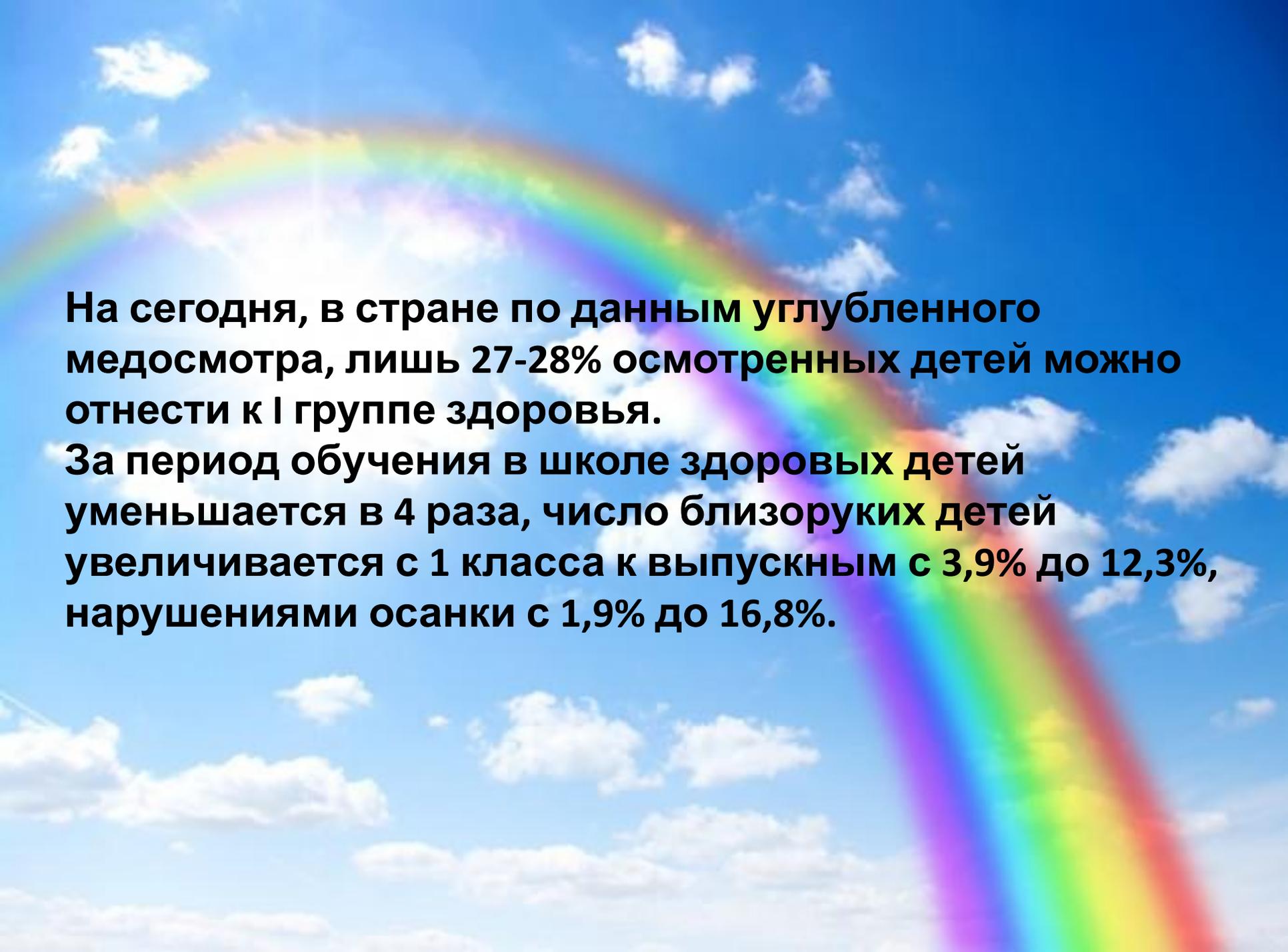
это залог полноценного развития"

В начале учебного года в наших школах был проведён мониторинг здоровья детей (профосмотр). При осмотре были получены следующие данные.

№	Заболеваемость	В школах города	В СОШ № 7
1.	Нарушение осанки	292 ученика	15 учеников
2	Нарушение зрения	283 ученика	17 учеников
3.	Плоскостопие	248 учеников	18 учеников
4.	Ожирение	192 ученика	13 учеников







На сегодня, в стране по данным углубленного медосмотра, лишь 27-28% осмотренных детей можно отнести к I группе здоровья.

За период обучения в школе здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9% до 12,3%, нарушениями осанки с 1,9% до 16,8%.

Что такое глаз?

Глаз — сенсорный орган (орган зрительной системы) человека и животных, обладающий способностью воспринимать электромагнитное излучение в световом диапазоне длин волн и обеспечивающий функцию зрения.



Наиболее распространенные формы нарушения зрения у детей.

Спазм аккомодации - чрезмерное напряжение мышцы, которое не проходит, даже когда глаз в нем не нуждается.

Близорукость - ухудшается зрение вдаль, которое улучшается при прищуривании или надавливании на глазное яблоко .

Дальнозоркость - ухудшение остроты зрения вблизи.

Астигматизм - понижение зрения как вдаль, так и вблизи,

Чаще проблемой становится **близорукость**. Это заболевание способно стремительно прогрессировать.

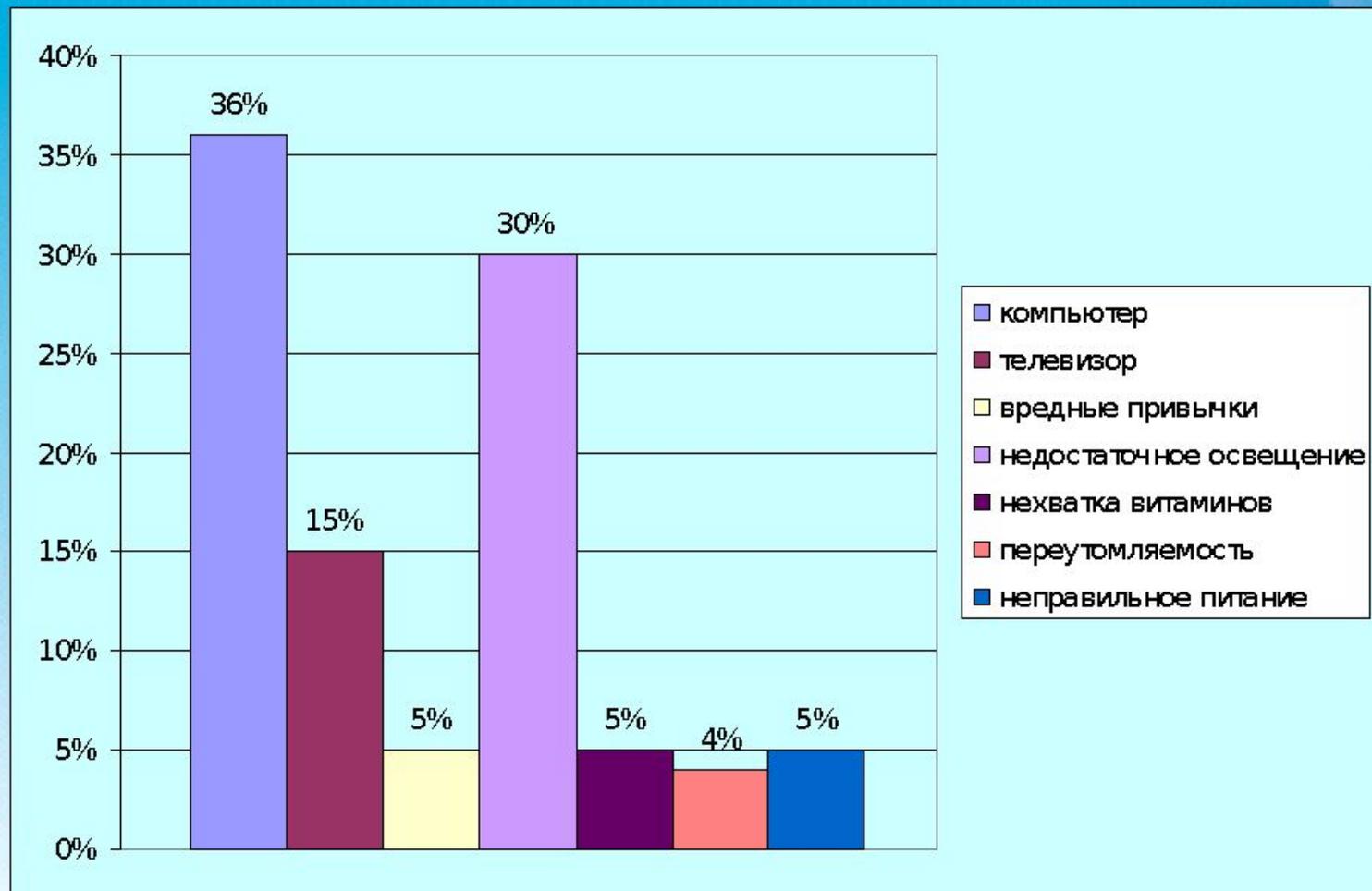
Именно поэтому нельзя пренебрегать лечением и оставлять ребенка без внимания.

Причины нарушения зрения.

Наследственные причины – передаются по наследству

Приобретенные причины - совокупность внешних факторов, влияющих на человека во время жизни

Причины ухудшения зрения (по мнению учеников)



36% компьютер, 15% телевизор, 5% вредные привычки
30% недостаточное освещение, 5% нехватка витаминов
4% переутомляемость, 5% неправильное питание

Причины ухудшения зрения:



Недостаток освещения



Недостаток витаминов А, В, С, D и Е



Засоренность организма

Рекомендации по профилактике зрения

- Дозированные нагрузки
- Освещение рабочего места
- Полноценное питание
- Правильная посадка
- Читать сидя
- Выполнять д/з не сразу после прихода из школы
- Ограничить просмотр телевизора и работу за компьютером

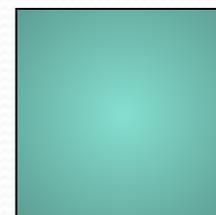
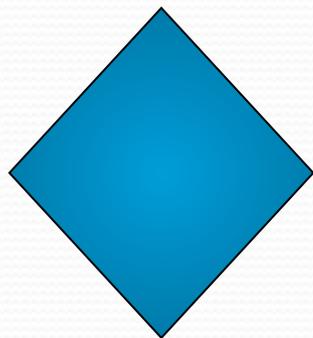
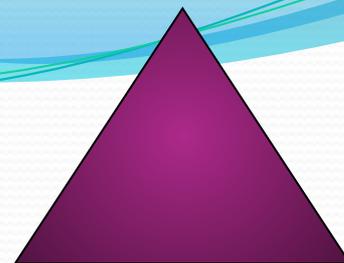
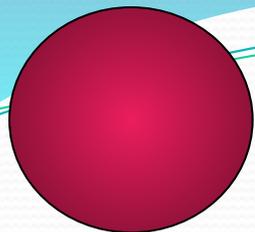
Профилактика нарушения зрения

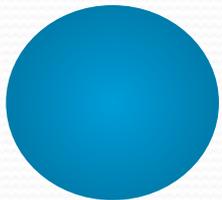
Это специальная гимнастика для глаз

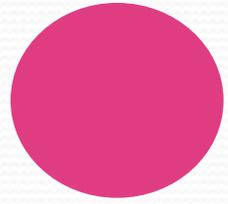


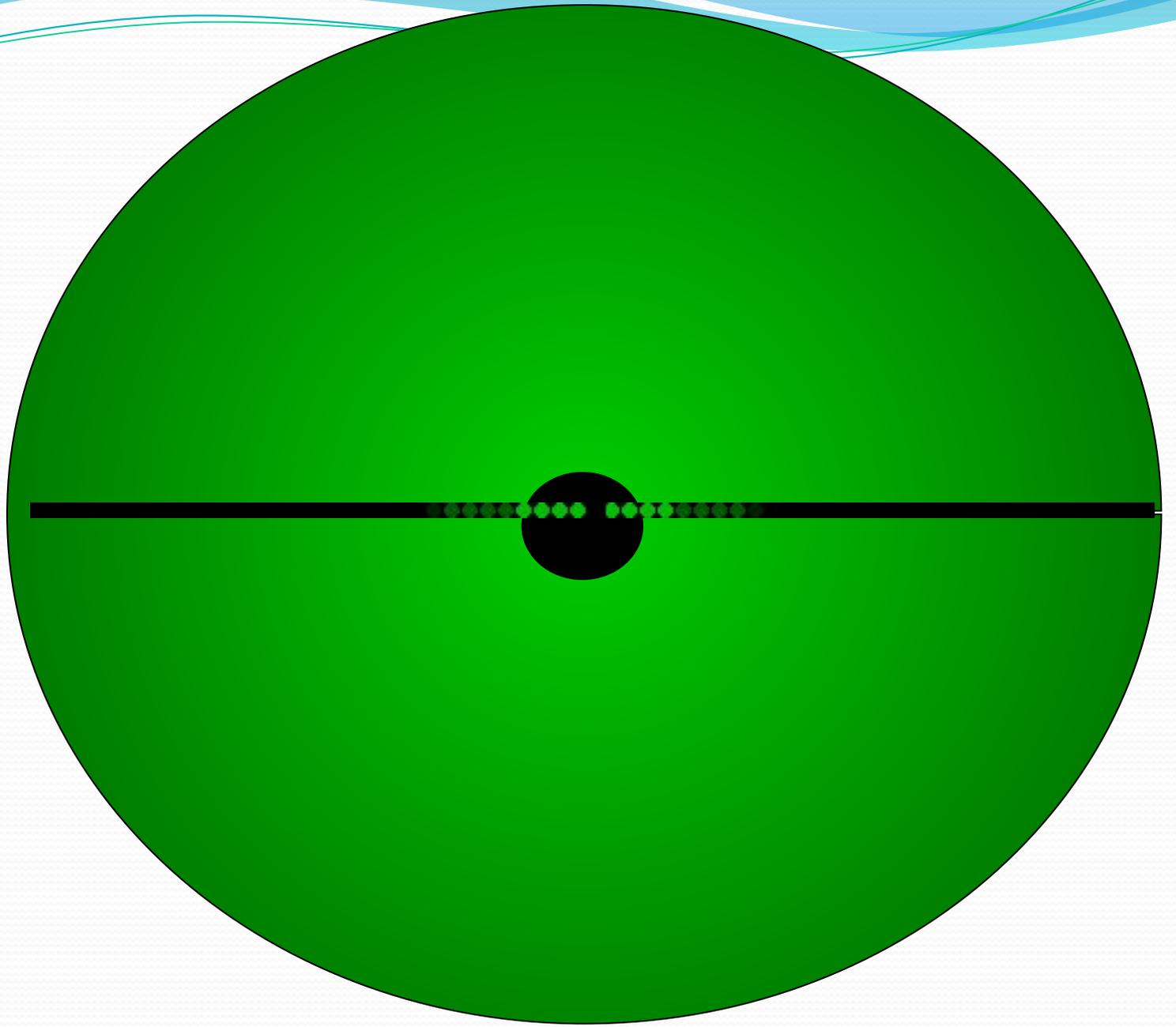


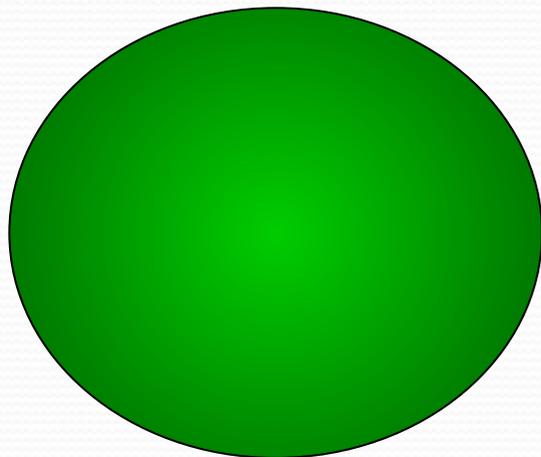
Физминутка для глаз

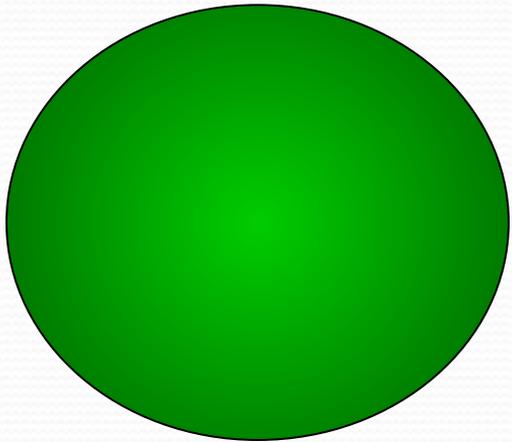


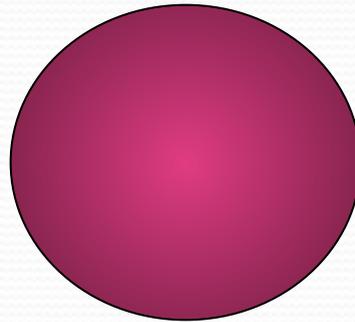


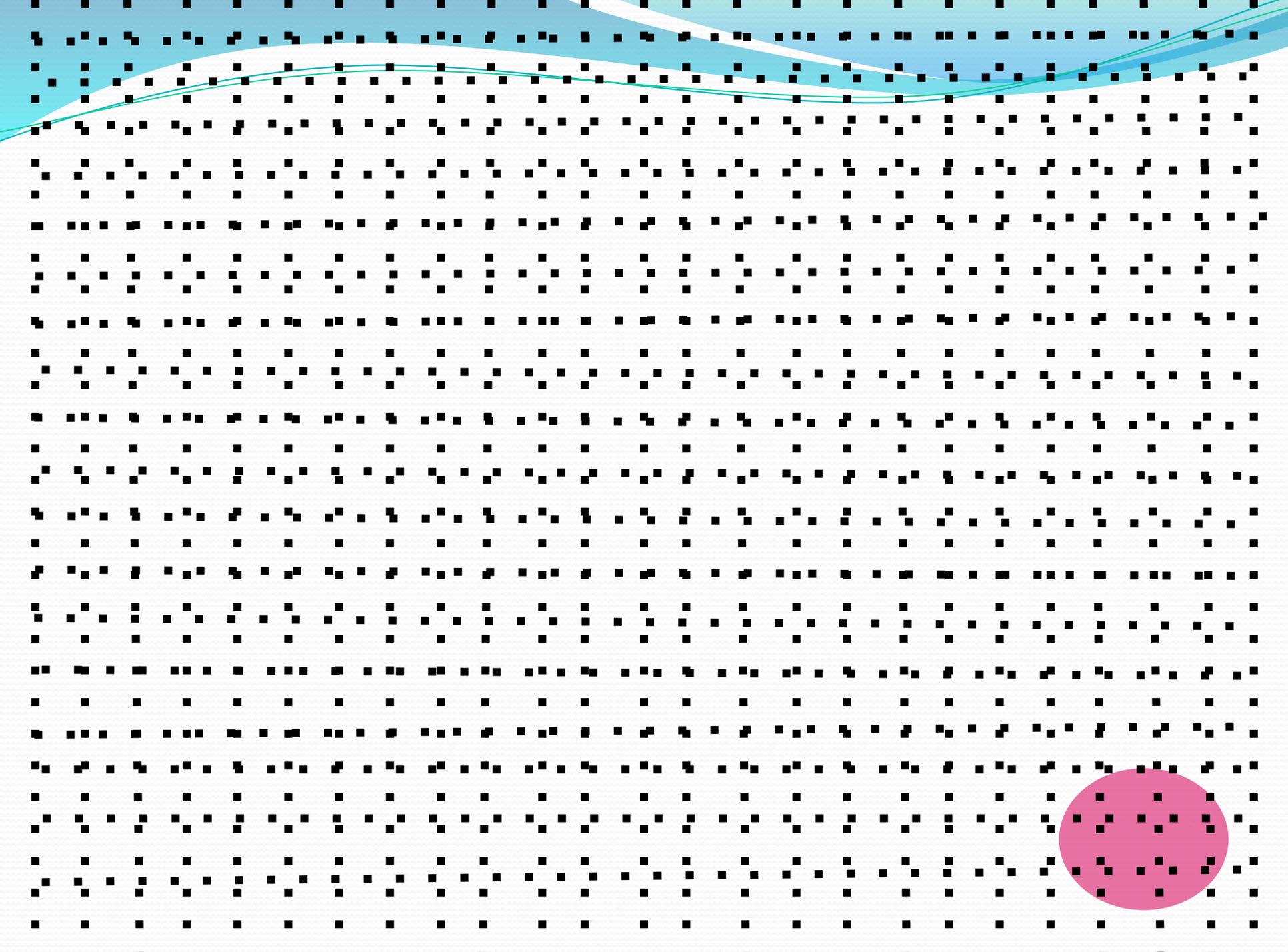


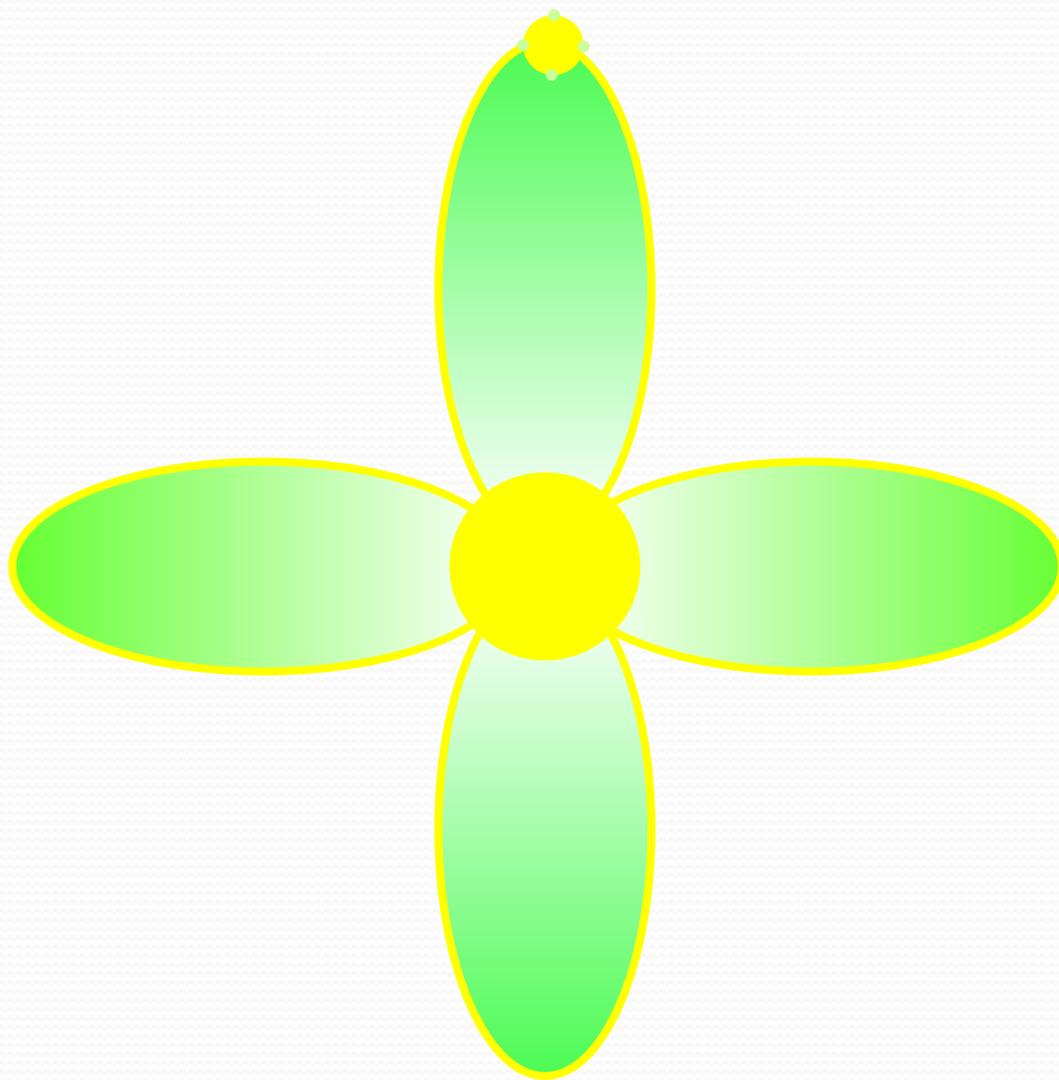














Ежедневно делайте
зарядку **БУДЬТЕ** для глаз от
2 до 5 минут!
ЗДОРОВЫ!



зрение

Название витамина, минерала	Для чего служит	Симптомы недостатке при	Где содержится
А	Необходим для нормальной работы сетчатки	Ухудшение зрения при плохом освещении	Печень, желток, молоко, сливки, сливочное масло, морковь, томаты, абрикосы, семечки подсолнуха
С	Поддерживает тонус мышц	Снижение тонуса глазных мышц, кровоизлияния в глазах, быстрая утомляемость глаз	Белокачанная капуста, картофель (особенно осенью), красный и зеленый перец, морковь, помидоры, листовые овощи, яблоки, черная смородина
В 1 Тиамин	Способствует нормальной работе нервной ткани	Повышенная нервозность, снижение умственной и физической работоспособности	Мясо, печень, почки, дрожжи, орехи, цельное зерно (кукуруза, рожь, пшеница), мед, овощи

Продукты которые ухудшают зрение











**Глаза умеют говорить.
Кричать от счастья или плакать.
Глазами можно ободрить,
с ума свести, заставить плакать.
Словами можно обмануть,
глазами это невозможно.
Во взгляде можно утонуть,
если смотреть неосторожно.**

Омар Хайям