Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Центр внешкольной работы
Куйбышевского района г.о. Самара

Методические разработки на тему

«Как сохранить зрение»

Из опыта работы

педагога дополнительного образования

Скворцовой С.Л.

Самара 2014

Содержание.

1.Введение.
2.Цели и задачи курса.
3.Методические разработки для работы:
- Цикл бесед для родителей с врачом-офтальмологом.
-Беседа по ознакомлению детей с профессией врача-офтальмолога.
-Занятие-тренировка « Как сберечь зрение».
-Игровое занятие « Чтобы зрение было хорошим».
4. Приложение:
-Памятка.
-Зарядка для глаз.

Введение.

В настоящее время нарушениями зрения страдает примерно половина человечества. Все чаще аномамы зрения встречаются у детей. Большинство родителей насильно раз в год отводят своего ребенка к врачу-стоматологу на профилактический осмотр ,исправляют прикус ,следят за тем ,чтобы ребенок регулярно чистил зубы – так и надо. Но большинство родителей плохо себе представляют ,что пренебрежение к состоянию зрения ребенка может привести к гораздо более тяжелым последствиям, чем кариес,- например, к плохой успеваемости в школе, затем к ограничению возможности получить хорошую работу и даже к потере зрения совсем – слепоте. Плохое зрение не причиняет физической боли ,хотя может и раздражать ,вызывать быструю усталость ,головную боль ,да и глаз лишаются относительно редко. Вот зубы болят, так болят! И потерять их можно очень даже легко. Заботу требует любой орган нашего тела. Но неоспоримо от того , хорошо ли мы видим, зависят не только учеба, выбор профессии, карьера, но и вся жизнь. Глаза дают нам больше информации об окружающем мире, чем все другие органы чувств вместе взятые.

Тем не менее, при всей своей важности, зрение воспринимается как нечто само собой разумеющееся. А ведь сегодня требования к нашему зрению по сравнению с требованиями наших предков намного возросли. Особенно в последние годы увеличились требования к зрению школьников. Разве не так?

Слова эти были написаны в 1894 году профессором Нью-Йоркской клиники офтальмологии С.Джоном Руза- еще до того, как чтение при свете электрических ламп стало обычным, еще до изобретения телевидения и кино, до вошедших в нашу будничную жизнь мобильных телефонов и еще до того ,как 15-летнее обучение (а с учетом обучения в ВУЗах- и того больше) стало само собой разумеющимся. Это было сказано тогда, когда и представить себе было невозможно, что компьютерные мониторы заполнят офисы и квартиры, что промышленность достигнет сегодняшнего уровня миниатюризации и будет иметь дело с миллимикронными допусками.

Для работы в таких условиях необходимо идеальное зрение.

Хирургическое и медикаментозное лечение различных заболеваний глаз получило достаточно широкое распространение. Однако далеко не в каждом случае может быть рекомендовано такое лечение. При некоторых нарушениях зрения оперативное вмешательство нецелесообразно и даже противопоказано. Для решения таких проблем существует множество методик, специальных упражнений, помогающих сохранить и даже восстановить зрение. И в первую очередь необходимо отметить огромное значение профилактических мер. Легче предупредить ,чем лечить!.

Программа « Как сохранить зрение» представляет собой комплекс занятий различных форм на основе методик ,которые помогут детям научиться беречь зрение и даже восстановить его естественным путем. Работа строится при помощи специальных упражнений, которые не способны нанести ущерб здоровью при условии их правильного выполнения. Все занятия проводятся под наблюдением педагога, а в дальнейшем родителей, т.к. в программе предусмотрены тренинги, беседы с родителями, встречи с врачами-офтальмологами.
Программа рассчитана на учащихся младших классов.
Занятия проводятся в учебном кабинете с использованием специальных таблиц, спортивного инвентаря, тематических карточек. Также предусмотрены экскурсии в Оптические салоны, конкурсы , тренинги ,беседы с врачами.

Цель программы – профилактика нарушений зрения у учащихся младших классов.

Задачи-
1. Познакомить учащихся со значением зрения в жизни человека.
2. Познакомить с внутренним строением глаза.
3.Изучить с учащимися и их родителями методики ведущих врачей-офтальмологов по предупреждению и предотвращению падения остроты зрения.
4.Научить применять упражнения для профилактики близорукости и дальнозоркости.
5.Научить правилам работы с книгой, компьютером.
6.Научить беречь свое зрение, правильно использовать его возможности.
7. Воспитать любовь к своему здоровью
8. Развить желание быть здоровым , полезным себе и окружающим.

Беседа по ознакомлению детей с профессиональной деятельностью врача-офтальмолога перед экскурсией в оптический салон.

Рассказ о профессии врача-офтальмолога поможет расширить кругозор малышей, обогатить их жизненный опыт, сделать более яркими и насыщенными игры "в профессии", так любимые детьми. Все тексты бесед сопровождаются стихами, загадками, вопросами, заставляющими ребенка логически мыслить, развивают речь, активизируют память и внимание.

ЗАДАЧИ:
1) вызывать у детей интерес к окружающему миру, формировать реалистические представления о труде людей;

2) расширять знания и представления о профессиях;

3) познакомить с профессией врача, конкретно по специальности офтальмолога;

4) активизировать внимание и память детей, развивать логическое мышление.

Что такое профессия?

Твое призвание
Строитель нам построит дом,
И мы в нем дружно заживем.
Костюм нарядный, выходной
Искусно нам сошьет портной.
Даст книги нам библиотекарь,
Хлеб испечет в пекарне пекарь,
Учитель выучит всему —
Научит грамоте, письму.
Письмо доставит почтальон,
А повар сварит нам бульон.
Я думаю, ты подрастешь
И дело по душе найдешь!

Педагог: Дорогие ребята! Знаете ли вы, что такое профессия? Профессия — это труд,
которому человек посвящает свою жизнь. Давайте вместе вспомним, какие есть профессии. (Ответы детей.)

Верно! Учитель, врач, воспитатель, водитель, библиотекарь, продавец, бухгалтер...Профессий очень много!

Чем занимаются ваши родные и близкие? Кем работает ваша мама? А папа? Хотели бы вы иметь профессию своего папы или мамы? Почему?

(Ответы детей.)

Давайте поговорим о том, как возникли профессии.

Представьте первобытных людей, живших в далеком каменном веке. Люди одного племени занимались разными делами. Как вы думаете, какими?
Мужчины изготавливали орудия для охоты — луки, стрелы, дротики. С хорошим оружием, охота обычно бывала успешной, и охотники приносили крупную дичь — оленя, буйвола или кабана.
А чем занимались женщины? (Ответы детей.) Они растили детей, собирали коренья,

плоды и ягоды, обрабатывали звериные шкуры, шили из шкур одежду или одеяла.

Мы видим, что уже в те древнейшие времена люди распределяли между собой разные дела. Профессии появились тогда, когда между людьми возникло разделение труда! С развитием торговли и возникновением городов появились и новые профессии. В Средние века в городах возникли цеха — объединения людей одной профессии. Например— цех ткачей, цех портных или цех оружейников. У каждого цеха было свое знамя, свои праздники. Цех защищал своих членов. В нем были ученики, подмастерья и мастера. Чтобы стать мастером, нужно было создать шедевр — то есть очень хорошее изделие.

Как же все-таки узнать, какую профессию выбрать?

Некоторые дети очень рано чувствуют свое призвание. Девочки любят рисовать фасоны модных платьев, шить, вышивать, вязать. Мальчики — мастерить планеры, строить модели кораблей. Многие дети свободно и естественно держатся на сцене: любят петь, читать стихи, танцевать. Другие прекрасно рисуют.

Иногда человек долго и мучительно ищет свое призвание, меняя профессию за профессией, и все-таки, в конце концов, находит дело по душе, которое приносит радость и ему самому, и другим людям.

Доктор

Если заболело ухо,
Если в горле стало сухо,
Не волнуйся и не плачь —
Ведь тебе поможет врач!

А сегодня поговорим о профессии врача. Представьте, что летним жарким днем вы гуляли в парке, пили холодный квас, съели несколько порций мороженого. К вечеру у вас разболелась голова, поднялась температура, запершило в горле, начался насморк. Ясное дело — вы заболели! Утром мама позвонит в районную поликлинику и вызовет на дом детского врача — педиатра Участковый педиатр наблюдает малышей, проживающих на его участке, с самого раннего возраста, следит, чтобы им вовремя делались все прививки, лечит их в случае болезни, дает рекомендации родителям по режиму дня, питанию, направляет детей к другим специалистам. Он всегда приветлив, внимателен, любит пошутить, умеет расположить к себе. Некоторые малыши боятся врачей, не могут сами рассказать о том, что у них болит. Поэтому детскому врачу так важно быстро найти контакт с ребенком.

У Наташи сильный кашель,
И головка горяча.
Мама вызвала Наташе
Утром детского врача.
Расскажите, что стряслось? —
Задал врач простой вопрос.
Шепчет девочка несмело:
Я мороженое ела,
Оттого и заболела.
Горло красное на вид, —
Доктор маме говорит, —
Чай с малиновым вареньем —
Вот прекрасное леченье.

И побольше витаминов —
Свежих ягод, мандаринов.

Уже с самых древних времен люди старались предупреждать и лечить болезни. Так появилась и стала развиваться медицина.
Первобытные люди познавали полезные свойства растений, минеральных вод, некоторых веществ животного происхождения.

Современная медицина, конечно, оснащена самыми последними достижениями науки и техники: приборами и аппаратами, инструментами, лекарствами. Но при всех достижениях медицины главной фигурой в ней остается врач и его помощники — медицинские сестры и санитарки. "Никакой прибор не заменит чуткого сердца врача, его доброй души", — писал академик Б. В. Петровский.
"Профессия врача — это подвиг, она требует самоотвержения, чистоты души и чистоты помыслов", — говорил врач и писатель А. П. Чехов.

Если в семье заболел кто-то из взрослых, то из поликлиники вызывают врача-терапевта (это слово происходит от греческого слова, означающего заботу, уход, лечение). Болезни, которые лечат терапевты, — самые распространенные. Работа терапевта требует знаний, вдумчивости, внимательного отношения к больному.

Врачи-специалисты лечат разные заболевания.
Врач-инфекционист борется с инфекционными заболеваниями. Врач-хирург — самая героическая из врачебных профессий хирург в больнице ежедневно должен быть готов к любым неожиданностям, он обладает глубокими знаниями, огромной выдержкой, "золотыми" руками.
Смелость, настойчивость, точность — важные свойства хирурга.
Офтальмолог (от греческого слова "глаз") и окулист лечит заболевания глаз.

Ребенка перед поступлением в школу или в детский сад обязательно показывают окулисту. С помощью специальных таблиц врач устанавливает, нет ли у малыша дефектов зрения. Офтальмологи лечат болезни глаз, проводят операции под микроскопом. Врачи-офтальмологи совершают поистине чудо — ослепший человек вновь видит!
Врач-стоматолог лечит зубы, десны.

Случается, что на дороге или на производстве произошла авария, пострадали люди; или человеку стало плохо на улице, дома, на работе. Во всех этих случаях мы вызываем "Скорую помощь" — звоним по номеру "03". У врачей "скорой" есть машина (вы ее, конечно, видели -она белая с красным крестом). Врач должен мгновенно оценить обстановку, быстро поставить диагноз и начать действовать. Если необходимо, то, оказав первую помощь, доставить человека в больницу.

Теперь вы знаете, дорогие друзья, какие бывают специальности врачей и в чем состоит их труд.
Хочу добавить, что врачам, работающим в поликлинике, в больнице,
помогают медицинские сестры и санитарки. Они выхаживают тяжелых больных, делают уколы, своевременно дают пациентам лекарства, водят их на процедуры.

Санитарки следят за порядком и чистотой в палате, помогают сестрам ухаживать за

больными.

Какие же качества необходимы врачу? (Ответы детей.) Верно! Любовь к людям, отзывчивое сердце, глубокие знания, умелые руки, хорошая память, самоотверженность и чувство долга.

Беседы родителей с детским врачом-офтальмологом на тему « Береги глаза смолоду». Цель- привлечь интерес родителей к проблеме сохранения зрения у детей.

Устойчивое выражение “беречь как зеницу ока” относится к самым драгоценным, самым необходимым в жизни вещам. А достаточно ли мы бережем это свое главное сокровище – свои глаза? Судя по неизменно растущему спросу на очки и контактные линзы, вряд ли. Нагрузка же на глаза в наше книжно-компьютерное время все увеличивается. Это касается не только взрослых, но и детей. Между тем, многих проблем с детским зрением можно избежать, если знать, на что следует обратить внимание. В помощь родителям предлагаю цикл бесед о детском зрении, о проблемах, возникающих в разном возрасте, о профилактике и лечении глазных болезней.

Часть 1. Первый год жизни. Первый визит к окулисту

– Давайте начнем с самого-самого начала. Вот родился на свет ребенок – он уже видит? Что? И как? Говорят, вверх ногами – это правда?

– Самое начало – это не рождение ребенка, а гораздо раньше. О внутриутробном развитии глаз можно рассказать много интересного, но вряд ли есть смысл говорить об этом сейчас. Итак, что видит новорожденный? Он различает свет и тень. Принимая стопроцентное зрение за единицу, можно сказать, что острота зрения новорожденного равна тысячным долям единицы. Как это вообразить? Человек, обладающий зрением в сотую долю, различает палец на расстоянии метра. Вот и представьте себе… Что же касается изображения, да, по законам оптики на сетчатке оно перевернуто, но это не значит, что ребенок видит мир вверх ногами – он просто пока не воспринимает изображения, у него еще не развит зрительный анализатор. Все системы организма развиваются синхронно. Собственно, новорожденному и не нужно видеть: он еще не умеет сидеть, не владеет координацией движений, у него нет нужды выбирать пищу.

– Сколько же времени он живет вот так, в мире теней?
По крайней мере, первый месяц-два, а то и три.
– То есть, красивую синюю погремушку ребенок не оценит?

– Конечно, нет. Синий цвет воспринимают периферические колбочки, они расположены в зоне, которая развивается позже. Параллельно с сетчаткой формируется нервный аппарат, в том числе зрительный нерв и нервы, которые отвечают за движение глаз. Все знают, что новорожденные дети часто косят. На это, конечно, надо обратить внимание, но это совсем не обязательно связано с заболеванием А может быть обусловлено тем, что ребенок еще не научился сбалансировано управлять своими глазами.

– А на что еще надо обратить внимание в самые первые дни?

– Первое, что могут сделать родители, это проверить реакцию на свет. Поднести ребенка к окну и посмотреть, сужаются ли у него зрачки.
– Когда нужно первый раз показать ребенка окулисту?

– За первый год окулист должен осмотреть его трижды. Первый визит хорошо бы сделать в течение первого месяца жизни. Во время этого осмотра могут обнаружиться различные дефекты, некоторые из которые устранить довольно легко.
– А потом уже поздно?

– Потом уже можно не спешить и подождать до четырех-пяти лет.

– Вы упоминали косоглазие. Как определить, пройдет оно само собой или нужно лечение?

– Определить это должен врач. Косоглазие может быть признаком разных состояний. Если оно вызвано родовой травмой мышц, то есть, обычной гематомой, это не большая проблема, и решить ее можно с помощью гимнастики и физиотерапевтических процедур.

Если затронута нервная система, лечить, конечно, гораздо труднее
Наконец, третьей причиной косоглазия может быть нарушение оптики глаза, самой светопроводящей системы, которая состоит из роговицы, хрусталика (у новорожденных он полужидкий, консистенции геля) и стекловидного тела. Как правило, все дети рождаются дальнозоркими. Но если эта дальнозоркость выше возрастной нормы или если зрение одного глаза отличается от другого, значит, нужно вмешательство врача. Родители, которые сами носят очки, должны побеспокоиться заранее и проверить зрение ребенка – современные методы позволяют установить отклонения очень рано

Часть 2. И снова первый год жизни: возможные проблемы

– Итак, первый визит к офтальмологу состоялся. Предположим, что у малыша всё в норме. Когда Вы, доктор, хотели бы снова заглянуть ему в глаза?

– За первый год надо бы сделать это, когда ребенку будет около шести и около двенадцати месяцев.

– К этому времени зрительный аппарат успевает сформироваться?

– Глаз формируется очень долго, однако за первый год жизни размер глаза ребенка успевает измениться в среднем с 16 до 20 миллиметров, тогда как нормальный размер глаза взрослого – всего около 24 миллиметров. А зрительная кора полностью созревает годам к семи. В последнюю очередь развивается стереоскопическое зрение.
– Что может насторожить родителей, послужить причиной экстраординарного визита?

– Увы, кроме обычных покраснений и опуханий, которые, кстати, тоже нельзя оставлять без внимания, бывают причины очень серьезные. Я помню такую историю: родители заметили, что у ребенка светятся в темноте глаза, как у кошки. Показывали это диковинное явление друзьям, фотографировали. Наконец решили показать и окулисту. Оказалось, что это одно из самых агрессивных онкологических заболеваний . Оно чаще всего и проявляется в первый год жизни

– Не всегда есть возможность обратиться к окулисту, например летом, на даче. Что можно сделать самостоятельно в экстренном порядке? Закапать что-нибудь, мазь положить?

– Только надо знать, что именно. Ребенку не все глазные капли подходят.

Часть 3. На пути до пяти

- И, конечно же новые проблемы со зрением появляются после года, в дошкольном возрасте, когда ребенок уже говорит, активно познает мир, смотрит книжки с картинками и крупными буквами…

– Да, именно с крупными, потому что мелкие он не способен различить и ему трудно сливать несколько изображений в одно. Вычленить одну букву он может, но читать слова – задача для 3-4летнего ребенка непосильная, так что спешить не стоит.

– Маленькие дети смотрят не только, а бывает, не столько, книжки, сколько телевизор. Многие лет с трех уже увлечены компьютерными играми. Как это влияет на зрение?

– Об этом стоит поговорить подробнее. Дело в том, что с точки зрения эволюции мы, люди, – охотники. Наши глаза приспособлены, чтобы смотреть вдаль, воспринимать изображение, отражающее солнечный свет, в крайнем случае искусственный – свет костра. Мышцы наших глаз отдыхают при смене фокусировки с дальнего на ближнее расстояние – от животного или дерева, расположенного на горизонте, до собственного оружия, которое мы держим в руках и должны настроить. Современные условия предъявляют непосильные требования к глазам: необходимость воспринимать изображение от светящихся объектов – экранов телевизоров и компьютеров; отсутствие отдыха для мышц глаза, так как изображение находится на постоянном расстоянии от глаз – экраны, мониторы, книги. И, наконец, изменение цветового спектра, воздействующего на глаз. Ведь современная техника создает цвета, которые в природе просто–напросто не встречаются. Вспомните хотя бы люминесцентную рекламу! Подобных примеров можно приводить бесконечное множество. В компьютере и в телевизоре все время происходит колебание сигнала, мы не замечаем этого мигания, а глаз из–за него испытывает постоянную нагрузку. Глаз получает ложный сигнал, не может сфокусироваться из–за неестественного света и цвета.

– Так, может быть, правы те, кто считают компьютер и телевизор пагубным изобретением?

– Вовсе нет – изобретение, полезное во многих отношениях. Ведь есть даже лечебные компьютерные программы для детей с плохим зрением, есть говорящие учебные программы для слабовидящих и слепых. Но все хорошо в меру и в свое время. Если рядом с грудным ребенком постоянно работает телевизор, который притягивает его взгляд, это, безусловно, вредно, и я бы рекомендовала всячески этого избегать. Для детей постарше нет такого категорического запрета. Конечно, они любят мультики, играют и учатся на компьютере. Но время сидения перед светящимся экраном нужно ограничить. Не стоит разрешать детям зависать около компьютера или телевизора дольше, чем на полчаса. Потом надо сделать перерыв. Глазам необходим отдых в комфортной обстановке и гимнастика, лучше в игровой форме. Пусть ребенок посмотрит вдаль. Посчитает воробьев на крыше, поиграет в детский “дартс”, подвигает закрытыми глазами в разные стороны – как по циферблату часов.

– А как насчет чтения лежа? Все дети любят почитать или, пока еще читать не умеют, просто полистать книжку, растянувшись в кровати или на диванчике, а все родители из поколения в поколение заклинают детей: “Не читай лежа – глаза испортишь!” Хотя сами читают себе. Так портится от этого зрение или нет?

– У некоторых портится, у других – нет. Смотря как люди читают лежа. Если хорошее освещение, глазам удобно, они не устают, – значит, им комфортно. Читайте на здоровье!

– Для младенцев, в случае необходимости, подходят контактные линзы, которых они не могут снять, сломать, потерять. Ну а что лучше для дошкольников?

– У каждого средства коррекции есть свои плюсы и минусы. Очки при правильном подборе считаются более безопасными. Но очки запотевают, мешают, бьются и могут поранить осколками глаз. Линзы тоже нужно правильно подобрать – по оптической силе и форме, а в каждом кабинете контактной коррекции есть еще и свой окулист. Если же они подобраны плохо, если в глаз попала грязь или инфекция, начнется раздражение и воспаление. Есть определенные правила: нельзя плавать с линзами в бассейне, мыться под душем, брать грязными руками, носить во время простуды. Если эти правила соблюдать, линзы практически безопасны. Современные линзы не натирают, не мешают глазу дышать, питаться, они не чувствуются на глазу и более приятны косметически. Сейчас весь мир переходит от жестких линз длительного ношения к мягким сменным.

Часть 4. Ребенок пошел в школу

– Ребенок пошел в школу. Нагрузка на глаза резко увеличивается, а значит, могут возникнуть проблемы со зрением, даже если раньше ничего особенно тревожного не было. На что, в первую очередь, следует обращать внимание родителям, когда ребенок начинает долгое время проводить за партой или за письменным столом?

– В наше время нагрузка возрастает раньше – еще за год или даже два до школы дети посещают разные подготовительные курсы, многие начинают сами читать. Иногда ребенок жалуется, что у него устают глаза, а иногда вы можете заметить, что он смотрит в тетрадь боком, то есть старается возложить нагрузку на лучше видящий глаз, а тот, что видит хуже, может даже закрыть, причем это происходит бессознательно. Так что прежде всего стоит понаблюдать, как работает ребенок.

– Всем известно, как важно, чтобы рабочее место было хорошо освещено. А что лучше: электрические или люминесцентные лампы?

– По гигиеническим стандартам считается, что лампы дневного света лучше, но на практике они часто оказываются менее комфортными: имеют раздражающий спектр света, шумят и гудят, а главное, когда начинают выходить из строя, мигают, а это уже крайне вредно. Я бы предпочла, чтобы рабочее место ребенка днем хорошо освещалось естественным светом, а вечером – обычной лампой накаливания, с яркостью порядка 60 ватт. Для устройства рабочего места важно, правша или левша ваш ребенок. Вы прочтете во всех инструкциях, что окно должно быть слева от парты, так и делается в школьных классах. Но ребенок-левша сам себе загораживает свет. В школе его лучше посадить ближе к окну, где освещение в любом случае лучше. Дома же можно и нужно учесть эту особенность и сделать так, чтобы окно и настольная лампа находились справа.

– Наверное, если у ребенка слабое зрение, он носит очки, стоит попросить посадить его поближе?

– Многие мамы так и делают, но если ребенок способен в очках видеть на все сто процентов, я не вижу причин, чтобы он сидел на первых партах. Он может сидеть, где угодно, лишь бы были хорошие условия для зрительной работы.

– Почему многие дети надевают очки именно с началом школьной жизни?

– Дело в том, что с увеличением зрительной нагрузки – началом обучения в школе – некоторые нарушения рефракции обязательно должны быть скорректированы. В детском саду эти нагрузки были непостоянные и не столь интенсивные, так что во многих случаях можно было обойтись без очков, в школе же без коррекции у такого ребенка может быстро ухудшиться зрение. Именно в это время часто развивается ранняя школьная близорукость. Правда, чтобы она проявилась, необходимы предрасполагающие факторы: незначительный запас дальнозоркости в раннем возрасте, слабость аккомодационного аппарата, наследственная предрасположенность. Все это мы можем определить и сказать заранее, есть ли у вашего ребенка риск близорукости в раннем школьном возрасте.

– И что нужно делать, чтобы этот риск был минимальным?

– Научить ребенка делать гимнастику для глаз. Это должно стать для него такой же нормой, как чистка зубов. Конечно, желательно, чтобы в первый раз упражнения показал и провел вместе с вами врач, чтобы не наделать ошибок. Есть множество видов гимнастики. Самый распространенный и всем известный сводится к тому, что надо двигать глазами по часовой стрелки и против, сжимать веки с определенной частотой и силой и так далее. Это полезно, улучшает питание глаза, такую гимнастику стоит делать раз в день, вместе с утренней зарядкой. Но для аккомодационного аппарата нужны еще и другие упражнения. Помните, мы говорили, как вредно, чтобы глаз долгое время не менял фокусировку? Так вот, после каждой большой нагрузки, ну, скажем после школы и после выполнения домашних заданий, надо, чтобы ребенок несколько раз внимательно

разглядывал изображение то вдали, то вблизи. Например, какой–нибудь предмет за окном или в квартире, а потом другой, на расстоянии 25-30 см от лица – скажем, карманный календарик.

– Для тренировки глаз и даже для лечения близорукости рекламируют очки с дырочками. Они действительно помогают?

– Такие очки используют принцип диафрагмы. Почему, если приставить к глазу кулачок, будет лучше видно? Потому что вы при этом фокусируете лучи света, выполняя эту задачу вместо глаза, ставя перед ним диафрагму. Но диафрагма сама по себе не может лечить. Нет и тренировки, скорее расслабление.

– А просто темные очки? Их очень любят и мамы, и дети. Что это: баловство, модное увлечение или необходимость?

– Не нужно путать темные и солнцезащитные очки. Защищать глаза от вредного в избыточных количествах ультрафиолета, действительно нужно. В последнее время этот избыток стал хуже поглощаться атмосферой Земли. Ведь главный фильтр ультрафиолетовых лучей – озон, а озоновый слой, увы, изменился не в лучшую сторону.

– Трудно представить себе, чтобы по улицам ходили сплошь одни очкарики!

– Очкарик – совершенно некорректное слово. Отношение к людям, носящим очки, как и вообще к физическим дефектам – вопрос культуры. У нас до сих пор многие дети с ослабленным зрением страдают из-за того, что их жестоко дразнят. Недавно ко мне обратился шестнадцатилетний юноша, у него настоящая трагедия: без очков он плохо видит, а носить очки не может, потому что это не нравится девочкам. Сплошь и рядом бывает, что врачи подбирают, родители покупают ребенку очки, а он их не надевает, прячет в карман, стесняется. Это просто дикость. Нужно воспитывать в детях отношение к очкам как к норме. Не стесняемся же мы того, что носим трусы или перчатки! Очки необязательно должны уродовать человека, наоборот, сейчас их делают легкими, красивыми, они могут стать элементом стиля.

– Младшие школьники часто дерутся на переменках и получают “фонари” под глазом Насколько безобидны такие травмы?

– Могут быть очень не безобидны. Я бы советовала обращать на них пристальное внимание. Как минимум, надо расспросить ребенка, проверить, хорошо ли он видит. Сильный удар может вызвать контузию глазного яблока, сотрясение, травматическую катаракту, надрыв или отрыв структур внутри глаза, отслоение сетчатки. Все это необходимо вовремя лечить.

– Выходит, далеко не всегда такие боевые трофеи “пустяки и дело житейское”, как уверял Малыш из всем известного мультика!

Часть 5. На пороге взрослой жизни

– Как быстро растут наши дети! Вот они уже вошли в бурный подростковый возраст. Умным родителям приходится находить трудные компромиссы во многих житейских проблемах, в частности, между требованиями молодежной моды, медицинскими показаниями и толщиной кошелька. Это касается и нашей темы. Например, сейчас среди

подростков модны самые невероятные линзы. Мамы только ахают и боятся за зрение своих мальчиков и девочек. Можем ли мы их успокоить?

– Контактных линз на рынке великое множество. Тогда речь шла о мягких линзах. Жесткие же линзы, более экономичные, носятся гораздо дольше и используются в коррекционных и лечебных целях. Современные линзы - газопроницаемые, или дышащие, они более комфортны для глаза, чем те, что делались прежде.

Между прочим, есть еще и такие линзы, которые применяются для лечения близорукости и астигматизма. Такой метод, появившийся в США, называется ортокератологией. На ночь человек надевает линзы с выпуклой внутренней частью, которая давит на роговицу, изменяя ее профиль и, соответственно, преломляющую силу

Занятие - тренировка «Как сберечь зрение»

Цель:

-познакомить с элементарным строением глаза;

- объяснить, отчего снижается острота зрения и что зрение необходимо беречь;

-научить заботиться о зрении; выполнять упражнения по снятию усталости глаз.

Оборудование: макет глаза; карточки для самостоятельной работы; памятка с упражнениями для снятия усталости; памятки для охраны зрения.

Ход занятия.

Актуализация знаний.

-Тему классного часа вы узнаете, разгадав загадку.

Два братца через дорогу живут,
А друг друга не видят. (Глаза.)

-Совершенно верно. Речь у нас пойдёт о глазах. Посмотрите друг на друга. Одинаковые ли у вас глаза? Чем они различаются? (По цвету: голубые, серые, карие, зелёные.)

-У кого ещё есть глаза? (У всех: у птиц, рыб, зверей, насекомых.)

-Для чего нужны глаза? (Помогают видеть, ориентироваться, искать пищу, читать, писать.)

-Все ли глаза одинаково видят?

Беседа «Как видит глаз?»

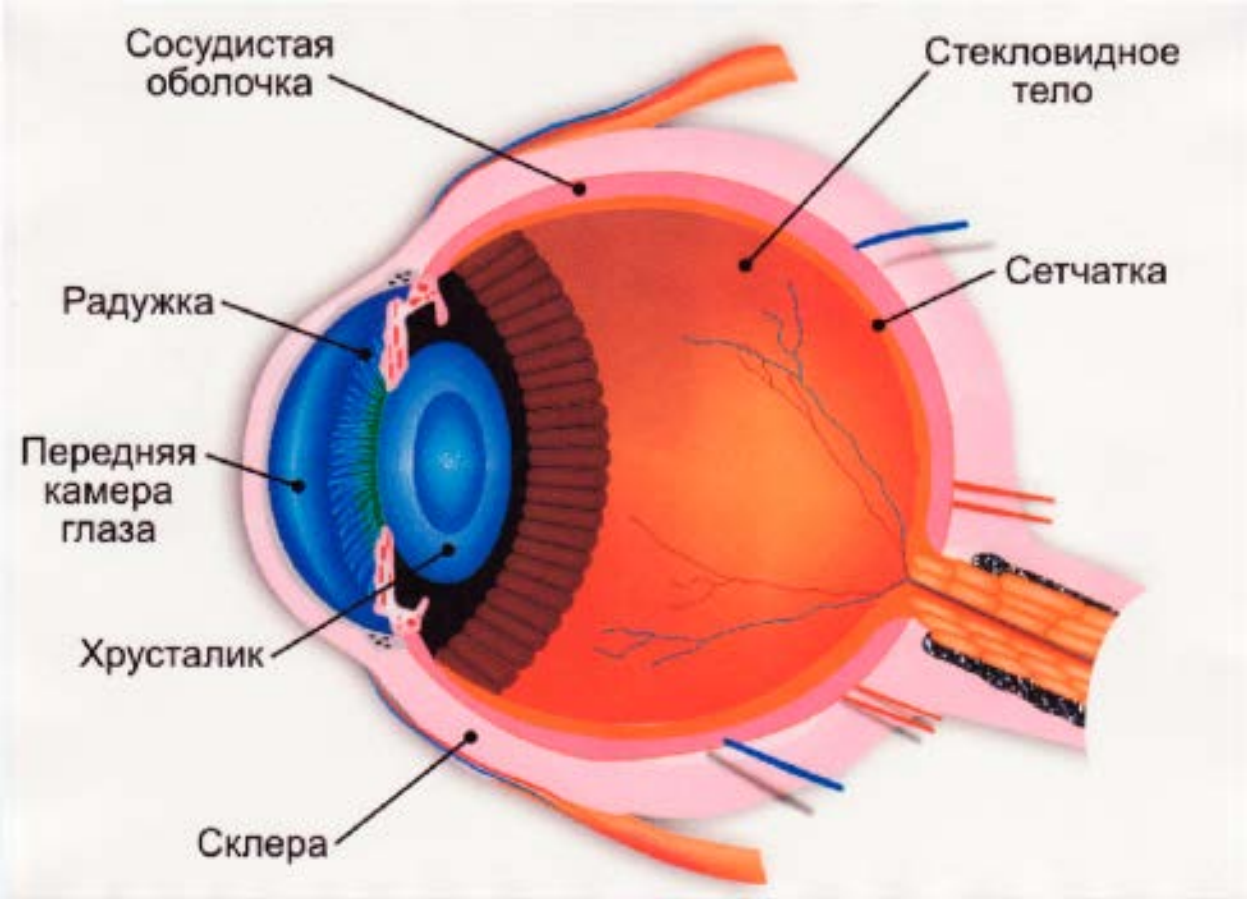
-Оказывается, все животные видят по – разному. Пчела видит хуже человека в сто раз, её глаз состоит из маленьких глазков. Плохо видят и рыбы. К тому же они видят всё в сером цвете. Ведь в подводном мире нет яркого света, и видимость даже в самой чистой воде не высока . а у крота глаза заросли кожей. Ведь он ведёт подземный образ жизни и ему глаза не нужны. Самые зоркие существа – птицы! Орлы, ястребы, соколы и другие хищные птицы видят почти в восемь раз лучше человека. А сова хорошо видит только ночью. А сколько мы ещё до сих пор не знаем? Как видят червяки? А улитки видят? Почему у кошки в темноте глаза «горят»? на многие вопросы мы получим ответы, если будем читать книжки. А чтобы читать книжки – мы будем пользоваться глазами.

Вывод – пусть человек не такой зоркий, и в темноте он не видит, как сова, но глаза человека – его главные помощники.

Знакомство со строением глаза.

- Посмотрите в глаза друг другу. В центре вы увидите чёрную точку. Она сжимается и расширяется. Это зрачок. Цвет ваших глаз зависит от радужки. А за радужкой расположен хрусталик. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик, собираются на сетчатке. Дальше по нервам передаются сигналы в мозг, и человек видит то, на что смотрит.

(Рассказ учитель сопровождает показом на макете всех частей глаза.)



Глаз – волшебный теремок,
Круглый маленький домок.
Этот дом со всех сторон
Стенкой тонкой окружён –
Стенкой гладкой, белой,
Назвали её склерой.

- Где находится склера? Зачем она нужна? (Это оболочка глаза.)

Впереди кружочек тонкий –
Роговица, словно плёнка,
Вся прозрачна, как стекло, -
В мир чудесное окно.
Через круглое оконце
В глаз проходит свет от солнца.
Глаз бывает синий, серый.
Впереди, пред белой склерой,
Яркой радужки кружок
Украшает глаз – домок.

- По очереди закройте глаз ладонью. Затем уберите руку и понаблюдайте за зрачком. Что вы заметили? (В темноте зрачок расширился, а при ярком свете он уменьшился.)

В центре радужки – зрачок,
Чёрный маленький кружок.
Коль светло – зрачок поуже,
чтобы видел глаз не хуже.
Лишь стемнеет – наш зрачок
Станет сразу же широк.
А за радужкой лежит

Маленький хрусталик.
Он такой имеет вид,
как стеклянный шарик.
Изнутри весь этот дом
Выстлан, будто бы ковром,
оболочкой гладкой-
тоненькой сетчаткой.
А внутри лежит большое
Тело стекловидное
Всё прозрачное такое
И почти невидное.
Очень хрупок этот дом!
Тонки, нежны стенки в нём.

- А как же защищены глаза, раз они такие нежные, хрупкие? Посмотрите друг на друга. Какие органы окружают глаз? (Веки, брови, ресницы.)
-Верно. Вот сколько защитников у глаз. Даже слёзы защищают глаза от пыли.
Гимнастика для глаз.
Гимнастика для глаз может принести пользу только при условии ежедневного её выполнения через каждые два часа зрительной работы.
Упражнение 1. (сидя)
1.Кркпко закрыть глаза на 3-5 сек.
2.Открыть глаза на 3-5 сек. (Делать 6-8 раз.)
Упражнение 2. (сидя)
Быстрое моргание 1-2 мин.
Упражнение 3. (стоя)
1.Смотреть прямо вдаль 2-3 сек.
2.Поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25-30 см, направить взгляд на палец на 3-5 сек. (действие лечебное)
Упражнение 4. (стоя)
1.Закрыть веки.
2.Массировать глаза круговыми движениями в течение 1 мин. (расслабляет мышцы, улучшает кровообращение).
Упражнение 5. (стоя)
1.Отвести руку вправо.
2.Медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево. Голова неподвижна, глаза следят за пальцами.
3.Обратное движение руки слева направо (повторять 10-12 раз – укрепляет горизонтальные мышцы глаз).
Упражнение 6. (сидя)
1.Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки обоих глаз.
2. Спустя 2-3 сек снять пальцы с века.
Упражнение 7.
1.Поднять взгляд кверху.
2.Опустить взгляд вниз.
3.Отвести взгляд в правую сторону.
4.Отвести взгляд в левую сторону (делать 6-8 раз).

Выведение правил охраны зрения.
-А сейчас ведём мы речь, как глаза свои сберечь.
На доске записана частица НЕ. Рядом с ней нужно записать то, что нельзя делать, чтобы не повредить глаза. Внимательно послушайте стихотворения и выделите из них правила, которые должен знать каждый. Эти правила мы припишем к частице НЕ.

Хоть мальчуган был очень мал, он видел далеко.
Алёша вывески читал свободно и легко.
На задней сидя парте, всё разбирал на карте.
Он много книжек прочитал про войны, приключенья,
При этом, видимо, не знал, что лёжа вредно чтенье.
В кровати любит он читать и на большом диване.
А если вправду вам сказать – готов читать он в ванне!
А если в лес идёт в поход, с собою книжку он берёт:
Лежит в траве мальчишка, читает лёжа книжку.
Алёша как – то раз идёт. Плывёт к причалу пароход –
Осталось метров триста. Вот пароход всё ближе…
«Седов», - кричат вокруг. - А я ещё не вижу, -
Сказал Алёша вдруг. Все буквы у названия
Слились на расстоянии…
Жаль Алёшу, плачь, не плачь, но очки пропишет врач.
Напрасно ты, Алёша, читал так много лёжа.
-Какое правило с частицей НЕ мы запишем на доске? (НЕ ЧИТАЙ ЛЁЖА)
Наша Галя подросла, в первый класс она пошла.
Маленькая Галочка начала учиться –
Девочка хорошая не должна лениться.
Маленькая Галочка от души старалась,
Над тетрадкой новенькой низко наклонялась.
Выводила палочки маленькая Галочка –
Наклонялася бочком, помогала язычком.
Изгибалась, как вопрос, словно пишет Галин нос!
Мама Гале говорит: - Кто же, Галя, так сидит?
Прямо сядь, ровней дыши, носом книгу не паши,
Не сгибайся, слышишь? Голову повыше!
Галя с мамой не согласна: - Я же вижу всё прекрасно!
Если сесть иначе, не прочесть задачи.
Галя в пятый класс идёт… Пробежал за годом год.
Тут родные увидали: часто щурит глазки Галя.
И, на первой парте сидя, Галя доску еле видит.
Что там пишут – не понять, слов никак не разобрать.
Плохо видит Галя вдаль, и врачи сказали: «Жаль,
В этом ты сама повинна, вот беды твоей причина:
Ты держала книгу близко, ты к письму склонялась низко.
Над тетрадкой за столом нагибалась ты крюком.
Вот и стала близорука – это и другим наука.
Вывод – НЕ НАКЛОНЯЙСЯ НИЗКО ПРИ ЧТЕНИИ И ПИСЬМЕ
НЕ ПИШИ ПРИ ПЛОХОМ ОСВЕЩЕНИИ.
Получила двойку Алла. Слёзы капали из глаз,
Рукавом их вытирала, помогал ей целый класс.
Ты запомни, Алла, сразу – в глаз легко внести заразу.
Глаз не трогай рукавом – только чистеньким платком!
Мне соринка в глаз влетела, заболел, слезится глаз.
Я иду в больницу смело, там помогут мне сейчас.
Мне соринку удалили, глаз слезиться перестал,
И врачи предупредили, чтоб я глаз не засорял.
Нежен глаз и от соринки, от песчинки и пылинки,
Если сразу не убрать, можешь сильно пострадать.
Правило - НЕ ТРИ ГЛАЗА РУКАМИ.

Все в газете прочитали: будет солнышка затменье.
На уроке объяснили, как проводят наблюденья.
Поспешили два подростка, побросав свои дела,
Посмотреть на солнце просто – без очков и без стекла.
-Нам стекло, - сказали дружно,- затемнённое не нужно –
Без него на небе ясном видим солнце мы прекрасно.
Два подростка зря хвалились: их глаза потом слезились,
Сильно начали болеть. Поздно поняли ребята,
Как на солнце без стекла – то затемнённого глядеть.
Вывод – НЕ СМОТРИ НА СОЛНЦЕ БЕЗ ТЁМНОГО СТЕКЛА.
-Какими предметами можно поранить глаз? (игла, ножницы, шило, стекло)
Шилом узел на верёвке развязать решился Вовка.
Сорвалась рука, и шило глаз у Вовки повредило.
Шило, ножницы, ножи ты в игрушках не держи –
Ведь поранить очень просто можно глаз предметом острым.
Вывод – НЕ РАЗМАХИВАЙ ОСТРЫМИ ПРЕДМЕТАМИ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ.
-Какие игры могут привести к травме глаз? (Стрельба из рогатки, стрельба пульками из пистолета, из лука.)
-Вот что случилось с ребятами, которые играли в эти игры.
Как – то летом мальчик Петя воробьёв в саду пугал.
И, забыв про всё на свете, из рогатки в них стрелял.
Раз! Другой! И третий раз! Вдруг попал он брату в глаз.
Чуть не выбил глаз у брата! Не стреляйте из рогаток!
-А вот история другого мальчика, с которым случилась беда.
Случай был такой когда – то: на снегу лежал патрон.
Камнем стукнули ребята, и взорвался гулко он.
По улицам мчится машина с Андреем –
Скорее в больницу! Скорее! Скорее!
Там, в больнице, тишина, койка мальчику длинна.
Плачет мальчик, очень бледный,
А в глазу – осколок медный.
И назавтра утром рано доктор сёстрам так сказал:
Привезите мальчугана в операционный зал.
В зале этом чисто, просто, здесь лекарством пахнет остро.
Жутко здесь и необычно: лампы яркость непривычна,
И у всех на лицах маски, странно всё – как будто в сказке.
Говорит сквозь маску врач: - Будь мужчиной и не плачь!
Меди маленький кусочек, но для глаз он вреден очень.
Нужно нам его достать. Начинаю! Не моргать!
Много дней в окно палаты бились ветви тополей…
Очень медленно, ребята, поправлялся наш Андрей.
Правило – НЕ ИГРАЙ С ВЗРЫВООПАСНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ.
-Большею нагрузку на глаза создают просмотр телевизора, игры на компьютере. Детям можно смотреть детские передачи 2-3 раза в неделю. Нельзя после просмотра телепередач сразу читать, писать, рисовать, шить. Смотреть телевизор нужно хотя бы при небольшом освещении, так как яркий экран телевизора и темнота в комнате создают неблагоприятные условия для глаз. Возле компьютера следует находиться не более 30 минут.
Правило – НЕ СМОТРИ ДОЛГО ТЕЛЕВИЗОР,
НЕ ИГРАЙ ДОЛГО В КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ.
- Теперь давайте прочитаем все правила, чтобы запомнить, как нужно беречь глаза.

Самоанализ «Как я забочусь о своих глазах».
Нужно отвечать «ДА» или «НЕТ».
1.Я всегда читаю сидя.
2.Делаю перерывы во время чтения.
3.Слежу за посадкой при письме.
4.Делаю уроки при хорошем освещении.
5.Делаю гимнастику для глаз.
6.Часто бываю на свежем воздухе.
7.Употребляю в пищу растительные продукты.
8.Смотрю только детские передачи по телевизору.
9.Оберегаю глаза от попадания в них инородных тел.
10.Каждый год проверяю своё зрение у врача.
Посчитайте количество «НЕТ». Чем их больше, тем хуже вы заботитесь о глазах.

Работа в группах.
- Сейчас вы в группах должны обсудить, что для глаз полезно, а что вредно. Выслушайте мнение каждого.

Вредно	Полезно
Читать лёжа	Читать при хорошем освещении
Смотреть близко телевизор	Телевизор смотреть на расстоянии 3 метров
Тереть глаза грязными руками	Беречь глаза от ударов
Читать в транспорте или за обедом	Употреблять в пищу витамины
Долго сидеть за компьютером	Выполнять упражнения для глаз

Подведение итогов.
-Ребята, хорошо ли поступают те дети, которые дразнят ребят в очках? (Нет! Очки нужны, чтобы хорошо видеть.)
С плохим, ребята, зреньем жить без очков – мученье.
Ты по улице прямой ходишь робко, как чужой.
На глазах – как пелена, как в тумане все дома.
Не поймёшь – плакат? Афиша? Кто идёт – Наташа? Гриша?
Трудно встречных узнавать, трудно даже в мяч играть.
Врач очки назначил Майе и при этом ей сказал:
-Ты носи их, не снимая, чтоб не портились глаза.
Стала Майя говорить: - Я не буду их носить:
Дети в школе будут часто называть меня «очкастой».
Но когда очки надела, жалко стало их снимать.
Сквозь очки на белом свете можно много увидать!
Номер каждого трамвая издалека видит Майя,
И по улице идёт – всех знакомых узнаёт.
-Каждый год проверяйте зрение у врача. Он может определить самые ранние признаки заболевания и вовремя начать лечение. Чем раньше начать лечение, тем оно успешнее. А если врач выписал вам очки, носите их, не стесняйтесь. Очки исправляют зрение. Без них острота зрения снижается. А если ваше зрение хорошее – БЕРЕГИТЕ ЕГО!

Игровое занятие: «Чтобы зрение было хорошим»

Цели и задачи :

- привитие навыков здорового образа жизни;
- знакомство с основными правилами ухода за глазами и сохранение хорошего зрения;
- формирование потребности в личной гигиене, правильного и регулярного ухода за своей внешностью и здоровьем.

Оборудование

Разноцветные предметы (белые, чёрные, красные, зелёные и т.д.). Предметы различной формы: мяч или глобус, монета, книга.

Электрическая лампа (настольная); чистые и закопчённые стёклышки. Вилка, ножницы, ножик, иголка.

Картинки: лётчик в кабине самолёта, пограничник, шофёр за рулём автомобиля.

Для игр – набор рожков и ракушек (столовых), две тарелки, два карандаша с привязанными за шнур детскими игрушками на колёсиках, несколько сосновых шишек.

Текстовые таблицы: «Как сохранить хорошее зрение», «Оберегайте глаза от заболеваний и повреждений» («Берегите глаза»).

Ход занятия:

1. 1. Беседа о сохранении зрения

Согласно современным научным исследованиям, развитию близорукости способствует комплекс причин:

- внешние факторы, условия жизни и работы;
- качество питания;
- общее состояние здоровья, а также некоторые перенесённые заболевания;
- несоблюдение правил личной гигиены (неправильная рабочая поза, рассматривание деталей на слишком близком расстоянии, длительная зрительная работа без перерывов для отдыха и т.д.);
- наследственное предрасположение человека.

- Какую роль играют глаза в нашей жизни?

(При помощи глаз мы узнаём цвет предметов, форму, размеры предметов; наблюдаем за движением людей, животных, птиц, автомобиля. Глаза служат для того, чтобы видеть всё, что находится и делается вокруг нас, читать, писать, выполнять другие разные работы).

- При помощи глаз мы познаём окружающий мир. Зрение надо беречь. Испорченное зрение исправить трудно, поэтому глаза надо беречь.

- Отчего может испортиться зрение?

(Зрение ухудшается от плохого освещения. От работы при таком освещении глаза быстро устают; если мы низко наклоняемся при чтении и письме).

- Для того, чтобы сохранить хорошее зрение, важно, чтобы мы всегда занимались при достаточном освещении. Нельзя читать, писать, вышивать, рисовать в сумерках, при слабом свете.

Для того, чтобы тетрадь и книга были хорошо освещены, надо ставить стол

поближе к окну. При занятиях вечером лучше пользоваться настольной лампой, но, кроме того, надо оставлять включённым и общее освещение комнаты.

- С какой стороны должно находиться окно или лампа при занятиях?
  (С левой стороны).
- Правильно. Если окно или лампа будут находиться справа или сзади от нас, то на тетрадь будет ложиться тень от правой руки или головы, и таким образом тетрадь будет освещена недостаточно. Если лампа будет находиться на столе спереди, то много света будет попадать прямо в глаза (при отсутствии абажура яркий свет будет слепить их). Кроме этого для хорошего освещения комнаты в дневное время важны чистые стёкла окон, а для хорошего освещения комнаты в вечернее время - чистые ламповые стёкла.
  Опыт. Рассматривание строчки в книге через чистые и закопчённые стёклышки.
- На каком расстоянии от глаз должна находиться тетрадь? Как мы проверяем это?
  (По длине руке от локтя до кончиков пальцев).
- Верно. Врачи установили, что на таком расстоянии детям удобнее всего читать и писать, и при этом глаза меньше всего устают, зрение не портится. Читать удобнее, когда книга имеет небольшой наклон в сторону читающего. Для этого надо класть книгу на специальную подставку с наклоном. Нельзя читать лёжа. Когда читаешь лёжа, трудно держать книгу в удобном для глаз положении и на нужном расстоянии, книга плохо освещается. Из – за этого глаза утомляются, зрение всё больше и больше портится. Вредно также читать очень долго без перерыва. Надо делать перерывы (примерно через каждые 30 минут), чтобы дать отдых глазам.

1. 2. Игровая разминка

- Вы немного устали, и, чтобы убедиться в полезности нашего разговора, мы поиграем в две весёлые игры. Разбейтесь на две команды. Итак…

Игра «Меткий выстрел»

Участвуют по два человека от команд. Задача первого – наматывать на карандаш длинную верёвку, к концу которой привязана машинка.

Задача второго – с определённого расстояния попасть в эту мишень шишкой, при этом мишень, в которую целится игрок, передвигает представитель команды соперников.

Игра «Сортировщик»

Две команды становятся в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 1,5 – 2 м. У «головы» и «хвоста» каждой команды стоит по стулу. На стульях по тарелке, в две из которых насыпаны ракушки и рожки.

Одна команда выбирает из своей смеси рожки, оставляя ракушки на тарелке, другая – наоборот. Первый участник передаёт выбранное пригоршнями по цепочке. Команда, наполнившая первой вторую тарелку, становится победителем.

1. 3. Беседа «Как беречь глаза?»

- Глаза необходимо беречь не только от переутомления, от ослабления зрения. Ещё важнее оберегать глаза от заболеваний и повреждений.
- Отчего могут заболеть глаза?
  (От грязи, от того, когда мы трём глаза пальцами, вытираем их грязным полотенцем или чужим полотенцем, носовым платком)
- Правильно. Когда глаза заболевают, они начинают гноиться, становится больно смотреть на свет. Заболевания глаз могут привести к сильному ухудшению зрения. Если глаза заболели, надо как можно быстрее обратиться к врачу. Некоторые дети теряют зрение – слепнуть на один или два глаза – при неосторожном обращении с острыми предметами, во время озорных и опасных

игр, при стрельбе из рогаток, при разбивании молотком пистонов и патронов и т.д.
Когда держите в руках острые предметы, карандаш, вилку, ножницы (показ этих предметов), нельзя размахивать руками, а тем более бегать, прыгать с ними в руках. Если вы, дети, споткнётесь и упадёте, то можете нанести этими предметами увечье себе и другим.
Все острые предметы – не игрушки, ими нельзя забавляться.

1. 4. Работа в группах.

-Объединитесь в группы по желанию, кто с кем хочет, распределите роли, не забывайте о соблюдении правил групповой работы и сформулируйте правила охраны собственного зрения.
Проверка групповой работы.

Правила охраны собственного зрения.

- Не ставьте карандаши и ручки остриём кверху.
- Не стойте слишком близко к человеку, который чинит карандаш, строгает ножом ,шьет.
- Не смотрите долго телевизор и не играйте часами в компьютерные игры.
- Не смотрите на прямые солнечные лучи или яркий свет.
- Читайте только сидя и держите книгу на расстоянии от глаз.
- При попадании в глаза пылинки не трите глаза грязными руками, а промойте проточной водой.

Подведение итогов :

- С чем мы сегодня познакомились?
- Что полезного узнали?
- Какие правила гигиены зрения и охраны глаз от повреждений вы должны выполнять?

Итоговое занятие проводится в виде творческого отчета учащихся. Каждый ученик номинируется согласно году обучения:
1год « Я вижу мир».
2год « Самый зоркий».

Приложение.

1.Памятки

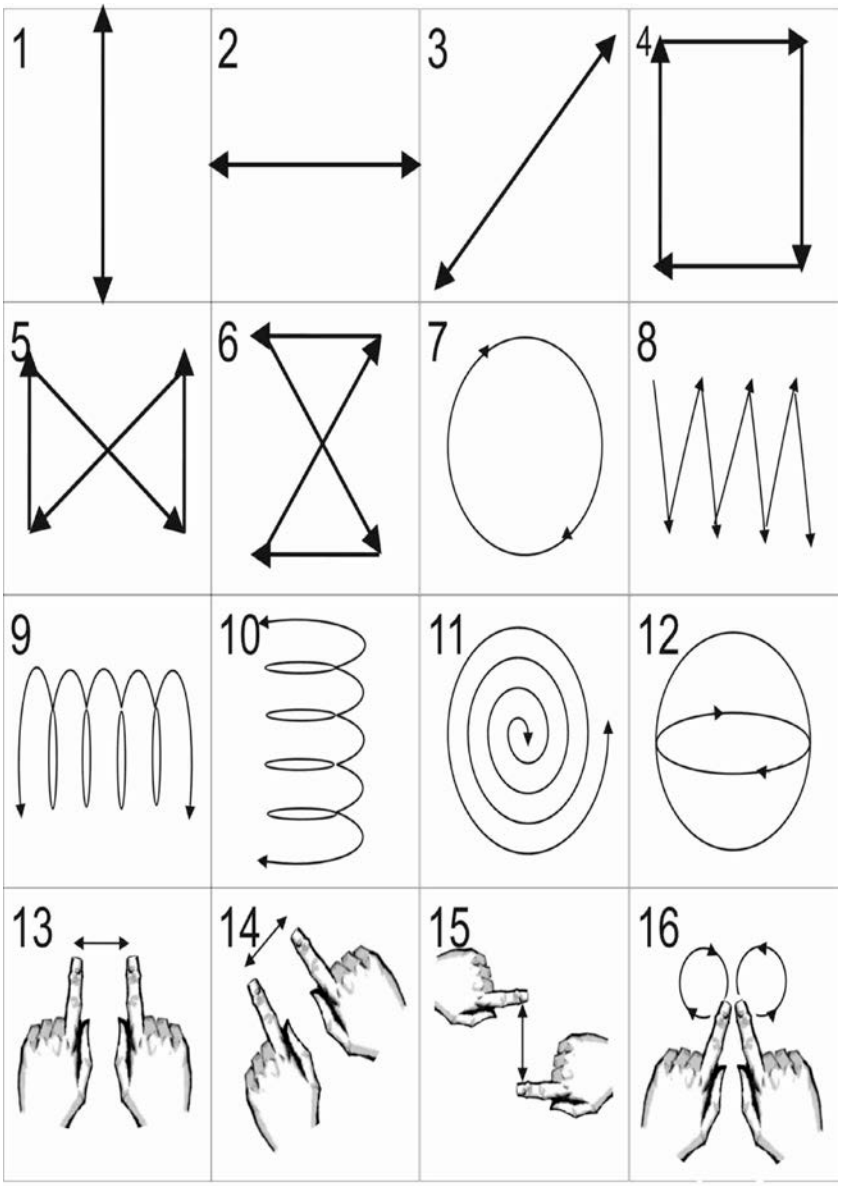
Оберегайте глаза от заболеваний и повреждений

1. 1. Не трите глаза руками, носовым платком.
2. 2. Вытирайте лицо только чистым полотенцем.
3. 3. Осторожно обращайтесь с острыми предметами.
4. 4. Не играйте в опасные для глаз игры.
5. 5. Если глаза засорились или заболели, немедленно обращайтесь к врачу.

Как сохранить хорошее зрение

1. 1. Занимайтесь при хорошем освещении.
2. 2. Книгу или тетрадь держите на расстоянии 35 см от глаз.
3. 3. Не читайте лёжа.
4. 4. При чтении делайте каждые полчаса перерыв и делайте гимнастику для глаз.

2.Зарядка для глаз (схема).


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16

Литература:

У.Цинн « Зрение,очки и контактные линзы. Полное руководство для очкариков» СПБ Питер Пресс,1997.

Ю.Тарханова « Коррекция зрения у детей» Ростов 2000

И.Иванов « Береги зрение с детства» Комплекс упражнений. М Сатурн 1998.

Подборка журналов « Вестник оптометриста» М Феникс 2000-2013.

Подборка журналов « Начальная школа» Цикл бесед с детским врачом окулистом. СПБ Питер. 1998-2002