

**Глаза – зеркало души...Гигиена
зрения.**

**Первая помощь при повреждении
глаз.**



Подготовила
учитель биологии
школы-лицей №8
города Павлодара
Синицына Ирина Юрьевна



Цели для учителя:

- **Обеспечить усвоение и развитие знаний о практической значимости гигиенических знаний для сохранения остроты зрения;**
- **Обобщить и систематизировать полученные ранее знания о причинах нарушения остроты зрения, методах его коррекции, и о способах сохранения зрения;**
- **Расширить знания о причинах нарушения зрения, о способах защиты глаз от травм, о первой помощи при травме глаз.**

Цели для Вас:

- **Применять полученные ранее знания о способах сохранения зрения;**
- **Устанавливать причинно – следственные связи между воздействием вредных факторов и возникающими нарушениями зрения;**
- **Обобщать при поиске ответа на проблемный вопрос**
- **Делать выводы при подведении итогов урока;**

У тебя красивые глаза,
Бывает же такое проявление?
Они как праздник в будний день,
Как взрыв звезды, в момент рождения.
Возможно, это просто колдовство,
Или какое-то хмельное наваждение,
А может разыгралось как вино,
Обычное моё воображение.
Они так много говорят,
Без всяких слов- на удивление,
Я их читаю как чудесные стихи,
Из лучшей книги, в лучшем обрамление,
В них жгучий интерес и тайны глубина,
И смутное чего-то ожидание,
Такие бывают лишь тогда,
Когда идёшь на первое свидание.
Но чаще в них тепло и доброта,
Как пламя у подтаявшей свечи,
Не зря же видно говорят,
Они как отражение души



Николай Заболоцкий.

ПОРТРЕТ

Любите живопись, поэты!
Лишь ей, единственной, дано
Души изменчивой приметы
Переносить на полотно.
Ты помнишь, как из тьмы былого,
Едва закутана в атлас,
С портрета Рокотова снова
Смотрела Струйская на нас?
Ее глаза - как два тумана,
Полуулыбка, полуплач,
Ее глаза - как два обмана,
Покрытых мглою неудач.
Соединенье двух загадок,
Полувосторг, полуиспуг,
Безумной нежности припадок,
Предвосхищенье смертных мук.
Когда потемки наступают
И приближается гроза,
Со дна души моей мерцают
Ее прекрасные глаза.



Что такое портрет.

Портрет – один из ведущих жанров изобразительного искусства, задачей которого является воссоздание внешнего облика конкретного человека. Важнейшими качествами портрета являются сходство изображения с портретируемым и раскрытие его духовного мира. В портрете воплощается мировоззрение художника, его эстетические убеждения.

В литературе портрет – словесное описание внешности героя, которое помогает раскрыть его характер.

Федор Степанович Рокотов (1735/36 – 1808гг) – прославленный живописец-портретист 18 века. О его жизни сохранилось очень мало воспоминаний. Учился в Академии художеств в Петербурге, где быстро сделал карьеру. В 1765 году за картину «Венера и Амур» он получил звание академика живописи. В то же время начинает пользоваться популярностью как портретист, создает целые галереи портретов представителей родовитых семейств, пишет портрет Екатерины II. Затем он круто меняет свою жизнь – переезжает в Москву. В это время складывается неповторимый, только Рокотову присущий живописный стиль. « Модель, кажется, растворяется в густом темном фоне, который становится неотъемлемой частью образа. Лица обволакивает легчайшая золотистая дымка, так что они кажутся тающими в полутонах, оставляя ощущение недосказанности, загадочности».

- Да, многие искусствоведы говорят о своеобразном «рокотовском стиле». В чем же он выражается? Разгадать эту загадку нам поможет замечательное стихотворение «Портрет», посвященное картине Ф.С.Рокотова.

Александра Петровна Струйская была второй женой пензенского помещика Николая Струйского (друга и почитателя Рокотова), господина весьма странного. Страстный графоман, он сочинял стихи, над которыми все потешались. Самого же автора это ничуть не смущало. Чтобы публиковать свои творения, он даже организовал у себя в имении типографию, которая стала едва ли не самой лучшей в России. И в то же время сохранились свидетельства о необычайной жестокости просвещенного помещика по отношению к крепостным крестьянам. В отношении к жене заметна такая же двойственность. С одной стороны, известно множество стихов, ей посвященных, которые мог написать только страстно влюбленный человек, но есть и свидетельства того, что он обращался с ней как с крепостной девкой. Несмотря на это, Александра Петровна прожила с мужем 24 года до его внезапной смерти, родила за это время восемнадцать детей – но выжили из них только две пары близнецов, остальные умерли в младенчестве. Мужа своего Александра Петровна пережила на 44 года, вырастила детей и многих внуков.

**Но все это пока впереди. А пока... На фоне «тьмы
былого», как призрачное
видение («едва закутана в
атлас»), проступает образ
молодой женщины. Как
улыбка Джоконды на полотне
Леонардо да Винчи является
вечной загадкой для зрителя,
так, по мнению Заболоцкого,
загадкой в портрете
Струйской являются
глаза.**

Портрет А.П.Струйской полон тонкого обаяния, целомудрия и трепетного очарования. Молодая женщина изображена на нейтральном темном фоне, утонченный овал лица тонет в ягкой дымке. Влажные миндалевидные глаза светятся чистотой. Нежно-розовые губы чуть тронула таинственная полуулыбка. Черты лица Струйской кажутся словно полустертыми, тающими, расплывчатыми. Загадочность и особая поэтичность образа создается сумеречной полумглой фона полотна, высоко взбитыми темно-пепельными волосами, ниспадающей на плечи полурасплетенной косой. Прозрачная, как бы сотканная из воздуха и света дымчатая ткань, закрепленная на плече героини драгоценной брошью, изящно драпирует фигуру и придает воздушность всему облику молодой женщины.

***«Зачем нам такие
плоды цивилизации
как книги, телевизор,
компьютер, если они
портят глаза,
смотрящие в них?»***

Анализ данных медицинских осмотров учащихся школы-лицей №8 за период с 2002-2011г позволяет сделать вывод о росте количества учащихся с различными нарушениями зрения (слайд презентации). Можно предположить, что основной причиной является несоблюдение правил гигиены зрения. Если учесть, что нагрузка на глаза у современного школьника существенно увеличилась, то можно смело утверждать, что незнание и несоблюдение правил гигиены зрения неизбежно приведет к серьезной проблеме по сохранению зрения у населения. Какие наиболее распространенные нарушения зрения вам известны?

Ученые доказали, что многократно повторяющиеся одинаковые геометрические рисунки и конфигурации отрицательно влияют на самочувствие людей.

Перед глазами горожан мелькают одинаковые кафельные плитки тротуаров, площадей, заборы из гофрированного металла, ряды скамеек на стадионах, в кинозалах.

Усугубляется визуальная однотипность ландшафта и от плоских крыш, особенно при взгляде из квартир 7-10 этажей.

В городе больше движущихся объектов: машин, людей, пестрых, меняющихся реклам и др.

К тому же горожанин чаще смотрит телевизор, работают на компьютере, поэтому наиболее распространенное нарушение зрения – близорукость, у горожанина встречается в 1,5 – 2 раза чаще.

Учащийся: Цвет и самочувствие (см приложение)

Зеленый и желтый цвета понижают внутриглазное давление, делают его устойчивым;

Красный оказывает противоположное действие.

Поэтому рабочие места рекомендуется окрашивать в спокойные тона, стимулирующие работоспособность, и избегать тонов, снижающих её.

Чтение без вреда для глаз.

1. Читать необходимо, держа текст на расстоянии 30-35 см от глаз. При рассматривании предметов на близком расстоянии мышечный аппарат глаза напрягается, меняется кривизна хрусталика, возникает быстрое утомление и ухудшение зрительного восприятия.

2. Нельзя читать лежа; положение книги по отношению к глазам все время меняется, что перенапрягает хрусталик глаза.

3. Нельзя читать в транспорте. Из-за постоянных толчков книга то удаляется от глаз, то приближается к ним, то отклоняется в сторону. При этом кривизна хрусталика то увеличивается, то уменьшается, а глаза все время поворачиваются, «ловя» ускользающий текст. Это может привести к ухудшению зрения.

Освещенность рабочего места. Гигиенические правила.

4. При письме сидеть следует прямо и свет должен падать слева (если вы правша) и соответственно справа, если вы левша; Мощность настольной лампы 50-60 Вт, свет должен освещать книгу или тетрадь, и не должен попадать в глаза. При низкой освещенности быстро наступает зрительное утомление, снижается общая работоспособность. При 3-х часовой зрительной работы при освещенности 30-50 лк устойчивость ясного видения снижается на 37 %, в то время как при освещенности в 200 лк только на 10-15 %.

5. При плохом освещении и неправильной посадке вырабатывается привычка рассматривать все предметы вблизи. В результате развивается близорукость.



Защита глаз от солнца.

6. Берегите глаза от слишком яркого света. От солнечного света защищайте глаза солнцезащитными очками, от искусственного – абажурами, тонированным стеклом. Слишком яркое освещение раздражает сетчатку глаза и приводит к быстрому утомлению.

Правила работы на компьютере (слайд презентации)

7. Не соблюдение правил пользования компьютером ведет к ухудшению остроты зрения, слезоточивость, к проблемам с умственной деятельностью. У младших школьников способность к четкому различению предметов нарушается через 20 мин, а у старших через 45 мин работы с компьютером. Во избежание нарушений зрения необходимо соблюдать гигиенические правила при работе на компьютере:

- размер экрана монитора по диагонали должен быть не менее 31 см;**
- экран должен быть с фильтром для снижения излучений;**
- темное изображение на светлом фоне должно быть четким;**
- оптимальное расстояние до монитора – 60-70см;**
- не слишком яркое освещение;**
- длительность работы на компьютере: в 3-5 классе – 15 мин; в 6-7кл – 20 мин; в 8-9 кл – 25 мин; в 10-11 кл – 30 мин или 2 раза по 20 мин.**



**СПАСИБО
за ВНИМАНИЕ!**

**Пожалуйста, оставьте
две звезды и одно
пожелание!**

