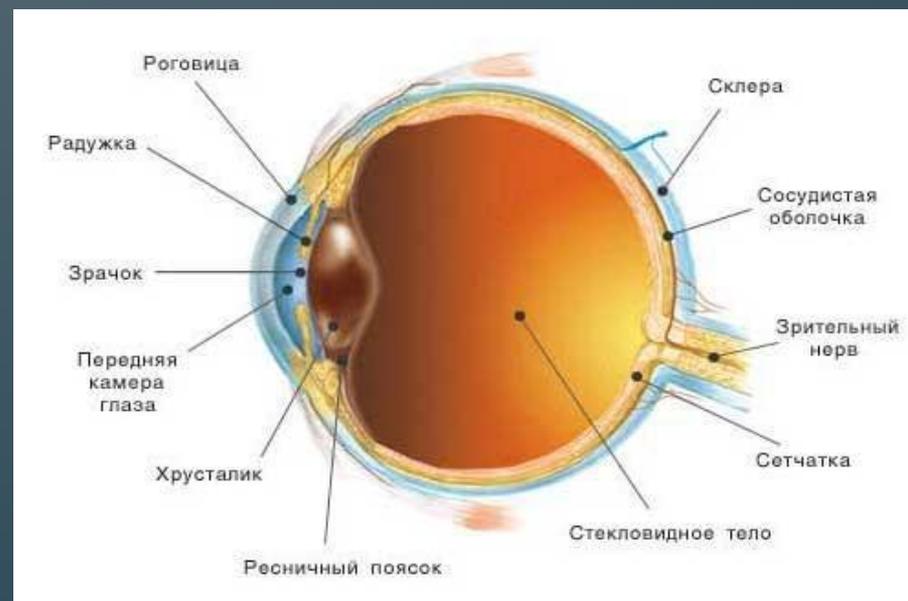


**Проект
«Нарушение зрения.
Профилактика
нарушений зрения.»**

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 ст

тию





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.



Первый осмотр новорожденного офтальмологом должен проводиться ещё в родильном доме. Это в первую очередь касается недоношенных детей, родившихся с весом менее 2 кг, со сроком гестации (беременности) менее 34 недель. Для этих детей велик риск развития ретинопатии недоношенных. Под этим термином подразумевают аномальный рост сосудов сетчатки, который впоследствии может привести к полной отслойке сетчатки и, соответственно, к слепоте.

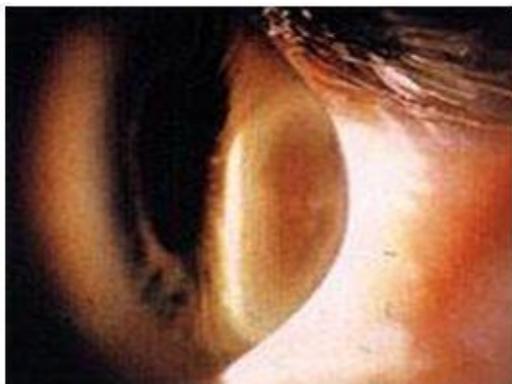


Среди нарушений зрения, наиболее часто встречающихся у детей, можно выделить следующие: близорукость, дальнозоркость, астигматизм, амблиопия, косоглазие, поражения сетчатки глаза, птоз (опущение верхнего века), нарушения зрения в результате травм, воспалительных заболеваний и др.

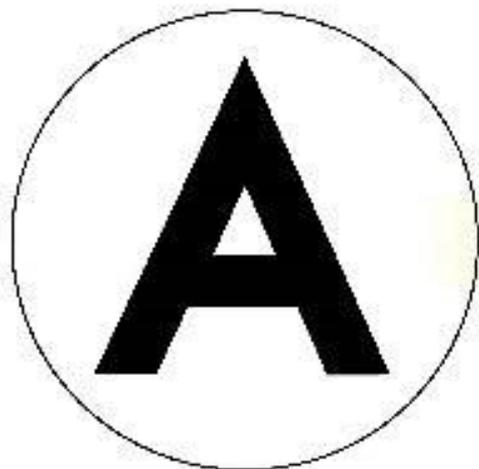
Виды астигматизма

Неправильный или иррегулярный

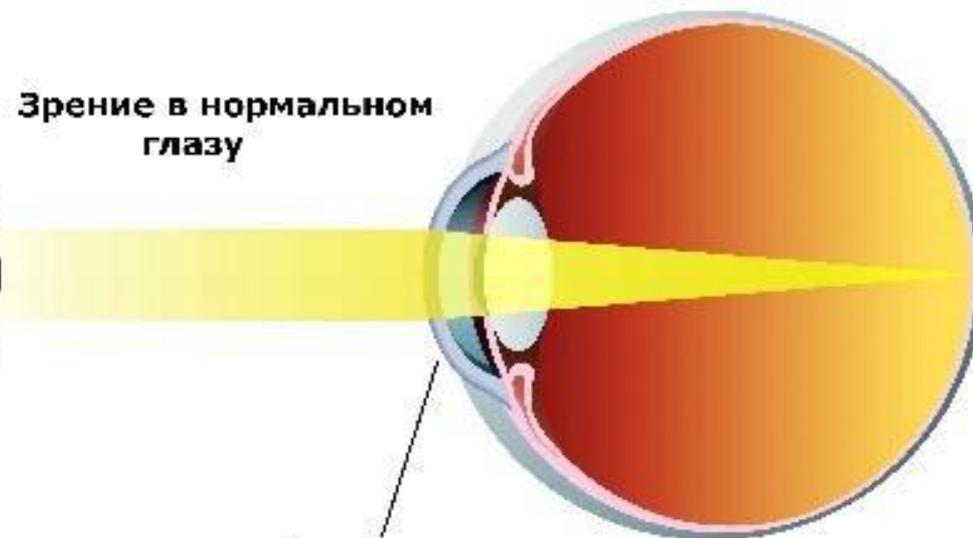
– характеризуется изменением оптической силы в пределах одного меридиана. Иррегулярный астигматизм чаще всего бывает индуцированным.



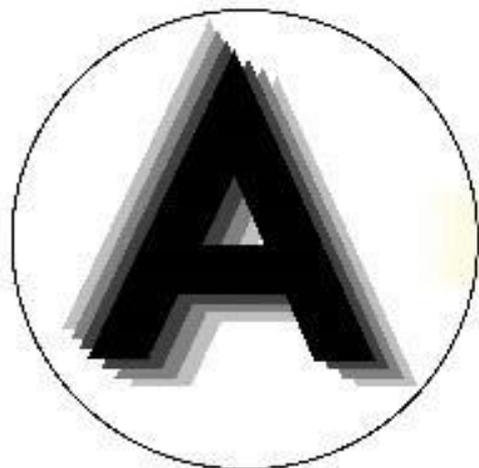
- **Причины развития неправильного астигматизма:**
- Рубцы роговицы (вследствии травмы или операции);
- Дистрофия роговицы;
- Кератоконус;



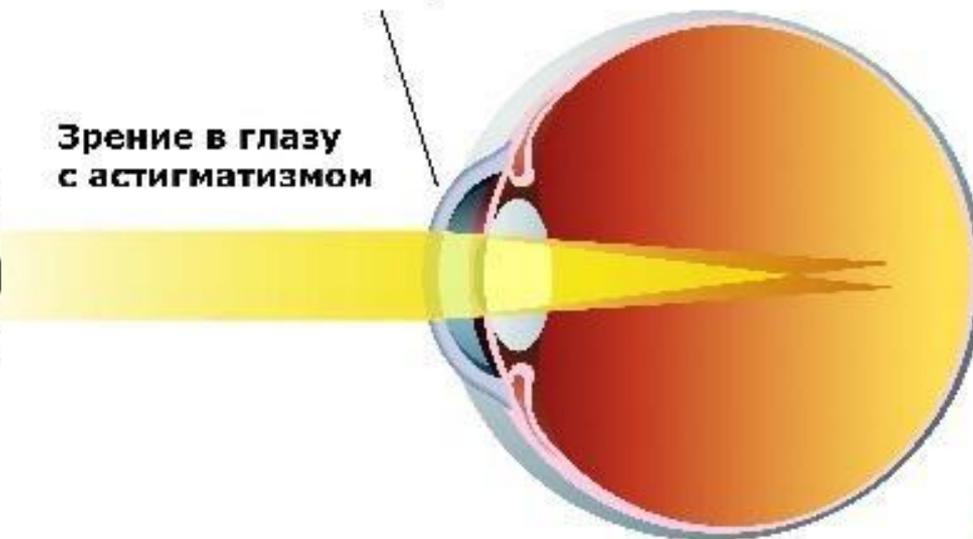
**Зрение в нормальном
глазу**



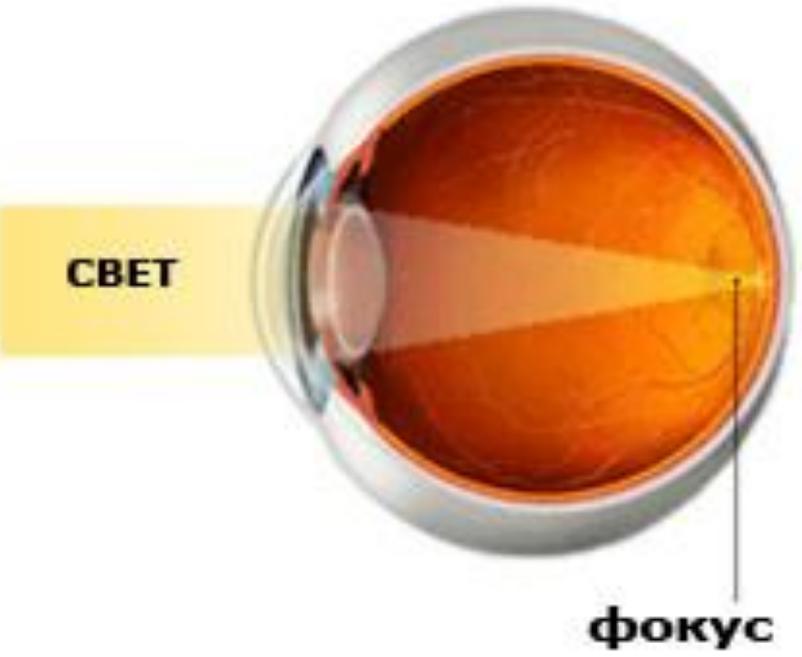
Роговица



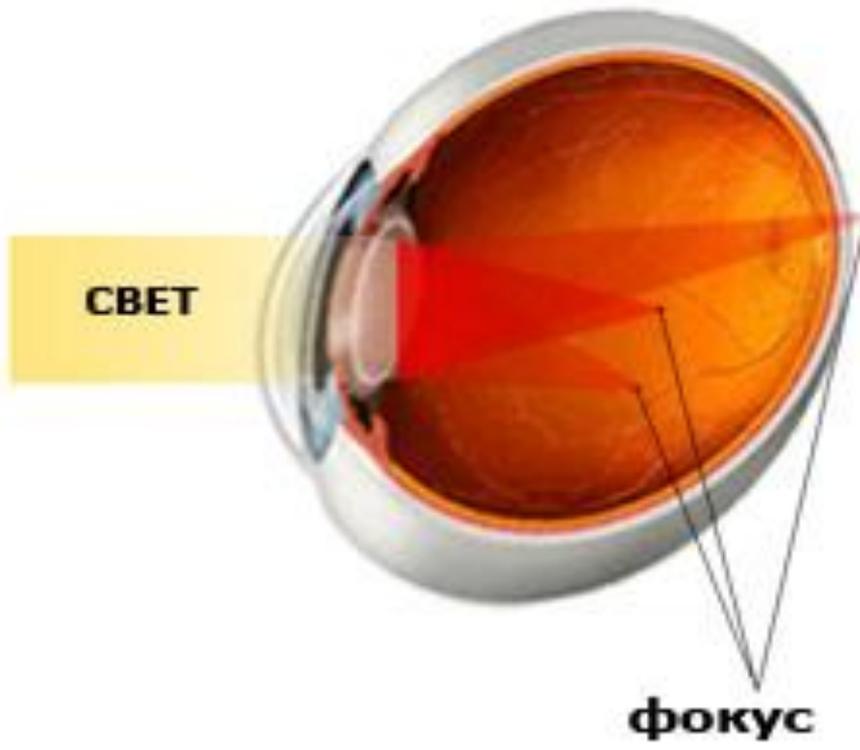
**Зрение в глазу
с астигматизмом**



Нормальный глаз

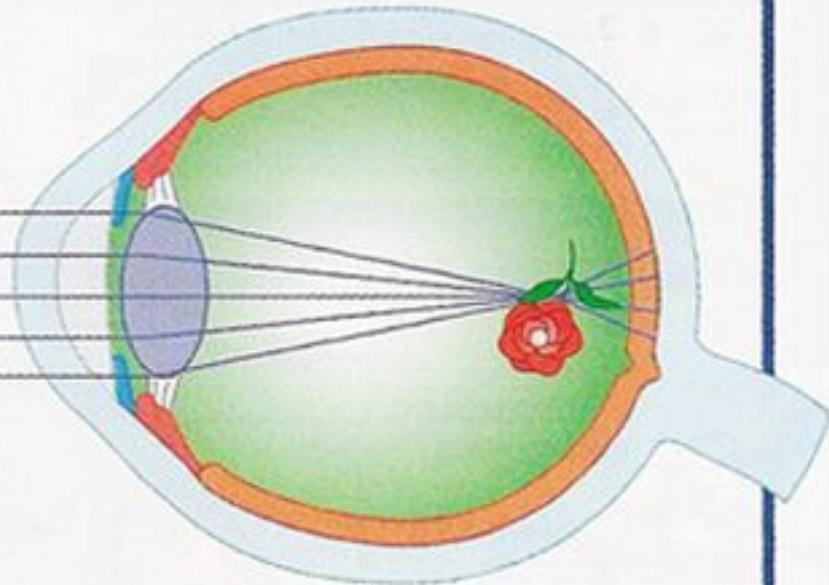


Астигматический глаз



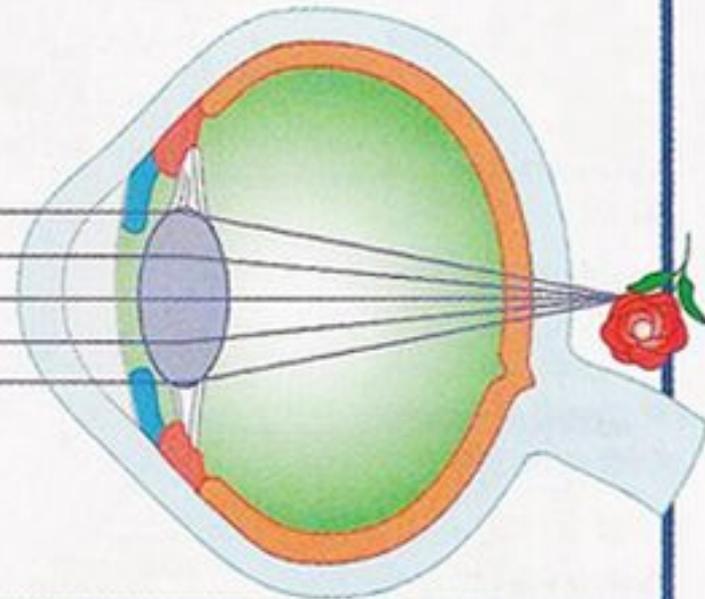
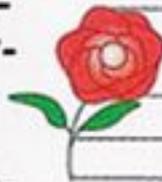
БЛИЗОРУКОСТЬ.

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

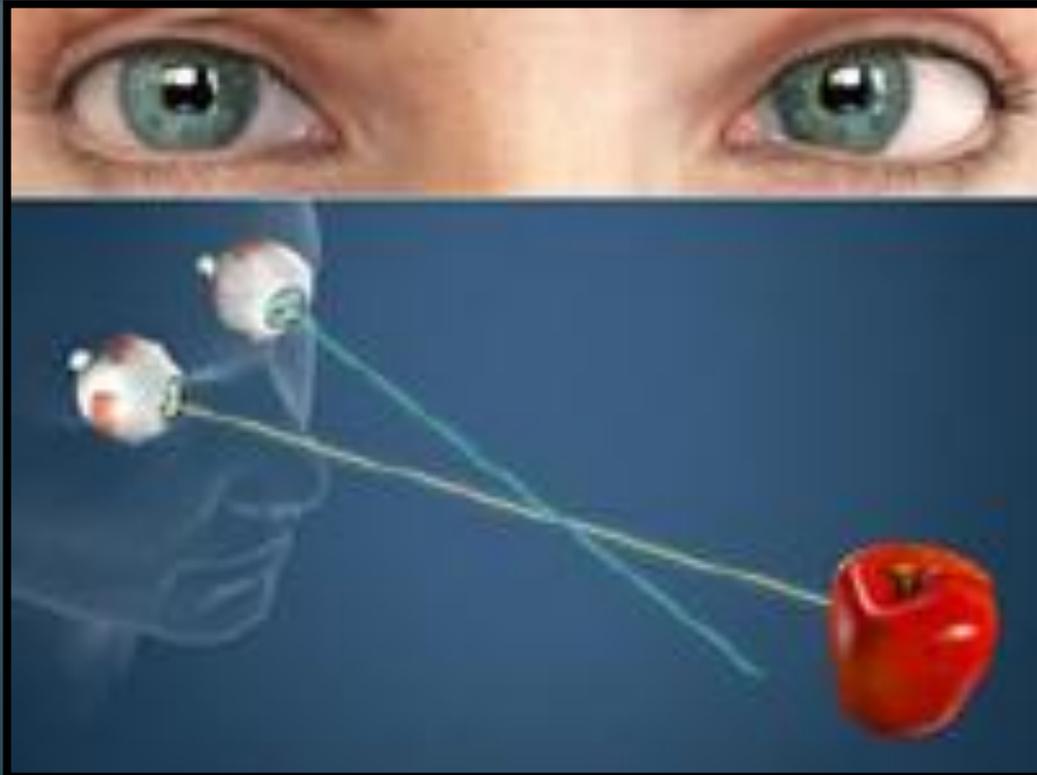


ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ.

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



Амблиопия— различные по происхождению формы понижения зрения, причиной которого преимущественно являются функциональные расстройства зрительного анализатора, не поддающиеся коррекции с помощью очков или **КОНТАКТНЫХ ЛИНЗ.**



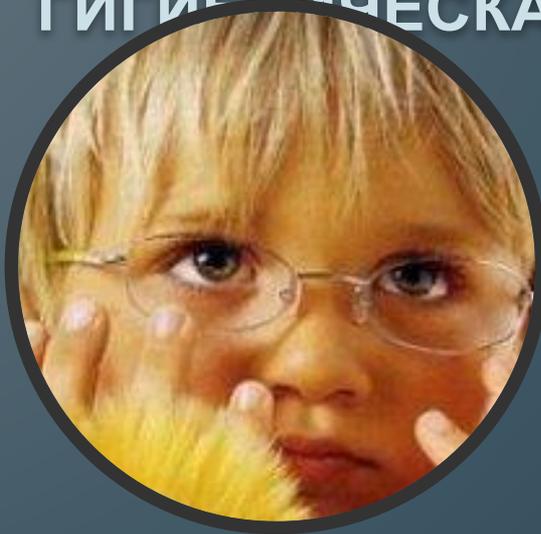
косоглаз

ие



любое нарушение параллельности зрительных осей
обоих глаз. Положение глаз, характеризующееся
неперекрещиванием зрительных осей обоих глаз на
фиксируемом предмете.

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.

Основным принципом учебного процесса в классах с нарушениями

зрения являются некоторые ограничения зрительной нагрузки, увеличение нагрузки на слуховой анализатор в сочетании с большей физической активностью.

Для детей группы профилактики создаются небольшие классы по количеству детей, чтобы можно было разместить всех детей на удобном, хорошо освещаемом месте. Порядок рассаживания определяет офтальмолог с учетом ряда признаков (пол, рост, отягощенная наследственность по зрению, именуемая близорукостью). Для учителя в списке

«...отсутствуют данные о наличии у детей близорукости»

Г
П
Д

чками
ы, Р



Профилактические мероприятия по предупреждению зрительных расстройств в классах обычной школы



- В первую очередь, нужно сказать об учащихся младших классов. Именно в младшем возрасте наблюдаются большие изменения состояния зрения за сравнительно короткий период. Следует помнить, что у детей младшего школьного возраста отсутствуют еще достаточные навыки чтения, письма, длительного сидения. Эти раздражители впервые систематически вошли в жизнь детей и представляют для них определенные трудности.

- Учителю следует увеличивать число уроков в день постепенно. Несколько раз в неделю делать не по 4, а по 3 и даже по 2 урока в день. Это должно сопровождаться и сменой одного вида деятельности другим.
- С позиции гигиены детского зрения все учащиеся с 1 по 4 класс должны заниматься только в первую смену. Первая смена позволяет значительно легче организовать правильный режим дня, что обеспечивает меньшее утомление детей. У них остается больше времени для отдыха, пребывания на свежем воздухе, занятий спортом и т.д. Отдых же улучшает и состояние зрительных функций. Занятия в первую смену проходят и в более благо



- 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 равном освещении, рекомендуется в четверть пересаживать их не в одинаковом расстоянии от окна.



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.

Но многие родители пренебрегают этими рекомендациями. Порой дети посещают несколько школ, занятий в кружках, танцами, музыкой и т.д.,

Список литературы:

1. <http://vitaportal.ru/>

2. <http://otherreferats.allbest.ru/>

3. <http://posobie.info>

4.

<http://dr20.ru/glaza/profilaktika-na-rusheniya-zreniya/>