



Як зберегти зір дитини в школі

Поліщук З.А.

Відділ освіти Турійської районної державної
адміністрації
Методичний кабінет
Турійська загальноосвітня школа І-ІІІ ступеня

Як зберегти зір дитини в школі

Систематизувала і укомплектувала
вчитель початкових класів
Турійської ЗОШ І-ІІІ ст.
Поліщук З.А

Турійськ - 2016

Зміст

1. Передмова
2. Дефекти зору
3. Як перевірити гостроту зору.
4. Гігієна зору.
5. Гімнастика для очей
 - Основна мета гімнастики - тренування м'язів органів зору
 - Показання для виконання гімнастики
 - Комплекс вправ гімнастики для очей
 - Кінезіологічні фізкультхвилинки і вправи
 - Зорові ігри
 - Віршовані вправи для очей
6. Поради батькам

*Здоров'я дитини –
Багатство родини!
Здоров'я народу –
Багатство країни!*

Передмова

Зір – один з головних органів почуттів людини, тому його слід берегти змолоду. У наше століття сучасних технологій у людей все частіше виникають проблеми із зором, причому вони проявляються і у дітей шкільного віку. Найпоширенішими причинами порушення зору у школярів та раннього розвитку у них таких захворювань, як міопія, астигматизм, косоокість, є зловживання комп'ютерними іграми і переглядом мультфільмів по телевізору. Замість прогулянок на свіжому повітрі, активного відпочинку та дозованого читання діти проводять весь свій вільний час перед монітором, що не може не позначитися на їх органах зору. Негативний вплив комп'ютера на зір школярів полягає в тому, що м'язи очей, ще не зміцнілі, дуже втомлюються від довгого напруження. Якщо це відбувається регулярно, то зір починає стрімко падати.

Однак цього можна уникнути, ввівши обмеження на комп'ютер і телевізор, чергуючи напружену роботу очей (виконання домашніх завдань, читання) з відпочинком. Також лікарі-офтальмологи настійно рекомендують проводити для школярів гімнастику для очей, як вдома, так і в школі. Охорона зору школярів дуже важлива, оскільки короткозорість, як правило, дуже погано піддається лікуванню.

Гімнастика для очей є найбільш підходящим методом для профілактики порушення зору у молодших школярів, оскільки, якщо навчити дитину в ранньому віці робити ці

вправи, це стане дуже корисною звичкою. Якщо у вашої дитини-школяра вже присутні які-небудь порушення зору, то зорову гімнастику слід виконувати обов'язково. Регулярні вправи для очей призупинять падіння зору, яке для школярів часто закінчується прописуванням очок. Заняття слід робити 2-3 рази на день, присвячуючи цьому по 10-15 хвилин. Під час виконання цих занять м'язи очей розслабляються і відпочивають, і наступне за цим навантаження на очі сприймається набагато легше. Подібна зарядка для очей корисна не тільки для школярів, вона не завадить і дорослим людям, особливо тим, чия робота передбачає щоденне «спілкування» з комп'ютером.

Дефекти зору

«Якби оптик намагався продати мені інструмент, у якому виявилися б недоліки, властиві ока, то я вважав би себе має право висловити йому в самих різких вираженнях осудження за недбалу роботу й повернути йому інструмент із протестом.»

Г. Гельмгольц



короткозорість



далекозорість



астигматизм



дальтонизм


































































Як перевірити гостроту зору

Стан зору молодших школярів визначається за загальноприйнятою методикою. Як основний показник при визначенні стану зору використовувалася гострота зору.

Гострота зору школярів визначається за спеціальними таблицями: Орлової, Синцева, Новікова.

Таблиця Орлової
















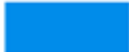





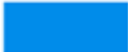
























































	D = 43,1	 	Ваша остроta зречил:	
	D = 21,5	  	v = NaN	
	D = 14,3	   	v = NaN	
	D = 10,7	    	v = NaN	
	D = 8,63	    	v = NaN	
	D = 7,19	     	v = NaN	
	D = 6,16	     	v = NaN	
	D = 5,39	      	v = NaN	
	D = 4,79	      	v = NaN	
	D = 4,31	       	v = NaN	
	D = 2,87	       	v = NaN	
	D = 2,15	       	v = NaN	

stibol.ru

Таблица Синцева

D - 50,0	Ш Б	V - 0,1
D - 25,0	М Н К	V - 0,2
D - 16,67	Ы М Б Ш	V - 0,3
D - 12,5	Б Ы Н К М	V - 0,4
D - 10,0	И Н Ш М К	V - 0,5
D - 8,33	Н Ш Ы И К Б	V - 0,6
D - 7,14	Ш И Н Б К Ы	V - 0,7
D - 6,25	К Н Ш М Ы Б И	V - 0,8
D - 5,55	Б К Ш М И Ы Н	V - 0,9
D - 5,0	Н К И Б М Ш Ы Б	V - 1,0
D - 3,33	Ш И Н К М И Ы Б	V - 1,5
D - 2,5	И М Ш Ы Н Б М К	V - 2,0

Таблиця Новікова (Головіна)

				Боже острога зреша:				
	D = 43,1			v = NaN				
	D = 21,5				v = NaN			
	D = 14,3					v = NaN		
	D = 10,7						v = NaN	
	D = 8,63						v = NaN	
	D = 7,19						v = NaN	
	D = 6,16						v = NaN	
	D = 5,39						v = NaN	
	D = 4,79						v = NaN	
	D = 4,31						v = NaN	
	D = 2,87						v = NaN	
	D = 2,15						v = NaN	

Гігієна зору

1. Читайте тільки при гарному освітленні.
2. При денному світлі робочий стіл повинен стояти так, щоб вікно перебувало ліворуч.
3. При штучному освітленні настільна лампа повинна перебувати ліворуч і бути обов'язково прикритої абажуром.
4. Не тримайте книги й зошита на відстані 30 см від очей. Пам'ятайте відстань найкращого зору 25 – 30 см.
5. Не слід дивитися телевизор занадто довго.
6. Після кожних 40-45 хвилин роботи на комп'ютері необхідна пауза.
7. Проводити вправи для очей.
8. Шкідливо читати в транспорті, що рухається.
9. Звичка читати лежачи завдає шкоди зору.
10. Берегти ока від травм. Причиною очних травм у дітей є найчастіше витівки й бійки.
11. Дотримувати гігієни очей. Інфекція може потрапити із брудних рук, нечистого рушника, носової хустки.
12. Шкідливий вплив на зір виявляє паління, уживання алкогольних напоїв, наркотиків, особливо в дитячому й підлітковому віці.

ДОГЛЯДАЙТЕ ЗА ОЧИМА, БЕРЕЖІТЬ ЇХ!



elenaaranko.ucoz.ru

Гімнастика для очей



Основна мета гімнастики - тренування м'язів органів зору

Спеціально розроблені комплекси вправ покликані:

- заспокоїти нервову систему дитини;
- допомогти мозку переробити інформацію, отриману через органи зору;
- полегшити навантаження очей, зняти втому, дати їм відпочити;
- уповільнити і навіть зовсім зупинити падіння зору або розвиток астигматизму.

Показання для виконання гімнастики

- для дітей 5-6 років, у яких немає ніяких скарг, тільки щоб підготувати оченята до школи, де навантаження збільшується в кілька разів.
- учням початкових класів під час уроків читання і обов'язково на уроках інформатики
- далекозорість;
- близорукість;
- дитина скаржиться на втому в очах;
- якщо дитина регулярно грає на комп'ютері, планшеті, телефоні, сидить подовгу за телевізором;
- якщо є проблеми із зором у батьків (спадкова схильність);
- серйозні внутрішні захворювання;
- існує спеціально розроблена гімнастика для очей при астигматизмі, коли дитина скаржиться на те, що картинка в його очах розпливається і двоїться.

Комплекс вправ гімнастики для очей

Описані нижче вправи спрямовані на зняття напруги з очних м'язів, на їх тренування, а також на підвищення акомодатції, поліпшення кровообігу в тканинах очей. Кожне з них слід повторювати по кілька разів (спочатку 2-3 рази, потім, коли дитина вже буде знати, що потрібно робити – по 5-7 разів). Озвучуючи дитині вправи, обов'язково виконуйте їх разом з ним: наочний приклад часом діє краще будь-яких слів.

1. «Жмурки». Міцно-міцно замруж очі на 5 секунд, а потім відкрий їх.
2. «Метелик». Поморгай оченятами, як махає крилами метелик – швидко і легко.
3. «Світлофор». По черзі закривай то лівий, то правий очей, як блимає залізничний світлофор.
4. «Вгору-вниз». Подивися спочатку вгору, потім вниз, не нахиляючи голови.
5. «Часики». Нехай очі дивляться то вправо, то вліво, як годинки: «тік-так». Повтори цю вправу 20 разів.
6. «Хрестики-нулики». Намалюй очима велике коло за годинниковою стрілкою, а потім – проти. Тепер намалюй хрестик: спочатку подивися вправо вгору, потім вліво вниз, а потім навпаки, провівши поглядом дві умовні лінії хрест-навхрест.
7. «Баньки». Чи не моргай оченятами як можна довше. Коли моргнеш, закрій очі і розслабся, уявивши, що ти спиш.
8. «Масаж». Закрий повіки і акуратно помасажуй очі пальчиками.
9. «Далеко-близько». Сфокусується погляд спочатку на предметі, який знаходиться у протилежному кінці кімнати (шафа, класна дошка і т.п.)

і дивись на нього протягом 10 секунд. Потім повільно переведи погляд на ближній предмет (наприклад, на свій палець) і також дивись на нього 10 секунд.

10. «Фокус». Дивись, не відриваючи погляду, на рухомий предмет (свою руку). При цьому рука повинна бути видна чітко, а всі інші предмети вдалині – розмиті. Потім сфокусується погляд, навпаки, на предметах заднього плану.

Комплекс вправ гімнастики для очей

1. Швидко покліпати очима, заплющити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4 -5 разів.
2. Міцно замружити очі. Порахувати до 3, відкрити очі та подивитися вдалечінь. Порахувати до 5. Повторити 4 – 5 разів.
3. У середньому темпі проробити 3 – 4 кругових рухів очима в правий бік, стільки ж само - у лівий. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь – на рахунок 1 – 6. Повторити 1 – 2 рази.
4. Витягнути руку вперед. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1 – 4. Потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1 – 6. Повторити 4 – 5 разів.

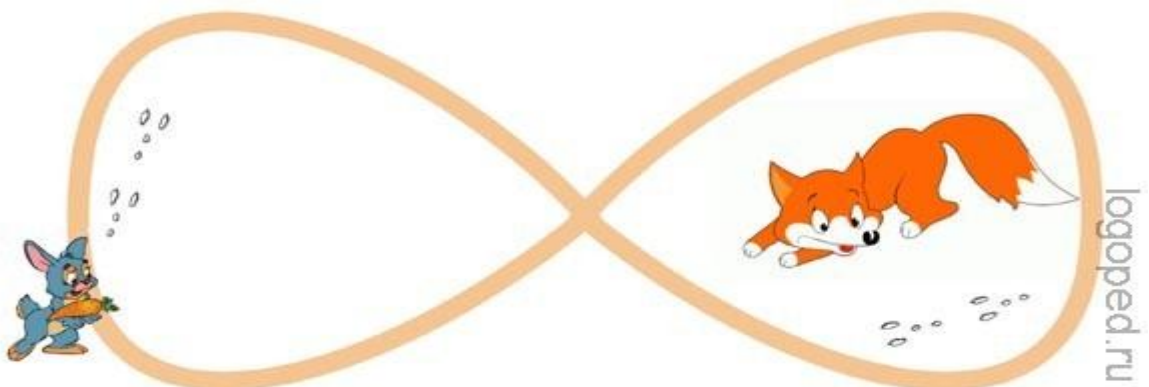
Вправи для профілактики короткозорості

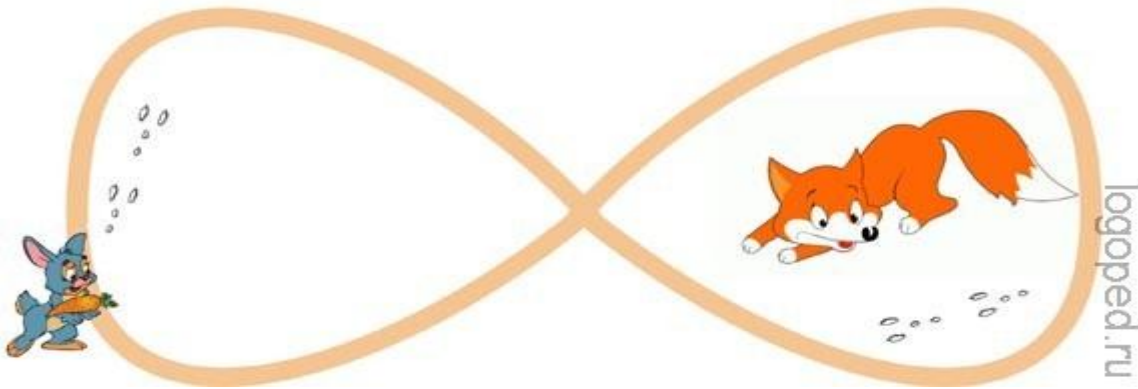
1. В. п. – ноги на ширині плечей, руки в боки.

Кругові рухи руками вперед і назад. Весь час стежити за кінчиком великого пальця. Повторити 3-4 рази.

2. В. п. – сісти на стілець. Замружити і відкрити очі.

Повторити 3-4 рази. Виконувати в середньому темпі.





Кінезіологічні вправи і фізкультхвилинки



Кінезіологічні фізкультхвилинки

❖ Вправи для очей Кіт Васько

Учитель: Сплять маленькі кошенята,
Всі заплющить оченята!
(Діти заплющили очі)

Діти: А Васько не хоче,
Він розплющив очі!
(Очі розплющені)

Учитель: Подивився вгору, вниз,
Поводив очима скрізь.
(Очі вгору, вниз, по колу, головою не рухаючи)
І праворуч, і ліворуч,
Перевірив: вуха поруч!
Знову — вгору, знову — вниз,
Лапою помацав ніс

(Діти, дивлячись на свій вказівний палець, наближають його до носа)

Ось і вправа закінчилася.
Очі ваші не втомилися?

Мишка

Очей своїх з мишки
Кіт Вася не зводить.
Направо, наліво
Очицями водить (*рухи очима, голова нерухома*)
А мишка кружляє,
А мишка гуляє, (*колові рухи очима*)
Про хитрого Васю
Нічого не знає

Кінезіологічний комплекс вправ для зняття стресу в дітей під час виконання контрольних робіт, диктантів

- *Лобово-потилічна корекція.* Для того, щоб зняти пульсацію між потилічною і лобовою частинами голови, слід протягом 10 – 30 хв глибоко вдихати і видихати повітря.

Іноді для зняття стресу можна обмежитися лише цією вправою.

- *Промінь світла.* Направте яскравий промінь світла від ліхтарика на середину чола. Тривалість вправи від 30 до 60с. під час вправи дивіться на чорний аркуш.

- *«Блискавка»* проведіть рукою вздовж переднього серединного меридіана від нижньої губи до лобової кістки, потім у зворотному напрямку (наче розстібаючи і застібаючи «блискавку»). Потім проведіть рукою вздовж заднього серединного меридіана від сьомого шийного хребця до куприка й у зворотному напрямку (розстібаючи і застібаючи «блискавку» позаду). Рухи проводити вниз кілька разів. А закінчувати слід рухом угору.

- *Ахілли.* Легенько вщипніть обома руками ахіллові сухожилля, потім – погладьте підколінні сухожилля кілька разів, ніби відкидаючи в сторони.

- *Вуха.* М'яко розправте й розтягніть руками краєчки вух угору – назовні від верхньої частини до мочки п'ять разів. Промасажуйте ділянку за вухом униз до ключиці – п'ять разів.
- *Постукування.* Зробіть масаж у ділянці вилочкової залози у вигляді легкого постукування 10 – 20 разів коловими рухами зліва направо.
- *Медуза.* Сидячи на стільці, робіть плавні рухи руками, наслідуючи медузу, що плаває у воді.

Вправи для зняття емоційного напруження

- Стисніть пальці в кулак із загнутих усередину великим пальцем. Роблячи видих спокійно, не кваплячись, стискайте кулак із зусиллям. Потім, послабляючи стискання кулака, зробіть вдих. Повторити вправу 5 разів.

Виконання вправи із заплющеними очима подвоює ефект. Вправу слід розпочинати двома руками одночасно.

- Зробіть двома волоськими горіхами колові рухи в одній долоні. Вправа розвиває моторику рук.
- Злегка промасажуйте кінчик мізинця.
- Покладіть горіх на кисть руки з боку мізинця (на долоні) і долонею іншої руки злегка натисніть і проробіть горіхом колові рухи (3 хв)

Фізкультхвилинка для очей «Осінній листопад»

Коли дитина протягом тривалого часу зосереджено дивиться у підручник при читанні, виводить літери та цифри у зошиті, її очі втомлюються. Систематичне втомлення очей під час занять на уроках, ще й при недостатньому освітлені може спонукати до погіршення

зору. Тому, час від часу потрібно відволікатись, давати очам відпочити та проводити гімнастику для очей під час музичної фізкультхвилинки для очей. Під час перегляду відео дитина не відриваючи погляду повторює очима рухи падаючого осіннього листа з дерева.

Таким чином, м'язи очей тренуються, а не розслабляються.

Зорові ігри

«Кольорові сні». Гру проводять в положенні сидячи після напруженої зорової роботи. За вказівкою вчителя діти закривають очі, прикриваючи їх долоньями опускають голову. Вчитель називає колір, а гравці прагнуть із закритими очима «побачити» в чомусь заданий колір (синє небо, зелена трава і так далі)

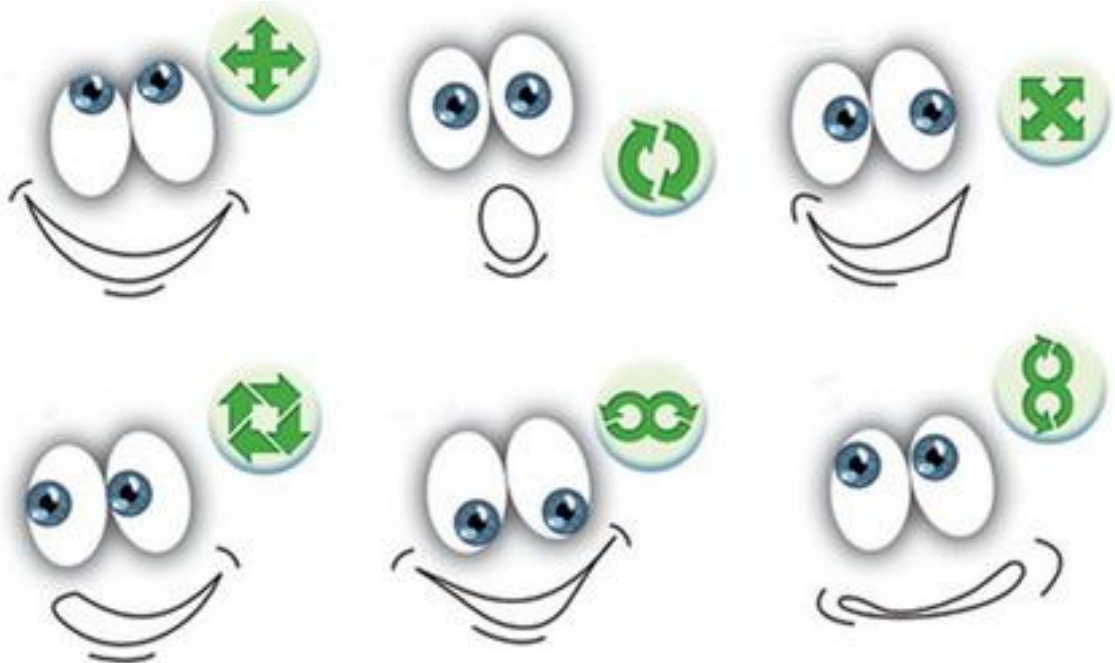
Вибірково опитавши дітей про те, що ж вони побачили, керівник називає інший колір. Відповідаючи викладачеві, який підходить до дітей і торкається їх школярі зберігають початкове положення. Тривалість одного циклу гри (кожного кольору) 15-20 секунд, загальна тривалість гри одна хвилина.

«Піжмурки». Проводять в класі, в спортивному залі, на ігровому майданчику.

Гравці міцно зажмурюються на три-чотири секунди. В цей час керівник змінює розташування предметів, що знаходяться неподалеку (кегли, фішки, картинки іграшки і так далі). Розплющивши по сигналу очі, діти прагнуть зафіксувати зміни, що відбуваються, або зникнення предметів. Керівник вибірково питає дітей, що вони помітили. Зажмурюючись, гравці максимально напружують повіки. Загальна тривалість гри до 1,5 хвилин.

«Косий заєць». Гравці дивляться на малюнок, що зображає зайця, прикріпленого до дошки, стіни. Рахують «1, 2, 3, 4» і на рахунок «5» переводять погляд вправо. Потім дивляться на малюнок, рахують в зворотному порядку: «5, 4, 3, 2» і на рахунок «1» переводять погляд вліво.

«Далеко-близько». Гравці вільно розташовуються у полі зору вчителя, який називає спочатку який-небудь віддалений предмет, а через дві-три секунди близько розташований предмет (об'єкт). Діти намагаються послідовно швидко відшукати очима предмет в дальній і ближній зорових зонах. Завдання учнів після виконання мовчки підняти руку.



Віршовані вправи для очей.

Дана гімнастика знімає напругу з очей і тренує очні м'язи. Її добре проводити як вранці, так і ввечері. Головне – щодня.

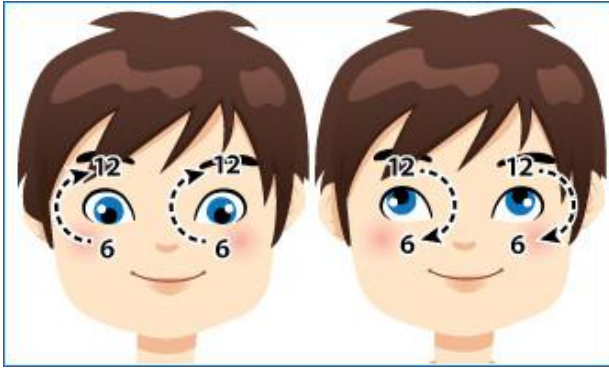
Через місяць комплекс вправ можна поміняти на інший.

Дуже важливо створити при цьому сприятливу, спокійну атмосферу і зацікавити дитину дійством.



1. Не працювати є причина –
Очам даємо відпочинок!
Мерщій рівнесенько сідаймо.
Очима кліпать починаймо.
Навіщо кліпать? Така зарядка-
Вже краще бачать оченятка!

2. Роботу нашу знов кидаймо,
Подалі погляд направляймо.
Роздивившись те, що далі,
Знов поглянем на деталі.



3.Очима швидко обертаймо,
Та головою не хитаймо.
Ліворуч – раз, два, три, чотири.
Праворуч – стільки ж повторили.
По колу очі обертаймо,
І все навколо розглядаймо.
Раз коло, два і три, чотири.
Щільніше очі ми закрили.
На п'ять і шість їх потримали
По колу знов пообертали.

4.Раз, два, три!
Очі догори!
На чотири, п'ять і шість
Треба міцно їх стулить.
Знову очі догори,
Рахуємо: раз, два, три!
5.Очі щоб відпочивали
Дивимося вліво-вправо.
Тоді кліпаєм очима.
І знову вправо-вліво.

6.Раз, два –
 Рівно голова!
 Три, чотири, п'ять –
 Нумо очі закривать!
 Шість, сім –
 Розплющують очки всі!
 На вісім знов позакривали,
 Міцненько так їх потримали
 Та й все спочатку розпочали.
 П'ять разів отак зробили,
 За парту знову сіли.



Поради батькам



Як перевірити зір дитини в домашніх умовах?

З'ясувати стан зору малюка можна і в домашніх умовах. Для цього необхідно, щоб малюк був у доброму настрої і не плакав, а в приміщенні не було сліпучих джерел світла.

У віці до 4-х місяців ви можете перевірити, чи фокусує дитина погляд на предметі чи стежить за переміщенням предметів. Візьміть яскраву велику іграшку і подивіться, чи зосереджує вона увагу на ній, чи слідкує поглядом, коли ви переносите її вправо і вліво, догори і донизу, по колу в обох напрямках; чи є реакція звуження зіниць, коли ви наближуєте іграшку на відстань 15-20 см і розширення зіниць під час віддалення іграшки на відстань 60-80 см.

Слід звернути увагу й на те, як слідкує малюк за іграшкою очима, чи однаково рухаються очні яблука вправо-вліво, вгору-вниз, по колу, плавно чи переривчато вони рухаються під час прослідковування.



Дієта для збереження зору

Здоров'я наших очей, безумовно, залежить і від того, які продукти ми вживаємо в їжу.

- Дуже важливий для зору вітамін А, оскільки саме він бере участь в процесах сприйняття зору. Якщо вміст цього вітаміну в організмі недостатньо, людина погано пристосовується до слабкого освітлення і розрізняє жовтий і синій колір. Міститься вітамін А в моркві, листових овочах, томатах, а також у риб'ячому жирі.
 - Корисні для хорошого зору і вітаміни групи В. Вони впливають на сприйняття зорових відчуттів. Вони входять до складу горіхів, фруктів, зернових культур, печінки, нирок, риби.
- Завдяки вітаміну С підтримуються м'язи, які відповідають за рухи очей, а також м'язи кришталика. Кращі джерела цього вітаміну – шипшина, цитрусові, помідори, цибуля, яблука, шпинат.
- Для збереження зору корисні також такі мікроелементи, як калій, який міститься в бананах, меді, рослинному маслі, печеному картоплі, а також цинк, що входить до складу печінки, морепродуктів, грибів, м'яса.
- Серед ягід найбільш корисні чорниця й чорна смородина, а з напоїв – зелений чай.

Нотатки на кожний день

Перше і основне правило, правильне харчування. Для цього щодня необхідно з'їдати 3-4 морквини і випивати літр чорничного соку.

Друге – поліпшення кровообігу. Для цього необхідно робити 5-хвилинні перерви в роботі, адже постійне фокусування зору на одній точці стомлює око, що згодом може привести до пониження можливостей його фокусування.

Третє, регулярна зарядка для очей. Потрібно поперемінно зупиняти погляд то на віддаленому, то на наближеному предметі. Такі вправи дозволяють розвивати можливості фокусування зору, за рахунок чого зберігається його гострота.

І четверте. Здоровий, міцний сон. А перед сном слід поласувати свіжою морквиною і випити стакан чорничного соку. Правила не складні і навіть якщо зір вже почав погіршуватися, можна його повернути, слідуючи цим порадам.

Гімнастика для очей

Якщо у вас добрий зір, але вже після кількох годин роботи за комп'ютером чи після довгого читання очі починають червоніти і ви відчуваєте сухість, саме час почати робити гімнастику для очей

Закрийте очі і щільно прикрийте долонями



15 сек. - 3 хв.

Подивіться у міжбрів'я, затримайте очі в такому положенні на кілька секунд



7-10 разів

Подивіться на кінчик носа і затримайте очі в такому положенні на кілька секунд



7-10 разів

Кілька секунд дивитесь направо і повертаєтесь в звичне положення. Така сама вправа, але дивитись на ліво



7-10 разів



7-10 разів

Вправа потрібно робити лише 10 хвилин на день, але важлива регулярність



7-10 разів

Повертайте очі за годинниковою стрілкою. В найвищій і найнижчій точці (на 12-тій та 6-тій годині) зупиніться і зафіксуйте положення на кілька секунд



Подивіться в правий верхній кут (приблизно 45°) і, не фіксуючи погляд, поверніть очі в звичне положення. Так само в нижній лівий кут

Список використаних джерел

- Виноградов П.А., Панаєв В.Г., Розумовський Е.А. До питання оцінки фізичного стану дітей і підлітків // Матеріали Всеукраїнської науково-практ. конференції „Здоров’я і фізичний стан населення України на початку 21 століття” – К., 1994.
- Аветисов Э.С. Охрана зрения детей. – М.: Медицина, 1975.
- Демирчоглян Г.Г. Как улучшить и сохранить зрение. – М.: Крон-пресс. –1995.
- Глазные болезни: Учебник под ред. Т.И. Брошевского, А.Д. Бочкаревой. –2-ое изд. перераб. и доп. – М.: Медицина, 1983
- Ниясова Н.С. и др. Профилактика утомления глаз у младших школьников: Учебное пособие /Н.С. Ниясова, СВ. Тропин. О.А. Роде. – Омск: 1997.
- Демирчоглян Г.Г. Гимнастика для глаз. // Секреты здоровья. – 1995. – №1.
- Демирчоглян Г.Г. Как улучшить и сохранить зрение. – М.: Крон-пресс. –1995.
- Вільям Г. Бейтс. Поліпшення зору без окулярів за методом Бейтса. М., 1990.
- Маргарет Д. Корбетт. Як придбати хороший зір без окулярів. Керівництво до швидкого поліпшення зору. М., 1990.

Бережіть зір!



eljenarajko.ucoz.ru