

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Шарангская средняя школа

Родительское собрание с применением презентации.

***«Влияние компьютера и
спорта на зрение»***



Конкурсант: Рыбакова Ольга Николаевна
учитель истории и обществознания,
стаж 24 года.

р.п. Шаранга

2023 год

Содержание:

1. Введение.....	3
2. Основная часть.....	4
2.1 Цель, задачи.....	4
2.2 .Стадии подготовки родительского собрания.....	5
3. Содержание беседы с родителями по проблеме « Снижения зрения».....	6
4. Ожидаемые результаты.....	8
5. Заключение.....	9
6. Используемая литература.....	10
7. Приложение.....	11

Введение.

Цивилизация дала нашим глазам гигантские нагрузки. Уже с 3—5 лет дети начинают читать. Затем учеба в школе, в институте... Да и едва ли сейчас можно найти занятие, где бы не требовалось зрение. Это в полной мере относится и к занятиям физкультурой и спортом. Около 40% людей на нашей планете имеют те или иные проблемы со зрением!

На сегодняшний день проблема, связанная со снижением остроты зрения занимает одно из первых мест в ряду наиболее распространенных болезней среди детей. Однако не стоит забывать, что 80% информации об окружающем нас мире мы получаем через органы зрения - глаза.

Зрение - это довольно сложный физиологический процесс, над разгадкой которого до сих пор бьются лучшие умы планеты! Тем не менее, около 40% людей на нашей планете имеют те или иные проблемы со **зрением**!

Во многом в этом виноваты достижения цивилизации - компьютеры, телефоны. Современные дети очень много времени проводят за ними, это превращается во вредную привычку, некоторые превращаются в компьютерных игроманов и начинают жить в виртуальном мире.

Состояние зрения человека – одна из составляющих его здоровья. Иммунная система учащихся в это время только формируется, а значит, ребенок с плохим зрением может его еще исправить, если он будет вести здоровый образ жизни. Таким образом, тема данного проекта является актуальной, социально значимой и полностью выполнимой.

Данное родительское собрание адресовано родителям учащихся Шарангской школы с целью показать, выявленные учащимися в ходе исследования, истинные причины ухудшения зрения, привлечь родителей к коррекции сложившихся проблем со зрением среди их детей. Беседа направлена на то, чтобы разъяснить

необходимость знания причин развития глазных болезней, а также рассказать о способах профилактики глазных заболеваний с помощью занятий спортом.

Также данная просветительская беседа направлена на популяризацию среди семей воспитанников школы здорового образа жизни. В ходе целого цикла мероприятий дети и их родители должны понять, что их здоровье находится в их руках.

Основная часть.

Цель родительского собрания: доведение до сведения родителей всей пагубности влияния неконтролируемого использования компьютера и телефона на зрение школьника и пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Довести до родителей результаты социологического исследования
2. Объяснить родителям возможные причины развития глазных болезней
3. Проанализировать влияние компьютера и телефона на зрение
4. Рекомендовать родителям виды спорта, которые способны корректировать проблемы со зрением, и наоборот, виды спорта, которыми нежелательно заниматься при ухудшении зрения.

Стадии подготовки родительского собрания:

I стадия. Обсуждение целей и задач исследования с инициативной группой учащихся. Распределение задач среди учащихся, которые нужно решить. Обсуждение предложений по реализации данных целей и задач, определение возможных и ожидаемых результатов.

II стадия. Проведение социального опроса. Данная стадия проводилась для выяснения возраста, в котором у детей начинает ухудшаться зрение. Для сравнения были выбраны классы, в которых в данный момент обучения

увеличивается учебная нагрузка: два четвертых класса (4 «Б», 4 «В»), один восьмой класс (8 «Б»), один десятый (10 «Б») и один одиннадцатый (11 «Б»).

Исследуемые вопросы:

1. Хорошее ли у вас зрение?
2. Много ли времени вы проводите за компьютером и телевизором?
3. В каком возрасте вы заметили ухудшение зрения?
4. Знаете ли вы профилактические упражнения для коррекции зрения?
5. Знаете ли вы, какими видами спорта можно заниматься при нарушениях зрения?
6. Каким видом спорта ты занимаешься?
7. Занимаются ли родители каким – либо видом спорта?

III стадия. Консультация с медработником и спортивными тренерами, поиск нужного материала в специальной литературе (желательно это должны быть дети, которые занимаются каким-либо видом спорта).

Главной целью этой стадии было нахождение ответа на вопрос: «Почему учащиеся перестают отчетливо видеть?». Ведь для решения проблемы плохого зрения необходимо знать истинные причины. За помощью мы обратились к школьным медработникам, которые рассказали нам, почему же портится способность видеть, и существуют ли способы предотвращения ухудшения зрения у детей. О многих причинах мы даже не подозревали.

IV стадия.

Анализ проделанной работы учащимися, составление подробного отчёта и рекомендаций.

Выводы по результатам исследований:

1. 38% опрошенных проводит за компьютером от 1 до 3 часов и эта цифра растёт;
2. Зависимыми от компьютера себя считает приблизительно 24% опрошенных.

3. Основными причинами появления «компьютерных» заболеваний являются: непрерывная работа за ПК в течение длительного времени, неудовлетворительные условия работы (плохое освещение), а также не выполнение профилактических мероприятий (перерывы в работе, гимнастика для глаз и физкультурные минутки).

4. У учащихся, которые занимаются такими видами спорта, как теннис, бадминтон, плавание, ходьба, лыжи, метание меча в цель, со зрением нет проблем.

5. Соответственно подросткам нужно меньше сидеть за компьютером, а больше уделять внимания спортивным занятиям, тогда со здоровьем будет меньше проблем!!!

Работая над исследуемой проблемой, использовались как теоретические, так и практические методы исследования (анкетирование и наблюдение).

V стадия.

Создание просветительской презентации для показа учащимся и их родителям для пропаганды здорового образа жизни.

Содержание беседы с родителями по проблеме « Снижения зрения»

Основными причинами появления «компьютерных» заболеваний являются: непрерывная работа за ПК в течение длительного времени, неудовлетворительные условия работы (плохое освещение), а также невыполнение профилактических мероприятий (перерывы в работе, гимнастика для глаз и физкультурные минутки).

Частая перенастройка глаза к различным яркостям и расстояниям является одним из главных негативных факторов при работе с дисплеями. И в связи с этим даже появился специальный термин - компьютерный зрительный синдром (КЗС), характеризующий расстройство зрения.

Основными причинами появления «компьютерных» заболеваний являются: непрерывная работа за ПК в течение длительного времени, неудовлетворительные условия работы (плохое освещение), а также не выполнение профилактических мероприятий (перерывы в работе, гимнастика для глаз и физкультурные минутки).

В ходе работы выяснилось, что у учащихся, которые занимаются такими видами спорта, как теннис, бадминтон, плавание, ходьба, лыжи, метание меча в цель, со зрением нет проблем.

Соответственно подросткам нужно меньше сидеть за компьютером, а больше уделять внимания спортивным занятиям, тогда со здоровьем будет меньше проблем!!!

Многие зарубежные окулисты прописывают игру в настольный теннис как средство для улучшения зрения! Механика очень проста: следя за шариком, глаз постоянно фокусируется на динамическом объекте, происходит тренировка глазных мышц, которая выправляет близорукость и дальнозоркость!

«Известно, что профессиональные бадминтонисты не носят очки». Перемещающийся на большой скорости волан (рекорд скорости — 414 км/ч) — это та цель, за которой придется неотрывно следить.

Плавание, лыжи, упражнения с гантелями — всё это развивает верхний плечевой пояс, улучшает кровоснабжение, в том числе глаза.

Циклические упражнения : бег, ходьба, лыжные прогулки и т. п. , требуют восприятия постоянно меняющихся пространственных отношений, способствуют выработке глазомера, расширению поля зрения.

Но, конечно, есть такие виды спорта, которые могут привести к ухудшению зрения. Особенно не стоит ими заниматься, если уже существуют проблемы со зрением.

Бодибилдинг - подъем тяжестей провоцирует повышение внутриглазного давления, поэтому есть опасность отслоения сетчатки, то есть потери зрения.

Зрение могут ухудшить виды спорта, связанные с большим физическим напряжением, резким перемещением тела и возможностью его сотрясения: бокс, борьба, прыжки, тяжелая атлетика, хоккей, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье.

Высокая степень близорукости, а также любая степень с осложнениями на глазном дне является противопоказанием для занятий художественной гимнастикой, конным спортом, водным поло, большим и настольным теннисом, бадминтоном, конькобежным спортом, фигурным катанием, метанием, волейболом, баскетболом.

Для того чтобы не испортить зрение нужно следить, чтобы физическая нагрузка не была большой: мощное изнеможение способно вызвать в глазах нарушение кровообращения. Нельзя выполнять резкие наклоны туловища и гимнастические упражнения на шведской стенке и брусьях в положении вниз головой: при этом кровь приливает к тканям глаза, увеличивается внутриглазное давление и возрастает риск отслоения сетчатки.

Выяснилось, что многие дети не знали о том, что есть такие виды спорта, которые помогают исправить зрение, а другие виды спорта могут вызвать ухудшение зрения.

Ожидаемые результаты.

Положительные изменения в сознании учащихся, что нужно как можно меньше сидеть за компьютером, так как это вредно. Ребята и родители должны осознать необходимость регулярной проверки и исследования зрения. Учащиеся, у которых имеются проблемы со зрением, должны обратить внимание на те виды спорта, которые улучшают зрение и исключить те, которые лишь его ухудшают.

Заключение

В ходе родительского собрания были разъяснены основные причины нарушения зрения и пагубное влияние компьютеров на здоровье. Для наглядности была показана просветительская презентация. Многие родители не знали, что регулярные занятия некоторыми видами спорта могут помочь их детям улучшить зрение. Особенно это касается тех детей, которые много времени находятся перед монитором(или играющих в компьютерные игры).

В работу по подготовке родительского собрания были вовлечены учащиеся разных возрастных категорий.

Родители обеспокоились данной проблемой и приняли решение, усилить контроль над регламентом работы за компьютером. Родители поняли необходимость привлечения детей к активному и здоровому образу жизни. Увеличилось количество учащихся, имеющих проблемы со зрением, которые стали заниматься видами спорта, благотворно влияющими на состояние глаз. Родители стали более активно участвовать в спортивных мероприятиях в школе.

Конечно, процесс привлечения учащихся и их родителей к здоровому образу жизни долговременный, и требующий пристального внимания, поэтому работа в этом направлении будет вестись в дальнейшем.

Используемая литература:

1. «1001 вопрос и ответ. Большая книга знаний», 2004 год
2. А.А. Плешаков «Мир вокруг нас. 3 класс. 1 часть», 2008 год
- 3.С.И. Троицкая «Улучшаем зрение сами», 2003 год
4. <http://www.excimerclinic.ru/press/eyegimnastika>
5. <http://ru.wikipedia.org>
6. <http://www.okozaoko.ru>
7. <http://zrenie100.com>

Приложения:

Итоговая презентация по проекту



Родительское собрание на тему:

«Влияние компьютера и спорта на зрение»

Нижегородская область
МБОУ Шарангская СШ
e-mail: sharchool@mail.ru
Выполнили: учащиеся 10 а
Руководитель: Рыбакова Ольга Николаевна



Цели работы

Изучить влияние компьютера и телефона на зрение школьника;
Исследовать виды спортивных занятий, которые помогут улучшить зрение.
Выявить виды спорта, которыми нельзя заниматься при нарушениях зрения.

Задачи:

Проанализировать вред наносимый компьютером на глаза школьника;
Предложить рекомендации по занятиям спортом, что поможет повысить зрение и общее здоровье школьников.
Провести социологические исследования.

Гипотеза:

Если компьютер влияет и ухудшает зрение, то какие виды спорта помогут восстановить и улучшить зрение?



Методы исследования

Анкетирование учащихся 8-11 классов:

В исследовании приняло участие 202 учащихся.

Наличие ПК



Продолжительность работы за ПК



Влияние компьютера на зрение человека:

"Компьютерный зрительный синдром КЗС"



Физические изменения

- чувство жжения в глазах;
- "песок" под веками;
- боли в области глазниц и лба;
- боли при движении глаз;
- покраснение глазных яблок

- обратное (нарушение аккомодации);
- двоение предметов;
- быстрая утомляемость при чтении.



бадминтон



теннис



плавание



Бег



Ходьба



Лыжи



Метание мяча в цель

Виды спорта, улучшающие зрение

Бадминтон

«Известно, что профессиональные бадминтонисты не носят очки».

Перемещающийся на большой скорости волан (рекорд скорости — 414 км/ч) — это та цель, за которой придется неотрывно следить.



Beijing 2008



Теннис



Многие зарубежные окулисты прописывают игру в настольный теннис как средство для улучшения зрения!

Механика очень проста: следите



Плавание



Плавание, лыжи, упражнения с гантелями — всё это развивает верхний плечевой пояс, улучшает кровоснабжение, в том числе глаза.



Льжи, бег, ходьба

Циклические упражнения : бег, ходьба, лыжные прогулки и т. п. , требуют восприятия постоянно меняющихся пространственных отношений, способствуют выработке глазомера, расширению поля зрения.



тяжелая атлетика

Бокс, борьба, тяжёлая атлетика

Зрение могут ухудшить виды спорта, связанные с большим физическим напряжением, резким перемещением тела и возможностью его сотрясения: бокс, борьба, прыжки, тяжёлая атлетика, хоккей, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье.



прыжки

бодибилдинг

Виды спорта, ухудшающие зрение

борьба

хоккей

