



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ВОСПИТАТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!»



О.В. Славинская,
*доцент кафедры информационных
радиотехнологий учреждения образования
«Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники»
кандидат педагогических наук, доцент*



Д.А. Яцко,
*студентка учреждения образования
«Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники»*

Аннотация. Представлено воспитательное мероприятие для подростков старшего возраста и учащейся молодежи по профилактике болезней зрения. Статья сопровождается необходимым для проведения мероприятия дидактическим материалом.

Ключевые слова: воспитание, здоровье, зрение, классный час, культура здорового образа жизни, кураторский час, молодежь, подросток, профилактика.

Формирование культуры здорового образа жизни – одна из составляющих воспитательной работы учреждения образования, в том числе реализуемая и куратором учебной группы или классным руководителем.

«Выпускник, освоивший необходимые в профессиональной сфере компетенции, сможет их полностью реализовать на благо общества при условии, что будет здоров или благополучен физически, будет находиться в комфортных психологических и социальных условиях. При отсутствии глобальных неблагоприятных факторов для жизни (войны, катастрофы, эпидемии, стихийных бедствий, проблемной экологической обстановки, бедности, социальной незащи-



ценности и др.) за это он отвечает сам» [4]. Но для этого надо его воспитать. Поэтому данной проблеме в учреждении образования придается большое значение.

Сохранение зрения, предотвращение болезней глаз – один из компонентов поддержания здоровья, важный для формирования культуры здорового образа жизни. Он особенно выделяется в связи с тенденцией увеличения времени, которое молодое поколение проводит при получении информации с помощью экранной техники (персональный компьютер, планшет, смартфон, электронная книга) с разными целями: бытовыми, развлекательными, учебными, профессиональными. Данная тематика актуальна для проведения воспитательной работы куратора (классного руководителя). Именно для них и представлено наше воспитательное мероприятие.

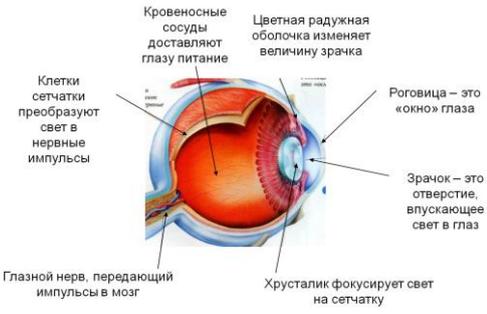
Структура мероприятия задается презентацией, которая находится на ссылке. Она является основой мероприятия, но предназначена не только для сопровождения информирования визуальной информацией. С помощью переходов по QR-кодам, включенным в ее слайды, участникам предоставляется возможность прохождения онлайн-викторины (в виде теста), коллективного или индивидуального просмотра видеоролика, онлайн-игры по сбору пазлов «Эти глаза напротив».

В таблице представлены основные структурные элементы мероприятия и вопросы для рассмотрения в соответствии со слайдами презентации. Подробную информацию к слайдам ведущий мероприятия должен подобрать сам, опираясь на представленные нами элементы на слайде и используя источники, актуальные на момент проведения мероприятия.

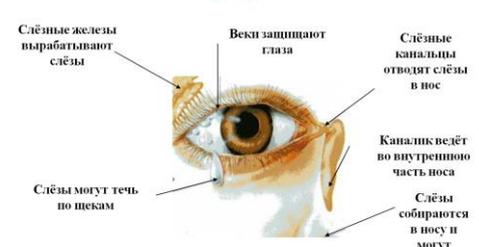
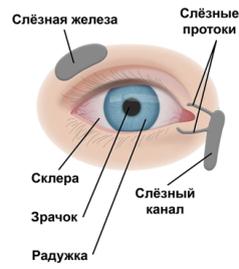
Порядок структурных элементов мероприятия в соответствии со слайдами

Номер слайда, структурный элемент мероприятия или вопрос для рассмотрения, который он предполагает	Изображение слайда
1. Знакомство с темой мероприятия. Мотивация участников к активному участию	



Номер слайда, структурный элемент мероприятия или вопрос для рассмотрения, который он предполагает	Изображение слайда
<p>2. Рассмотрение понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «зрение». Важность здоровья для жизни человека, в том числе хорошего зрения</p>	<p>Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней, укрепление здоровья и увеличение продолжительности жизни.</p> <p>Зрение - неотъемлемая часть здоровья</p> 
<p>3. Побуждение к размышлениям на основе актуализации знаний об анализаторах и органах чувств. Поиск ответа на вопрос: Что для нас зрение? Скрытая мотивация к осмыслению информации мероприятия</p>	<p>Что для нас зрение?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Различаем окружающие нас предметы • Отслеживаем движение живых и неживых тел • Оознаем графические и цветные сигналы (буквы, цифры, портреты) • Выполняем трудовую деятельность • Воспринимаем опыт предков через книги, письменную речь   <p>Онлайн-тест «Зрительный анализатор. Органы чувств»</p>
<p>4. Из чего состоит наш глаз? Как мы видим?</p>	<p>Из чего состоит наш глаз?</p>  <p>Кровеносные сосуды доставляют глазу питание</p> <p>Цветная радужная оболочка изменяет величину зрачка</p> <p>Клетки сетчатки преобразуют свет в нервные импульсы</p> <p>Роговица – это «окно» глаза</p> <p>Зрачок – это отверстие, пропускающее свет в глаз</p> <p>Глазной нерв, передающий импульсы в мозг</p> <p>Хрусталик фокусирует свет на сетчатку</p>
<p>5. Как реагирует зрачок на свет? Видим, понимаем, боимся, защищаемся</p>	<p>Как реагирует зрачок на свет?</p>  <p>↑</p> <p>Нормальная величина зрачка</p> <p>↑</p> <p>В полумраке зрачок расширится, чтобы впустить больше света</p> <p>↑</p> <p>При сильном свете зрачок сужается, чтобы предотвратить сетчатку от повреждения</p>



<p>Номер слайда, структурный элемент мероприятия или вопрос для рассмотрения, который он предполагает</p>	<p>Изображение слайда</p>
<p>6. Как мы видим?</p>	<p style="text-align: center;">Как мы видим?</p> <p>Прозрачная роговица пропускает в глаз свет, который затем проходит через зрачок и падает (после фокусирования хрусталиком) на сетчатку. Сетчатка – это пленка, выстилающая заднюю часть глазного яблока и содержащая светочувствительные клетки. Когда свет попадает на эти клетки, они посылают сигналы мозгу. Там эти сигналы преобразуются в картинку</p> 
<p>7. Зачем глазу нужны слезы?</p>	<p style="text-align: center;">Зачем глазу нужны слезы?</p>  <p>Слезные железы вырабатывают слезы</p> <p>Веки защищают глаза</p> <p>Слезные каналы отводят слезы в нос</p> <p>Слезы могут течь по щекам</p> <p>Каналик ведёт во внутреннюю часть носа</p> <p>Слезы собираются в носу и могут начать капать оттуда</p>
<p>8. Омывание глаз</p>	<p style="text-align: center;">Омывание глаз</p> <p>Над каждым глазом находятся слезные железы, непрерывно выделяющие слезы. Когда мы моргаем, они промывают глаза. Слезы устраняют пыль, убивают болезнетворные бактерии и постоянно смачивают поверхность роговицы. По слезным канальцам они стекают в полость носа. Когда мы плачем, то слезы текут по нашим щекам и могут даже капать с носа</p>  <p>Слезная железа</p> <p>Слезные протоки</p> <p>Склера</p> <p>Слезный канал</p> <p>Зрачок</p> <p>Радужка</p>
<p>9. Проблемы со зрением</p>	<p style="text-align: center;">ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ</p>



<p>Номер слайда, структурный элемент мероприятия или вопрос для рассмотрения, который он предполагает</p>	<p>Изображение слайда</p>
<p>10. Симптомы проблем со зрением</p>	<p style="text-align: center;">Симптомы проблем со зрением</p> <ul style="list-style-type: none"> • двоение в глазах • проблемы с контрастностью • нечеткое зрение • размытие изображения • усталость при зрительной нагрузке • часто щурится ребенок • снижение остроты зрения • близко рассматривает предметы • часто моргает и зажмуривает глаза 
<p>11. Самые частые и распространенные проблемы со зрением. Как происходит диагностика?</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>Есть различные проблемы со зрением, но самые частые из них:</p> <p>Близорукость</p> <p>Вариант нарушения зрения, при котором глаз видит предметы, расположенные в непосредственной близости (вплоть до так называемой удаленной точки зрения). Объекты, расположенные дальше, уже не в фокусе и четко не визуализируются</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>Дальнозоркость</p> <p>Вариант нарушения зрения, при котором снижается зрение не только вдаль, но и вблизи. При слабых степенях может не вызывать проблем со зрением и не требует коррекции</p> </div> </div>
<p>12. Факторы риска, приводящие к ухудшению зрения</p>	<p style="text-align: center;">Факторы риска</p> <ul style="list-style-type: none"> • гены • неадекватная диета • неправильный образ жизни • чрезмерное визуальное усилие при работе (и игре) с близкого расстояния • недостаточное освещение • заболевания (диабет, аутоиммунные заболевания, неврологические заболевания и др.) • неправильная коррекция зрения 
<p>13. Повреждение глаз</p>	<p style="text-align: center;">Повреждение глаз</p> <ul style="list-style-type: none"> • небрежность и неумение пользоваться приборами домашнего обихода могут привести к тяжелым бытовым травмам глаз • неосторожное забивание гвоздей, колка дров также могут стать причиной травмы глаз. Так как ранящие предметы обычно загрязнены, травма может осложниться инфекционным заболеванием с угрозой частичной или полной потери зрения • если произошло несчастье, нужно уметь оказать первую помощь 



<p>Номер слайда, структурный элемент мероприятия или вопрос для рассмотрения, который он предполагает</p>	<p>Изображение слайда</p>
<p>14. Первая помощь при повреждении глаз. Кто уже оказывал первую помощь? Кому пришлось за ней обратиться? Успешно ли это было?</p>	<p>Первая помощь при повреждении глаз</p> <ul style="list-style-type: none"> • если в глаз попала соринка, промойте его и удалите с века соринку чистой влажной ваткой или чистым носовым платком. Предварительно нужно вымыть руки • при ушибе нужно приложить к глазу вату или чистый носовой платок, смоченные холодной водой • при тяжелых ранениях глаза нельзя промывать глаз и пытаться удалять инородное тело. В этом случае на глаз нужно наложить чистую повязку и отправить пострадавшего в больницу • при попадании в глаза щёлочи, кислоты, ядовитых веществ нужно немедленно промыть глаза чистой проточной водой в течение 15–20 минут, затем срочно обратиться к врачу 
<p>15. Как сохранить зрение?</p>	<p>КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ?</p>
<p>16. Правила правильной посадки при работе за компьютером. Просьба принять рекомендуемую позу и оценить, так ли располагаются участники при работе за ПК дома, в аудитории. Что мешает правильной посадке? Какие еще проблемы, кроме потери зрения, возникают от неправильной посадки?</p>	<p>Правильно сидите за компьютером</p> <ul style="list-style-type: none"> • нельзя рассматривать печатный или написанный текст на близком расстоянии. В таких случаях хрусталик долго находится в положении увеличенной выпуклости, что связано с напряжением зрения и приводит к развитию близорукости • Во время чтения, письма, рисования или другой работы надо располагать предмет на расстоянии 30–35 см от глаз. Важно следить и за освещением. При письме свет должен падать слева 
<p>17. Не читайте лежа. При плохом освещении. Почему?</p>	<p>Не читайте лежа</p> <p>Наносит вред зрению чтение лежа, в транспорте</p> 

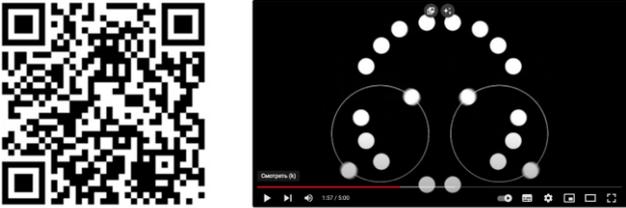


<p>Номер слайда, структурный элемент мероприятия или вопрос для рассмотрения, который он предполагает</p>	<p>Изображение слайда</p>
<p>18. Употребляйте витамины. Какие витамины влияют на зрение? В какой пище они содержатся в большом количестве? Почему для профилактики ухудшения зрения рекомендуют есть морковь и чернику?</p>	<p>Употребляйте витамины</p> <p>Расстройства зрения могут возникать из-за недостатка в организме витамина А</p> 
<p>19. Не курите. Как влияет курение на зрение и почему?</p>	<p>Не курите</p> <p>Вредное действие на зрение оказывает курение. Никотин и другие яды табака иногда вызывают тяжелое поражение зрительного нерва</p> 
<p>20. Соблюдайте гигиену глаз. Ее принципы</p>	<p>Соблюдайте гигиену глаз</p> <ul style="list-style-type: none"> • сильный ветер с пылью в глаза могут быть занесены болезнетворные микробы. Инфекция может попасть в глаза с грязных рук, нечистого полотенца, носового платка и вызвать заболевание – конъюнктивит. • Поэтому нужно беречь глаза от пыли, не тереть их руками, вытирать только чистым полотенцем или носовым платком 
<p>21. Носите солнечные очки при ярком свете. Зачем?</p>	<p>Носите солнечные очки</p> <p>Вредное воздействие на глаза оказывают и лучи солнечного цвета, поэтому необходимо защищать глаза от яркого света солнцезащитными очками</p> 



Номер слайда, структурный элемент мероприятия или вопрос для рассмотрения, который он предполагает	Изображение слайда
22. Что делать, если проблемы со зрением уже начались? Обсуждение рекомендаций. Где проверить зрение и заказать очки?	<p>А если проблемы со зрением уже начались?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Если вы заметили проблемы со зрением, то в первую очередь нужно сходить к окулисту. Врач сможет установить, какое у вас зрение и подобрать очки/линзы. • Ходите к окулисту раз в полгода (минимум в год) и меняйте очки/линзы своевременно. Ношение линз, неподходящих вашим глазам, может ухудшить зрение 
23. Тренировка зрения	 <div style="text-align: center; background-color: #809090; color: white; padding: 20px; border: 1px solid white;"> <p>ТРЕНИРОВКА ЗРЕНИЯ</p> </div> 
24. Гимнастика для глаз. Популярные упражнения и их влияние	<p>Гимнастика для глаз</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика для глаз помогает расслабить и укрепить мышцы глаз, увеличить кровообращение в глазах и улучшить фокусировку. • Зарядка состоит из разнообразных упражнений, направленных на разные мышцы глаз и на улучшение кровообращения в этом органе. Некоторые упражнения включают массаж век и области вокруг глаза, а другие – тренируют способность фокусировки глаз на разных расстояниях 
26. Пример упражнений для глаз. Выполнение их вместе с участниками	<p>Пример гимнастики</p> <p style="text-align: center;">КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>Горизонтальные движения глаз: вправо-влево</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>Движение глазами яблоками вертикально: вверх-вниз</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>Движение глазами по кругу: по часовой стрелке и в обратном направлении</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>Интенсивное сжатие и раскрытие глаз в быстром темпе</p> </div> </div>



<p>Номер слайда, структурный элемент мероприятия или вопрос для рассмотрения, который он предполагает</p>	<p>Изображение слайда</p>
<p>27. Видеотренажер для глаз. Индивидуальное следование инструкции (возможен индивидуальный просмотр с наушниками или коллективный с экрана)</p>	<p>Видеотренажер для глаз «Расслабь глаза за 5 минут»</p>  <p>https://www.youtube.com/watch?v=Zi06bF5GRxi&t&s</p>
<p>28. Памятка «Берегите глаза». Короткий повтор рекомендаций</p>	 <p>ПАМЯТКА "БЕРЕГИТЕ ГЛАЗА"</p> <p>Хорошее зрение</p> <ul style="list-style-type: none"> Не читайте в темноте и лежа в постели Читайте, пишите при хорошем освещении. Свет должен падать сбоку Гуляйте почаще на свежем воздухе Правильно питайтесь. У вас должно хватать витаминов Посещайте окулиста раз в полгода Меньше смотрите в монитор. Делайте перерывы в работе
<p>29. Приобретаем хорошее настроение на день, собрав онлайн-пазл «Эти глаза напротив». Индивидуальная мини-игра</p>	<p>Онлайн-пазлы «Эти глаза напротив»</p>  <p>https://grandgames.net/puzzle/online/eti_glaza_naprotiv</p>
<p>30. Подведение итогов. Рефлексия</p>	 <p>СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!</p> 



Номер слайда, структурный элемент мероприятия или вопрос для рассмотрения, который он предполагает	Изображение слайда
26. Список основных использованных источников. Слайд обычно не демонстрируется на воспитательном мероприятии	<p style="text-align: center;">Список источников</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Викторина «Зрительный анализатор. Органы чувств» // Online Test Pad: бесплатный многофункциональный сервис для проведения тестирования и обучения [Электронный ресурс]. Режим доступа : https://onlinetestpad.com/ru/test/879652-zritelnyy-analizatororgany-chuvstv. Дата доступа : 29.04.2024. 2. Гигиена зрения рисунки // Фотобанк от TripTonkosti [Электронный ресурс]. Режим доступа : https://triptonkosti.ru/foto/gigiena-zreniya-risunki-85-foto.html. Дата доступа : 29.04.2024. 3. Как работает гимнастика для глаз // Инфинити: любимое место счастливых людей [Электронный ресурс]. Режим доступа : https://infiniti-clinic.ru/news/kak-s-pomoshchyu-gimnastiki-dlya-glaza-uluchshit-zrenie-3-uprazhneniya/. Дата доступа : 29.04.2024. 4. Зуева, Е.В. Лекция «Гигиена зрения» / Е.В. Зуева // Мультуроки [Электронный ресурс]. Режим доступа : https://multiurok.ru/index.php/files/lektsiya-gigiena-zreniia.html. Дата доступа : 29.04.2024. 5. Пазл «Эти глаза напротив» // GrandGames [Электронный ресурс]. Режим доступа : https://grandgames.net/puzzle/online/eti-glaza-naprotiv/. Дата доступа : 29.04.2024. 6. Гребенников, М. Расслабь глаза за 5 минут. Видеотренажер для глаз: видеоролик [Электронный ресурс] / М. Гребенников. Режим доступа : https://www.youtube.com/watch?v=Zjo6bF5GRxI&t=3s/. Дата доступа : 29.04.2024. 

На слайде 3 имеется ссылка и QR-код для перехода к викторине «Зрительный анализатор. Органы чувств» [1]. Она находится на онлайн-платформе Online Test Pad. «Эта платформа великолепно подходит как для «молчаливого» индивидуального прохождения викторин, тестов, кроссвордов, так и для соревнований». Каждый участник после прохождения викторины видит свои результаты. Итоговые данные можно подтвердить по общему рейтингу данного теста. Викторина носит мотивационный характер, ее цель – напомнить участнику о тех знаниях, которые он получил в школе на уроках «Биологии», помочь увидеть свои «пробелы» в общеизвестных фактах. Далее по ходу мероприятия практически все вопросы, приведенные в викторине, затрагиваются и рассматриваются в контексте его темы.

Видеоролик «Расслабь глаза за 5 минут. Видеотренажер для глаз» с видеохостинга YouTube [7] (переход со слайда 27) выполняет и прямую функцию – тренирует глаза, и косвенную – показывает, что имеются видеотренажеры, которые можно использовать для расслабления и тренировки глаз. При коллективной демонстрации видеотренажера его основная функция реализуется недостаточно качественно, так как не все участники хорошо видят экран, а также им сложно в таком режиме просмотра сосредоточить свое внимание. Но каждый из участников может использовать этот тренажер дома, индивидуально, запомнив нужную ссылку или название.

Онлайн-игра по складыванию пазлов «Эти глаза напротив» (переход со слайда 29) направлена на создание хорошего настроения по результатам мероприятия, устранения уныния и депрессии. Ее сложность можно выбирать, поэтому участникам рекомендуется одинаковая сложность, зависящая от количества пазлов в картинке. Также может быть организовано соревнование, ориентируясь на результаты скорости складывания пазлов.



При подготовке презентации и информации к мероприятию нами использовались как основные источники [1–10], указанные в списке, так и другие ресурсы свободного доступа сети Интернет.

Данное мероприятие разработано для подростков старшего возраста и учащейся молодежи. Его тематика важна для тех из них, кто осваивает профессию программиста, так как именно они наиболее подвержены риску потери зрения из-за неправильной посадки, несоблюдения режима дня, игнорирования рекомендаций по времени работы за экраном компьютера без перерывов.

Данная тематика важна для будущих педагогов, так как им, возможно, придется столкнуться с учащимися с проблемами со зрением. В случае понимания проблем они смогут лучше понимать особенности диагноза учащихся с ограничениями психофизического развития и более качественно реализовывать инклюзивное обучение в классе или в группе [11].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Викторина «Зрительный анализатор. Органы чувств» // Online Test Pad : бесплатный многофункциональный сервис для проведения тестирования и обучения [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://onlinetestpad.com/ru/test/879652-zritelnyj-analizatororgany-chuvstv>. Дата доступа : 29.04.2024.
2. Гигиена зрения рисунки // Фотобанк от TripTonkosti [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://triptonkosti.ru/foto/gigiena-zreniya-risunki-85-foto.html>. Дата доступа : 29.04.2024.
3. Как работает гимнастика для глаз // Инфинити: любимое место счастливых людей [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://infiniti-clinic.ru/news/kak-s-pomoshchyu-gimnastiki-dlya-glaz-uluchshit-zrenie-3-uprazhneniya/>. Дата доступа : 29.04.2024.
4. Кузнецов, Д.Ф. БГУИР: формирование здорового стиля жизни / Д.Ф. Кузнецов, О.В. Славинская // Вышэйшая школа. 2019. № 1(129). С. 35–39.
5. Зуева, Е.В. Лекция «Гигиена зрения» / Е.В. Зуева // Мультиурок [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://multiurok.ru/index.php/files/liektsiia-gighiiena-zrieniia.html>. Дата доступа : 29.04.2024.
6. Пазл «Эти глаза напротив» // GrandGames [Электронный ресурс]. Режим доступа : https://grandgames.net/puzzle/online/eti_glaza_naprotiv. Дата доступа : 29.04.2024.
7. Гребенников, М. Расслабь глаза за 5 минут. Видеотренажер для глаз: видеоролик / М. Гребенников // YouTube: видеохостинг [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=Zj06bF5GRxI&t=3s/>. Дата доступа : 29.04.2024.
8. Славинская, О.В. Использование платформы Online Test Pad для проведения традиционных занятий в учреждении высшего образования как условие повышения качества результатов обучения / О.В. Славинская // Качество образовательного процесса: проблемы и пути развития = Quality of the educational process: challenges and ways of development : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (30 апр. 2021 г.,



Минск) / Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники ; редкол. : Ю.Е. Кулешов [и др.]. Минск : БГУИР, 2021. С. 129–131.

9. Славинская, О.В. Опыт реализации проекта «Педагогическая студенческая гостиная» как вклад в обеспечение качества подготовки педагогов-программистов / Славинская О.В. // Высшее техническое образование: проблемы и пути развития = Engineering education: challenges and developments : материалы X Междунар. науч.-метод. конф. (26 нояб. 2020 г., Минск) / М-во образования Респ. Беларусь, Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники. Минск : БГУИР, 2020. С. 258–263.

10. Славинская, О.В. Реализация авторского проекта «Педагогическая студенческая гостиная» в подготовке будущих педагогов системы профессионального образования = Implementation of the author's project «Pedagogical student lounge» in the preparation of future teachers of the professional education system / О.В. Славинская // Профессиональное образование в условиях глобальных вызовов : сб. материалов междунар. науч.-практ. конф. / Республиканский институт профессионального образования. Минск : РИПО, 2023. С. 562–568.

11. Славинская, О.В. Роль обучения педагогов-программистов основам инклюзивного образования для формирования инклюзивной образовательной среды в учреждении образования = The role of training teachers-programmers in the basics of inclusive education for the formation of an inclusive educational environment in an educational institution / О.В. Славинская // Непрерывное профессиональное образование лиц с особыми потребностями : сб. ст. V Междунар. науч.-практ. конф. (14 дек. 2023 г., Минск) / Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники ; редкол. : А.А. Охрименко [и др.]. Минск, 2023. С. 281–284.