

# Маршрут – здоровое поколение

Вольхина Инна Викторовна  
врач-педиатр ЦОЗДиП, главный специалист  
по гигиене детей и подростков МЗСО

Татарева Светлана Викторовна  
к.м.н., начальник Центра охраны здоровья детей и подростков  
ГАПОУ «Свердловский областной медицинский колледж»

Екатеринбург, 2026

# «Знаю, умею, вижу мир четко – профилактика заболеваний органа зрения у детей школьного возраста»

Данный проект вошёл в ТОП-100 лучших проектов всероссийского конкурса Уполномоченного при Президенте РФ по правам ребенка Кузнецовой Анны «Вектор детства -2021»

## 100 ЛУЧШИХ ПРОЕКТОВ ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РФ ПО ПРАВАМ РЕБЁНКА "ВЕКТОР ДЕТСТВА – 2021"

№	Субъект РФ	Наименование заявки (проекта)	Организация-заявитель
<b>Номинация «Популяризация здорового образа жизни среди несовершеннолетних»</b>			
62.	Свердловская область	«Знаю, умею, вижу мир четко - профилактика заболеваний органа зрения у детей школьного возраста»	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение "Свердловский областной медицинский колледж"



# Актуальность проблемы



> 90% информации

По статистике близорукостью страдает каждый третий житель планеты

В структуре заболеваемости - I место среди подростков и II место у детей до 14 лет



В последние десятилетие наблюдается тенденция к «омоложению» этой болезни



Школа— это существенная нагрузка на глаза ребенка

Специалисты Центра вошли в рабочую группу по разработке федеральных рекомендаций по профилактике нарушения зрения у обучающихся в образовательных организациях

Министерство здравоохранения Российской Федерации

Руководство по профилактике болезней глаза и его придаточного аппарата у обучающихся в образовательных организациях

Функциональные расстройства и болезни глаза и аппарата (H00-H59)

Возрастная категория: дети  
Год утверждения: 2021 (пересмотр каждые 3 года)

ID:  
ПР №

Профессиональная ассоциация:  
• Всероссийское общество развития зрения, медицины и здоровья (РОШУМЗ)

Утверждено: Президиумом Всероссийского общества университетской медицины и здоровья (РОШУМ) протокол № 30.

охват профилактическими офтальмологическими осмотрами детского населения.

2. Совершенствование оказания медицинской офтальмологической помощи детскому населению, в том числе детям и подросткам с функциональными нарушениями зрения и относимым ко второй группе здоровья.

3. Консультирование детей с хронической офтальмологической патологией и детей-инвалидов.

4. Формирование у несовершеннолетних, их родителей и педагогов мотивации к профилактике и своевременному лечению заболеваний органа зрения, ведению здорового образа жизни; проведение «уроков здоровья» в образовательных организациях; представление образовательным организациям информационных материалов по профилактике заболеваний органов зрения (плакаты, видеоролики, памятки, буклеты).

5. Составление плана мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения в образовательных организациях с рекомендациями по созданию в них кабинетов охраны зрения.

В Свердловской области передвижной офтальмологический кабинет для работы МОБ сформирован на базе грузового автомобиля КАМАЗ. Мобильный офтальмологический кабинет представляет собою многофункциональный диагностический фургон и оснащенный всем необходимым для круглогодичного использования в любых климатических и географических условиях. Системы жизнеобеспечения включают: систему энергообеспечения (автономного и от сети 220 Вольт), систему отопления, систему вентиляции и кондиционирования, систему искусственного и естественного освещения, санитарное оборудование, противопожарную защиту. В работе МОБ участвуют 2-3 офтальмолога, в том числе привлекаются специалисты территориальной медицинской организации. Выезды осуществляются ежемесячно по заранее согласованному с медицинскими и образовательными организациями плану-графику. По завершении выезда МОБ в обязательном порядке подводится итоги выезда у Главы муниципального образования. Дети, нуждающиеся в высокотехнологичной медицинской помощи, направляются в областные медицинские организации. Составляются рекомендации по совершенствованию офтальмологической помощи детям района.

2.2.3. Использование бифокальных сферопризматических очков для преломления прогрессирования миопии

Вторичная профилактика нарушений зрения в образовательных организациях заключается преимущественно в предотвращении

# «Знаю, умею, вижу мир четко – профилактика заболеваний органа зрения у детей школьного возраста»

17

Мобильная бригада на базе офтальмологического комплекса колледжа

## Целевые группы

- Школьники с 1 по 11 класс образовательной организации
- Педагоги образовательной организации
- Медицинские работники медицинского кабинета образовательной организации
- Родители обучающихся



## География проекта

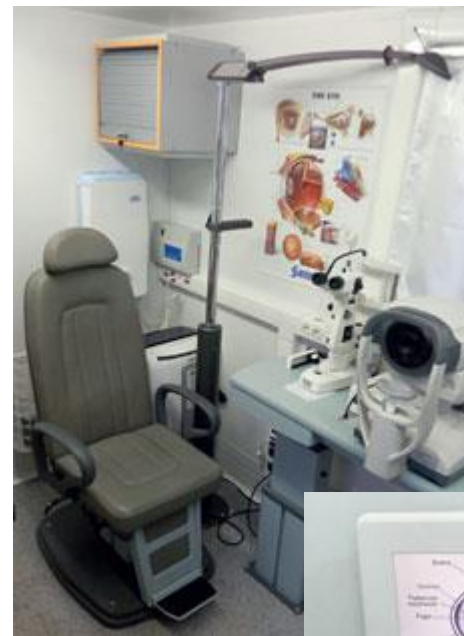
Отдаленные территории Свердловской области:

Посёлок городского типа Шаля (3)  
г. Камышлов (3),  
Посёлок городского типа Арти (2),  
г. Талица (2),  
Посёлок городского типа Тугулым,  
г. Сысерть (3)  
г. Качканар  
г. Березовский  
г. Верхняя Салда  
Г. Верхотурье  
П. Порошино



# «Знаю, умею, вижу мир четко – профилактика заболеваний органа зрения у детей школьного возраста»

- ✓ Осмотр детей с заболеванием глаз, а также детей группы риска по заболеванию глаз (по данным профилактических осмотров) врачом-офтальмологом (осмотр, диагностика, рекомендации).



  
**Паспорт здорового зрения**  
№ \_\_\_\_\_  
Дата заполнения \_\_\_\_\_

1. Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
2. Дата рождения: \_\_\_\_\_  
3. Результаты обследования:

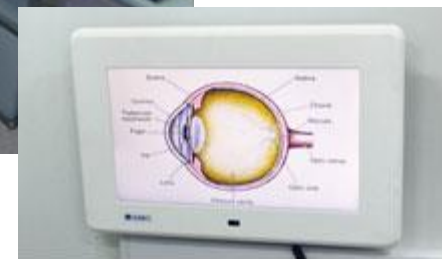
**Жалобы:**  
Анамнез заболевания: \_\_\_\_\_  
Наследственность: \_\_\_\_\_  
VIS OD \_\_\_\_\_ б/корр., с/корр. \_\_\_\_\_  
VIS OS \_\_\_\_\_ б/корр., с/корр. \_\_\_\_\_  
ЗОА \_\_\_\_\_

Положение глаз: правильное, движение глаз в полном объеме, ограничено по горизонтали, вертикали, нистагм  
Девания (по Гольдбергу): \_\_\_\_\_ проба с прикрыванием глаз: установочные движения \_\_\_\_\_  
Оценка характера зрения: бинокулярное одностороннее монолатеральное \_\_\_\_\_  
Давление глазного яблока: норма да нет \_\_\_\_\_ конъюнктивит: норма да нет \_\_\_\_\_  
ВГД: при радужном исследовании в пределах норм да нет \_\_\_\_\_  
ВГД: тонометрическое OD \_\_\_\_\_ мм рт. ст.; OS \_\_\_\_\_ мм рт.ст.;  
ПЗО: OD \_\_\_\_\_ мм; OS \_\_\_\_\_ мм  
Веки: развиты правильно, эластичность, отек, новообразования \_\_\_\_\_  
Слезотечение: нет да \_\_\_\_\_  
Кожные складки, веки, слезноводки: 0% эпителии конъюнктивальная, склерокорваллава, синяки, крово, рубцы  
внутреннего носового хода, хрипы, фолликулы \_\_\_\_\_  
Роговица: норма да нет \_\_\_\_\_  
Передняя камера: зрачок прозрач. да нет \_\_\_\_\_, размеры: да нет, глубина: глубокая средняя мелкая  
Радиусы: не изменены в шире, структура: да нет, пигментная каюва зрачка: сопоставна: да нет \_\_\_\_\_  
Зрачок: норма да нет, диаметром \_\_\_\_\_ мм  
Хрусталик прозрачен: да нет \_\_\_\_\_  
Стекловидное тело: прозрачно да нет \_\_\_\_\_  
Глазное дно: \_\_\_\_\_  
ДЗН бледно-розовый, бледный могонозный, с сероватым оттенком, серый, пигментация по периферии: границы четкие, концентрированы, ступенчатые, склеральные конусы; форма: округлая, эллипсоидная; форма среднего калибра, полиморфные, расширены (> на OD, OS), широкие, сплюснуты; N хода, извиты; диаметр: среднего калибра, сплюснуты, сужены (> на OD, OS), уплотнение стенок, N хода, извиты  
Максимальный рефлекс: четкий, равномерный, спущенный. MZ: 0 о, сплажена, диссимметрия, атрофические  
очаги, фантомный рефлекс, выражены, сплажены  
Средняя периферия, периферия: 0 о, периферические пигмента (незначительные), пигментная краснота,  
перевисание сетчатки, атрофические очаги \_\_\_\_\_

4. Клинический диагноз \_\_\_\_\_  
5. Рекомендации \_\_\_\_\_  
Врач \_\_\_\_\_



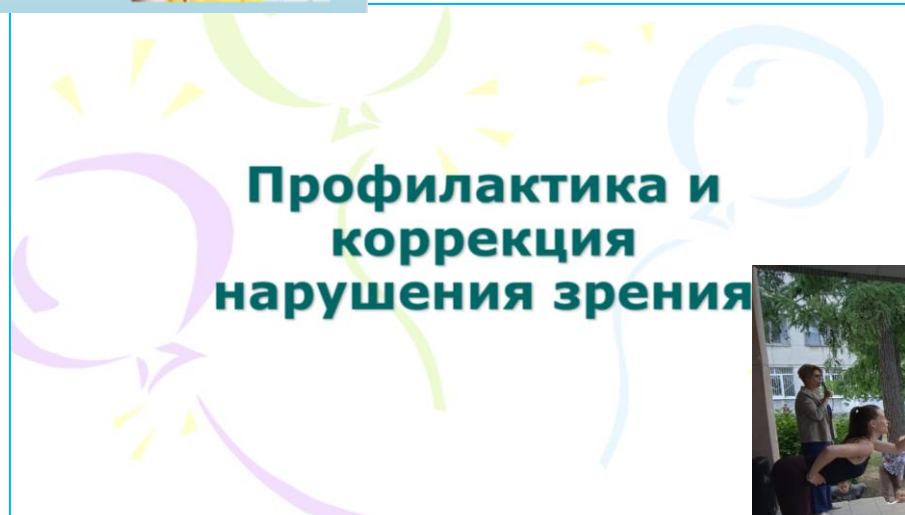
- ✓ На каждого ребенка оформляется и выдается Утвержденный Паспорт здорового зрения с индивидуальными рекомендациями;



# «Знаю, умею, вижу мир четко – профилактика заболеваний органа зрения у детей школьного возраста»



- ✓ Проведение уроков здоровья для учащихся «Профилактика заболеваний органов зрения»;
- ✓ Обучение педагогов, специалистов, оказывающих медицинскую помощь в ОУ методикам контроля за режимом обучения, зрительным нагрузкам, световой среды;



# «Знаю, умею, вижу мир четко – профилактика заболеваний органа зрения у детей школьного возраста»

**7 раз**  
повтори каждое упражнение

- Зажмурься, затем широко открой глаза. 
- Не поворачивая голову, посмотри вверх, вниз, вправо, влево. 
- Посмотри вдаль, затем переведи взгляд на близко расположенный предмет. 
- Сделай круговые движения глазами не поворачивая голову. 
- Потри ладони друг о друга, чтобы ощутить тепло. Закрой глаза тёплыми ладонями, отдыхай 2 минуты. 

2 x 2 = 4	3 x 2 = 6	4 x 2 = 8	5 x 2 = 10	6 x 2 = 12	7 x 2 = 14	8 x 2 = 16	9 x 2 = 18
2 x 3 = 6	3 x 3 = 9	4 x 3 = 12	5 x 3 = 15	6 x 3 = 18	7 x 3 = 21	8 x 3 = 24	9 x 3 = 27
2 x 4 = 8	3 x 4 = 12	4 x 4 = 16	5 x 4 = 20	6 x 4 = 24	7 x 4 = 28	8 x 4 = 32	9 x 4 = 36
2 x 5 = 10	3 x 5 = 15	4 x 5 = 20	5 x 5 = 25	6 x 5 = 30	7 x 5 = 35	8 x 5 = 40	9 x 5 = 45
2 x 6 = 12	3 x 6 = 18	4 x 6 = 24	5 x 6 = 30	6 x 6 = 36	7 x 6 = 42	8 x 6 = 48	9 x 6 = 54
2 x 7 = 14	3 x 7 = 21	4 x 7 = 28	5 x 7 = 35	6 x 7 = 42	7 x 7 = 49	8 x 7 = 56	9 x 7 = 63
2 x 8 = 16	3 x 8 = 24	4 x 8 = 32	5 x 8 = 40	6 x 8 = 48	7 x 8 = 56	8 x 8 = 64	9 x 8 = 72
2 x 9 = 18	3 x 9 = 27	4 x 9 = 36	5 x 9 = 45	6 x 9 = 54	7 x 9 = 63	8 x 9 = 72	9 x 9 = 81

**Знай! Умей! Делай!**  
Гимнастику для глаз - ежедневно 5-6 раз.

Министерство здравоохранения Свердловской области  
Городской клинической больницы №1  
Центр охраны здоровья детей и подростков

- ✓ Предоставление информационных материалов по профилактике заболеваний органа зрения обучающихся, правилам работы при дистанционном обучении.

**30 дней**  
**гимнастики для глаз**

Обещаю себе делать зарядку для глаз, чтобы сохранить своё зрение 

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○					



# «Знаю, умею, вижу мир четко – профилактика заболеваний органа зрения у детей школьного возраста» = = «Маршрут - здоровое поколение»

образовательный выездной комплексный профилактический модуль для детей обучающихся в образовательных организациях отдаленных территорий Свердловской области.

**Цель:** Организация межведомственного и ведомственного взаимодействия по вопросам охраны здоровья детей и подростков

## **Задачи:**

- профилактика увеличения нарушений в состоянии здоровья в период обучения и воспитания в образовательных организациях,
- использование скрининговых программ,
- организационно-методического руководство,
- обеспечение утвержденными федеральными и региональными информационными материалами медицинских работников, педагогов, тренеров.
- повышение профессиональных компетенций медицинских работников, педагогов, учителей физической культуры и тренеров по приверженности к здоровому образу жизни.

# «Маршрут - здоровое поколение»

## Участники выезда:

- Специалисты Центра охраны здоровья детей и подростков
- Заведующий отделением передвижных офтальмологических комплексов
- Специалисты отделения «медицинская оптика»
- Специалисты кафедры «сестринское дело»
- Психолог методист
- Волонтеры Российского Красного креста
- ГАУЗ СО «МКМЦ «Бонум», врач офтальмолог



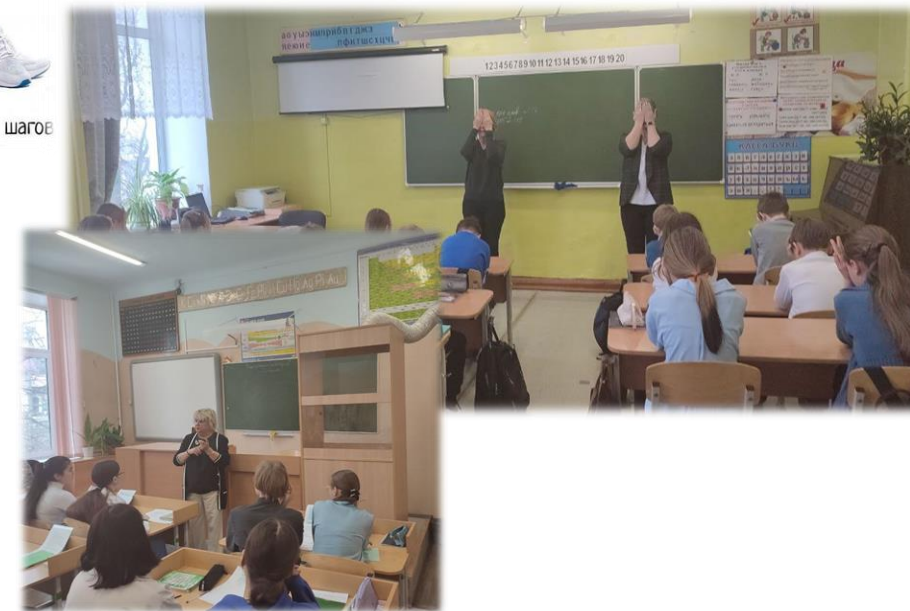
# Мероприятия, проводимые в рамках выезда

## Повышение гигиенической грамотности среди детей и подростков

Темы уроков здоровья:

- ✓ гигиена полости рта,
- ✓ гигиена питания,
- ✓ личная гигиена,
- ✓ режим дня,
- ✓ профилактика заболеваний глаз,
- ✓ безопасность при работе с гаджетами,
- ✓ здоровая осанка,
- ✓ подготовка к контрольным,
- ✓ успешной сдаче экзаменов,
- ✓ профилактика употребления психоактивных веществ (электронные сигареты, вейпы).

### ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ



# Мероприятия, проводимые в рамках выезда

## Обучение навыкам оказания первой доврачебной помощи

В спортивном зале школы проводятся теоретические и практические занятия, обучающие как действовать в чрезвычайных ситуациях и применять навыки оказания первой доврачебной помощи на специальном симуляционном оборудовании.



# Мероприятия, проводимые в рамках выезда

## Профориентация и повышение престижа медицинского работника

Для среднего и старшего звена проводятся мастер-классы по постановке внутримышечных инъекций, измерению уровня сахара крови, измерению артериального давления, пульсоксиметрии

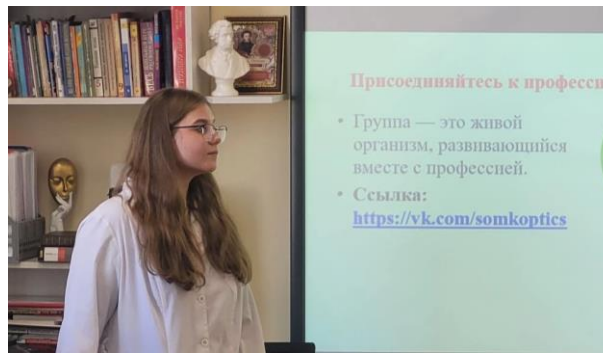
Впервые в 2025 году был организован и проведен мастер-класс по медицинской оптике в передвижном офтальмологическом комплексе



# Мероприятия, проводимые в рамках выезда

## Профориентация и повышение престижа медицинского работника 2026 год

- Сотрудники колледжа и студенты познакомили детей с профессией оптометриста-офтальмолога
- Провели скрининг зрения у школьников с помощью мобильного авторефрактометра. Сформировали рекомендации, а также направили материалы в детскую поликлинику, сотрудники которой проконтролируют выполнение этих рекомендаций по каждому ребёнку.



66 из  
111

59,5%

# Мероприятия, проводимые в рамках выезда

## Профориентация и повышение престижа медицинского работника 2026 год

- Специалисты отделения «медицинская оптика» при партнёрстве с компанией «Культура Зрения» организовали и провели конкурс «Профессия будущего: Спасатель зрения», победители получили грамоты и подарки



# Мероприятия, проводимые в рамках выезда

## Повышение профессиональных компетенций

Для медицинского персонала, оказывающего первичную медико-санитарную помощь, проводятся образовательные мероприятия по актуальным вопросам педиатрии с учетом результатов, проведенных аудитов медицинских организаций



Непринужденная обстановка, игровая форма и профессиональные, молодые и позитивные наставники - залог того, что дети примут установки на здоровье.



Вместе мы сможем все!

Благодарю за внимание!