

ИЗУЧЕНИЕ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, ВЛИЯЮЩИХ НА КАЧЕСТВО ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

Работу выполнила: учащаяся 9 «В» класса гимназии №1

Шевцова Милена

Научный руководитель: преподаватель биологии

Тарасова О.И.

Схема строения глаза (поперечное сечение)

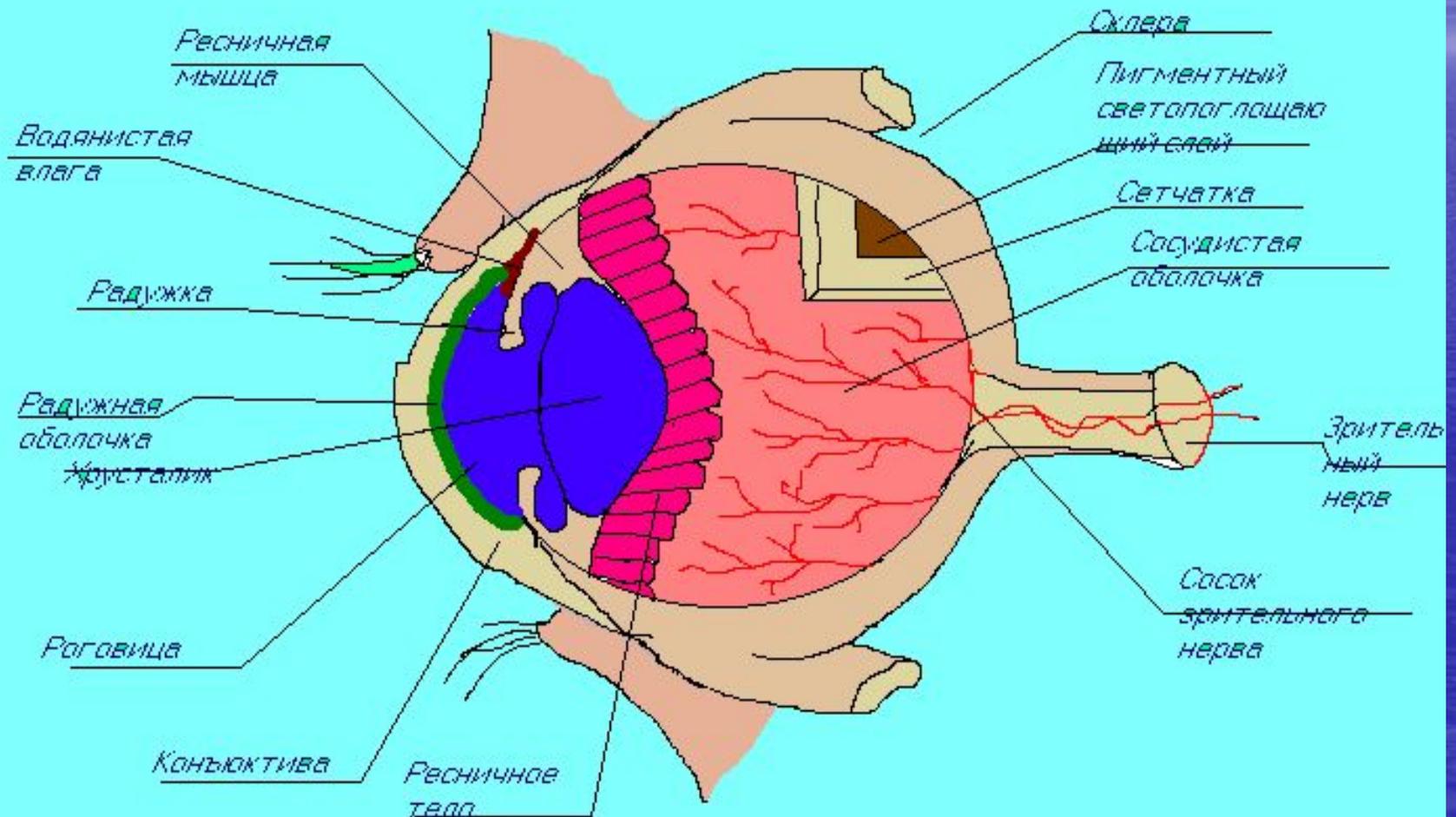
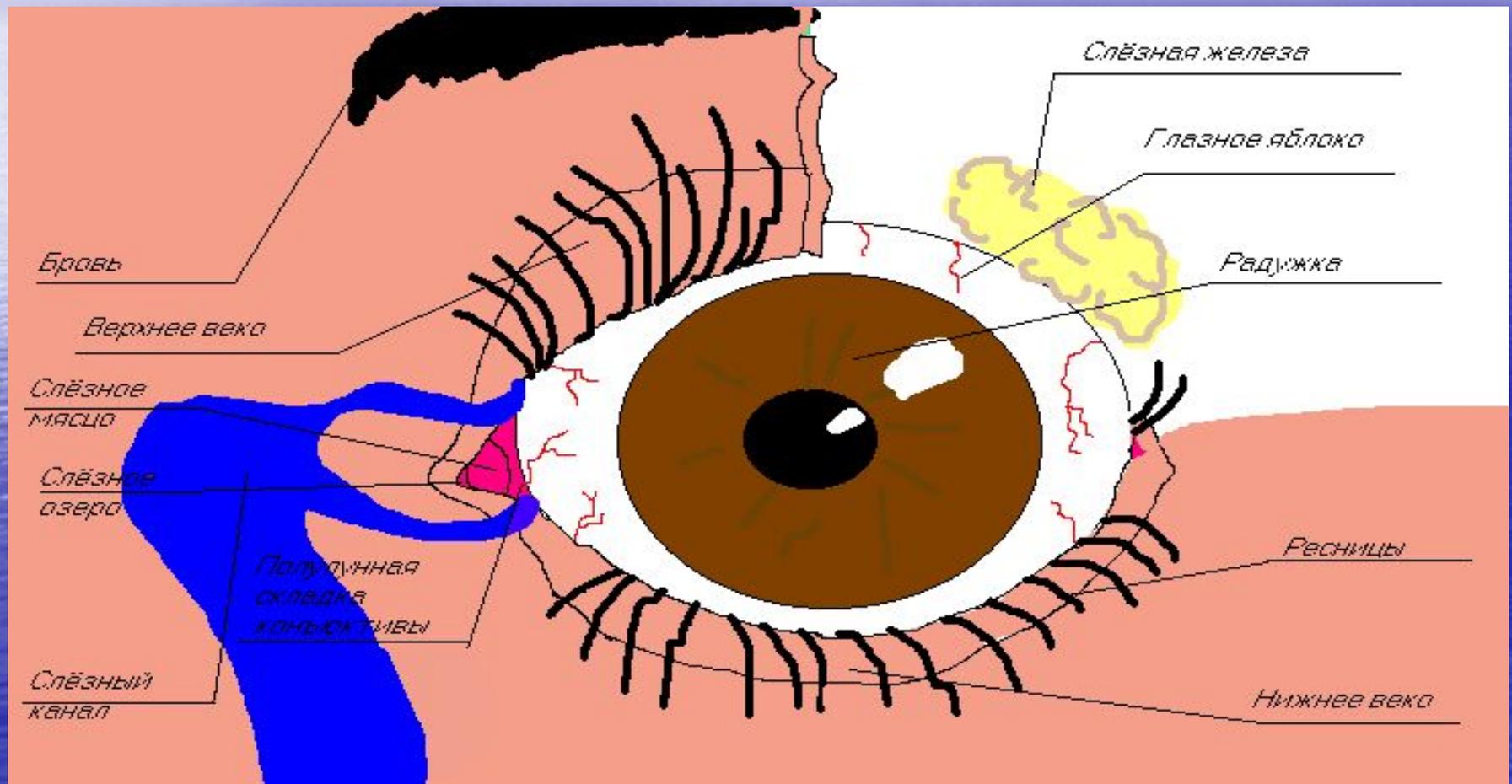


Схема строения глазной щели



Актуальность

- Актуальность моей работы заключается в том, что соблюдение необходимых правил охраны зрения поможет ослабить влияние негативных факторов окружающей среды на работу глаз.

Гипотеза

Качество остроты зрения зависит от факторов окружающей среды

Цель:

- Изучить влияние различных факторов окружающей среды на качество остроты зрения

Задачи:

Провести анкетирование в 5, 6, 7 классах

Изучить литературу по данной теме

Проанализировать полученные анкетные данные

Подготовить рекомендации по сохранению зрения

Метод

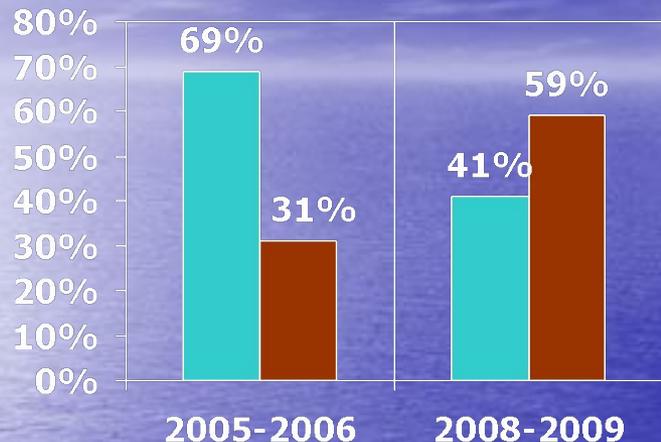
- Анкетирование

Объект исследования:

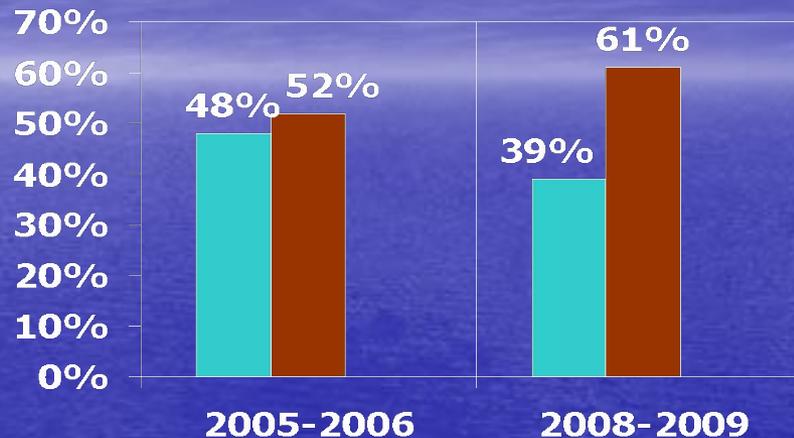
Учащиеся среднего звена (5, 6, 7 классов)

Сравнительные диаграммы зрения детей от 10 до 14 лет

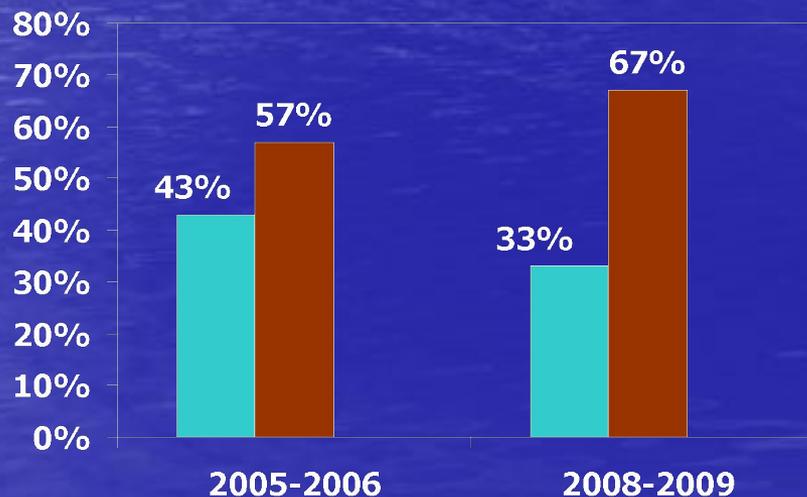
Зрение детей 10 – 11 лет



Зрение детей 12 лет

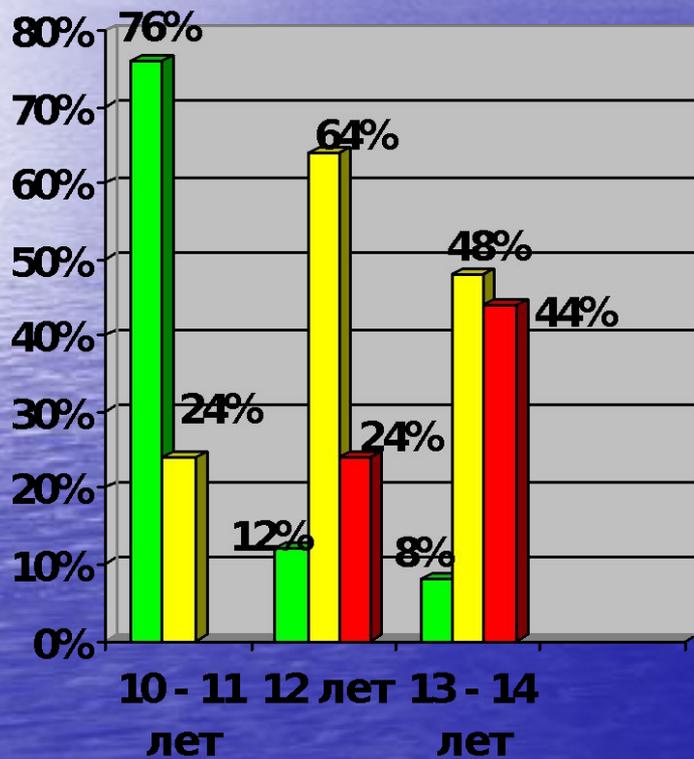


Зрение детей 13 - 14 лет

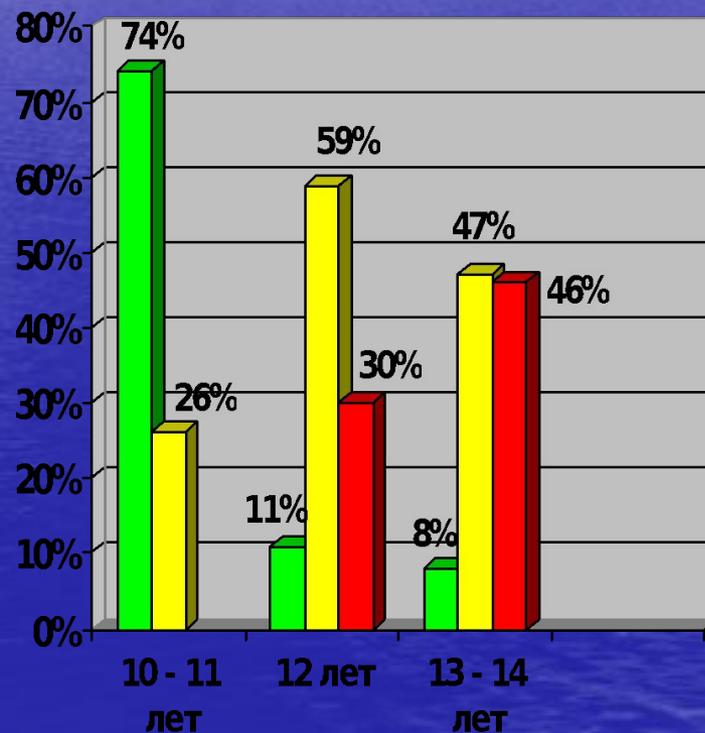


■ хорошее
■ сниженное

Затраты времени на выполнение учащимися домашних заданий

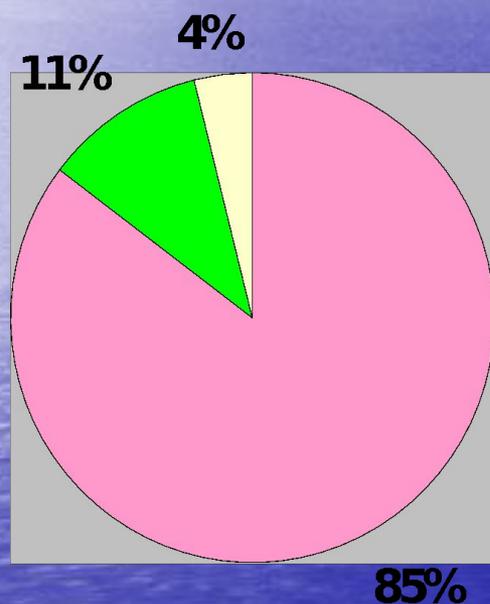


2005 - 2006

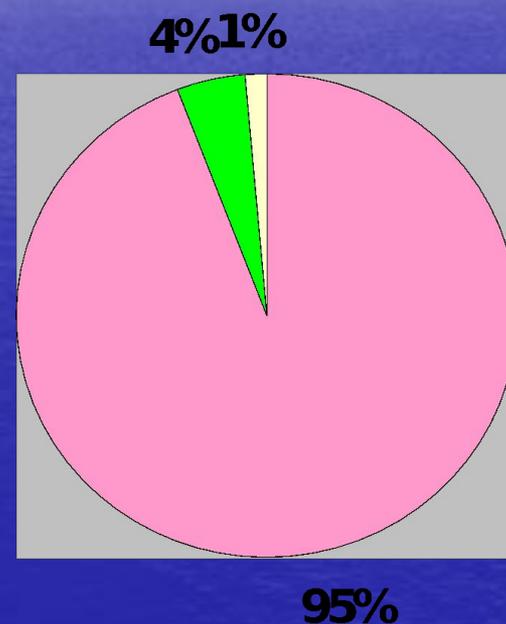


2008 - 2009

Пользователи компьютера



2005 - 2006

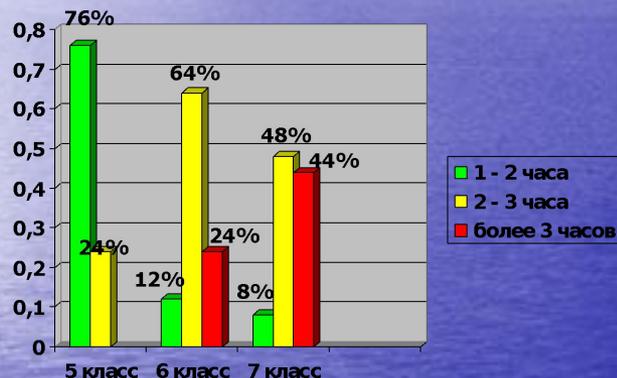


2008 - 2009

Сравнительные диаграммы продолжительности игр на компьютере в будние и выходные дни

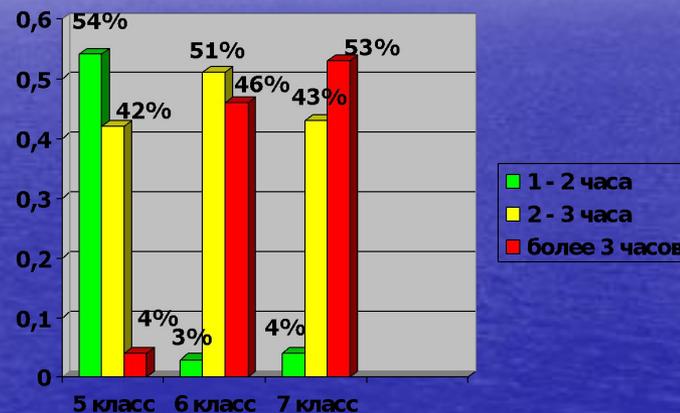
будние дни

2005-2006

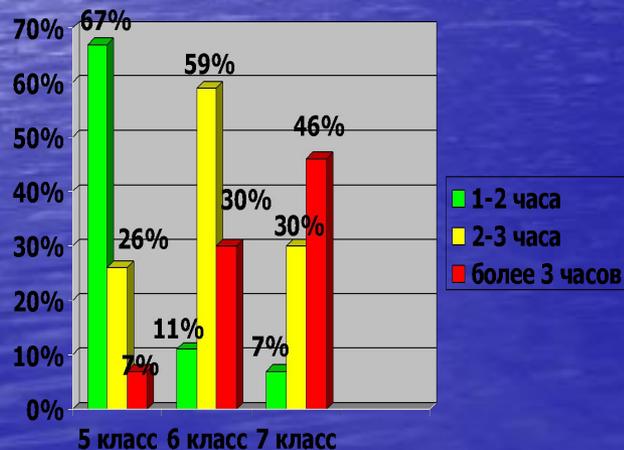


выходные дни

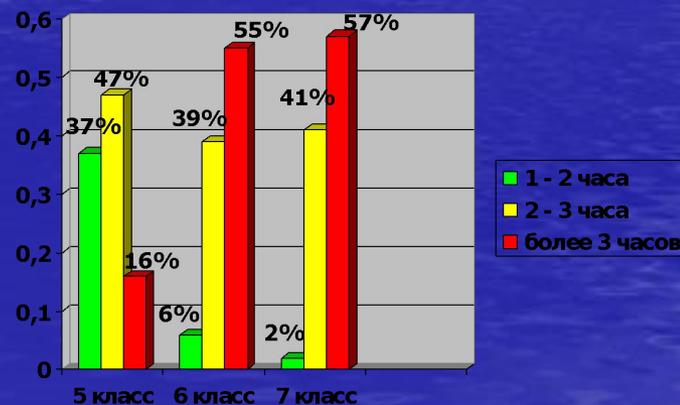
2005-2006



2008-2009



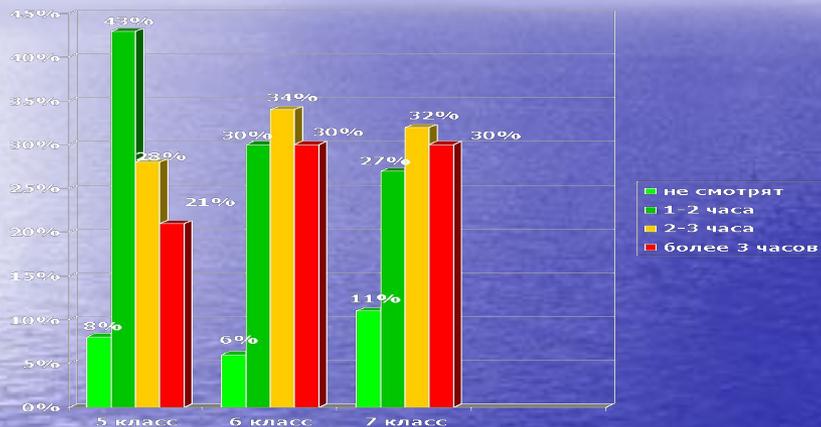
2008-2009



Сравнительная диаграмма продолжительности просмотра телепередач в будние и выходные дни

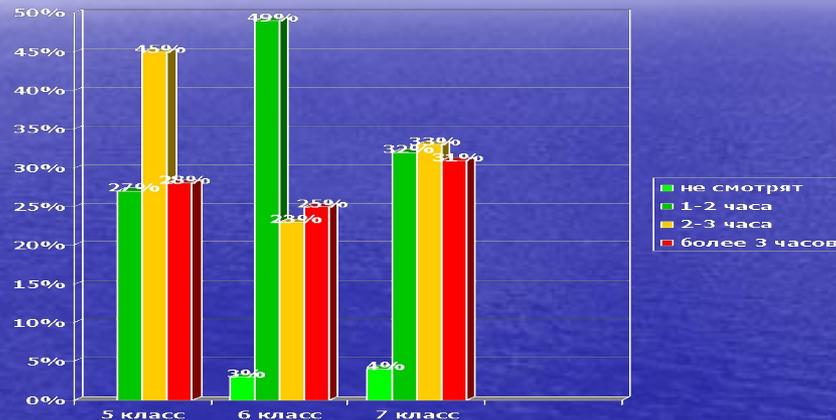
будние дни

2005-2006

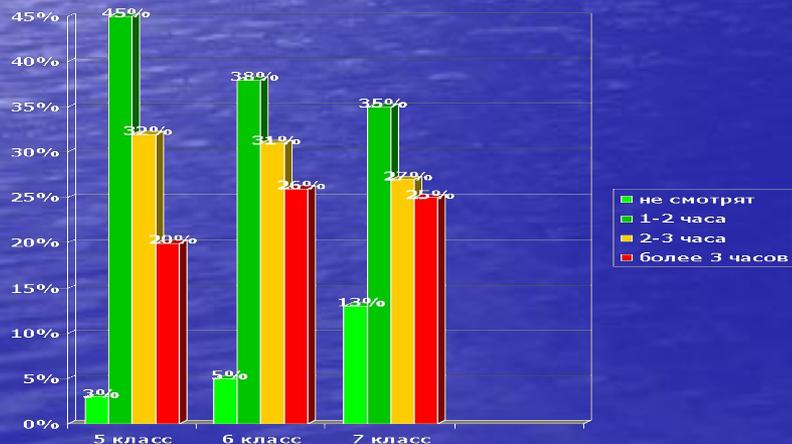


выходные дни

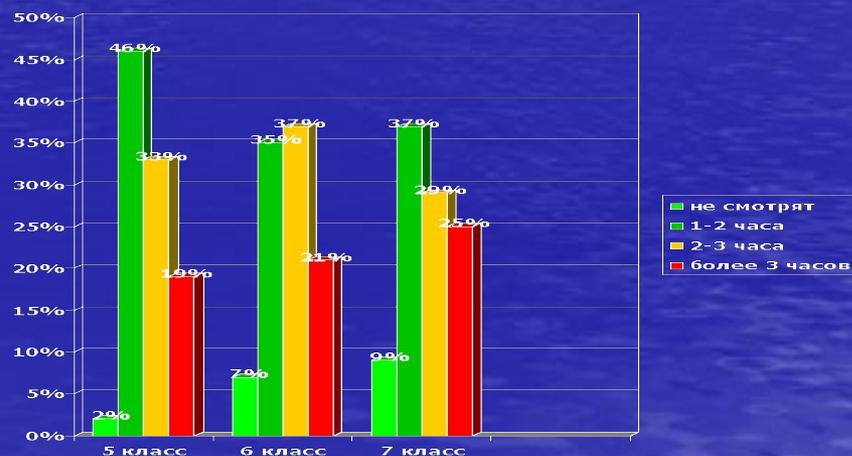
2005-2006



2008-2009



2008-2009



Вывод:

- **На качество остроты зрения влияют многие факторы:**
 1. Повышенная учебная нагрузка;
 2. Длительная работа за компьютером;
 3. Чрезмерные просмотры телепередач;
 4. Недостаточное освещение кабинетов;
 5. Недостаток физической нагрузки;
 6. Неправильная осанка;
 7. Влияние полярной ночи

Рекомендации:

1. Чередуйте учебную деятельность с подвижными играми.
2. Не забывайте про отдых во время работы за компьютером.
3. Соблюдайте правила сохранения здоровья глаз во время просмотра телевизионных передач.
4. Помните, что недостаток освещения, может привести к ослаблению зрения.
5. Занятия физкультурой помогут сохранить хорошее зрение.
6. Следите за осанкой.
7. В период полярной ночи необходимо особенно внимательно относиться к своему организму.
8. Ежедневно выполнять упражнения на расслабление глазных мышц.

Список использованной литературы

- Базарный В.Ф. «Здравоохранительная система», 1980
- Бейтс Уильям Г., Корбетт М. «Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. Как приобрести хорошее зрение без очков». - Вильнюс: «ПОЛИНА», 1990
- Демирчоглян Г.Г. «Тренируйте зрение». – М.: Советский спорт, 1990
- Крылова Н.В., Наумец Л.В. «Анатомия органов чувств». - М.: «Издательство Университета дружбы народов», 1991
- Кудряшова Н.И. «Зрение». – М.: «Грэгори-Пэйдж», 1995
- МОЦМП «Ключ к здоровью северян. Профилактика близорукости». Мурманск, 2007