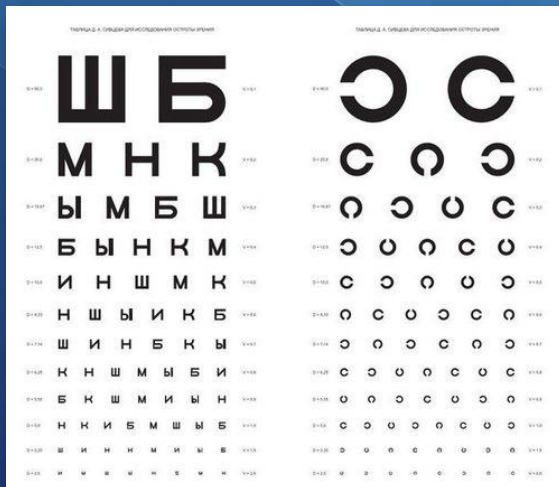


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Торбеевская средняя общеобразовательная школа №3»

БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ

V открытая республиканская учебно-практическая конференция школьников «Юный исследователь»



Выполнила: Пурдышева Мария 3 «А» класс
Руководитель: ,Филясова Галина Дмитриевна
учитель начальных классов

Моя бабушка





Цель моей работы: изучить вопрос о том как
охранить зрение, здоровье глаз.

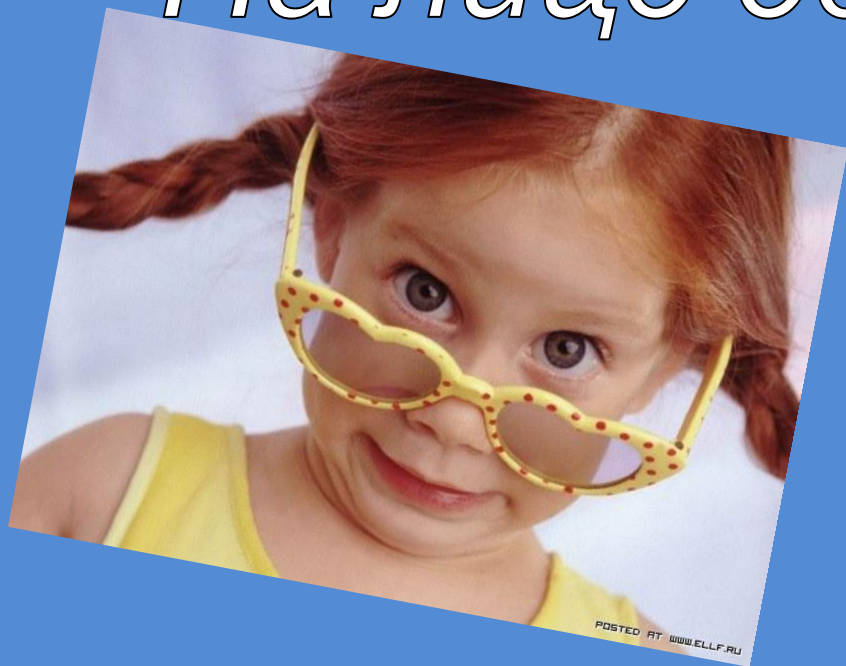
Поставленная цель определила следующие задачи:

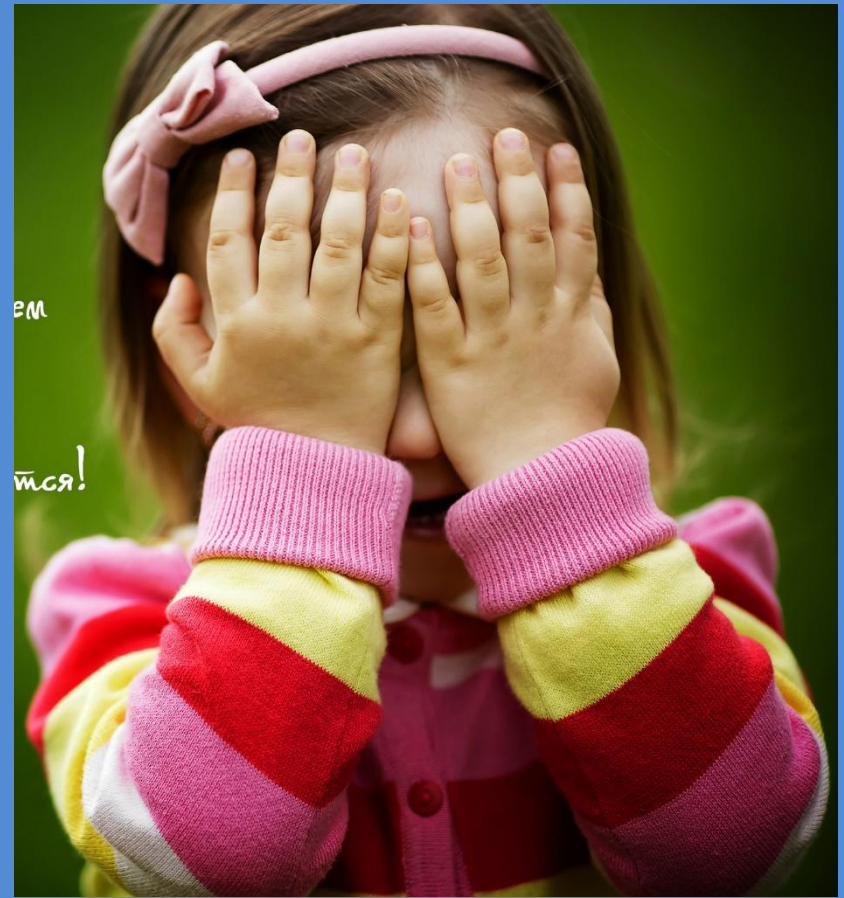
Изучить литературу по теме.

Выяснить причины ухудшения зрения.

Познакомится с правилами бережного отношения к
зрению.

*Разберёмся вместе, дети
Для чего глаза на свете?
Почему у всех у нас
На лице есть пара глаз?*







ОРГАНЫ ЧУВСТВ

СЛУХ

ЗРЕНИЕ



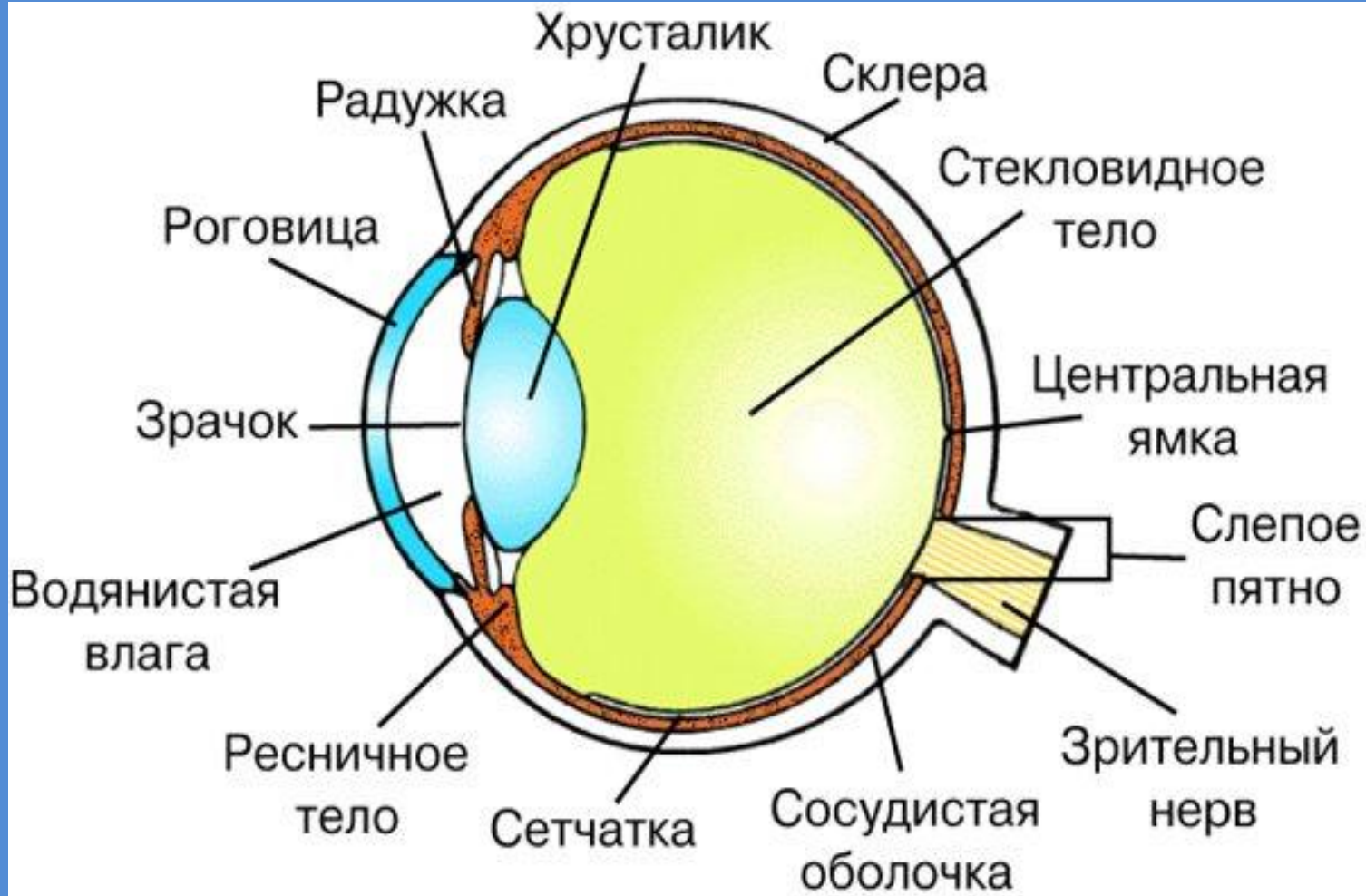
ОБОНЯНИЕ

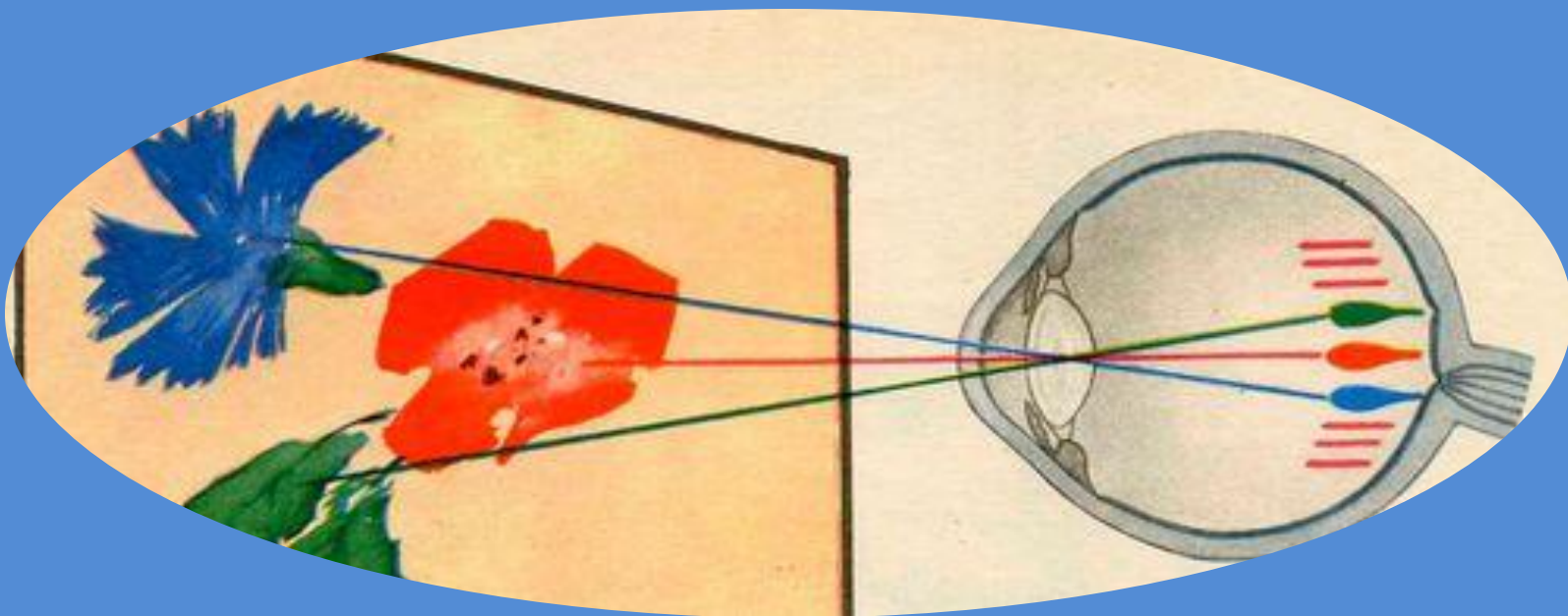
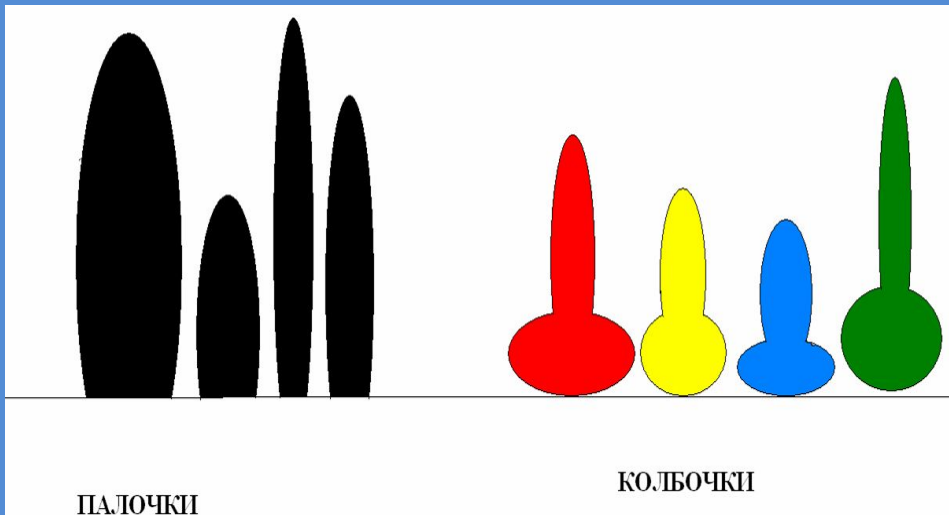
ВКУС

ОСЯЗАНИЕ



СТРОЕНИЕ ГЛАЗА





ОПЫТ № 1

Зрачок регулирует количество света. Если света недостаточно – он автоматически расширяется, если достаточно – сужается.



ОПЫТ № 2

Глаза видят разное изображение,
но мозг объединяет и делает
единое изображение.



Опыт №3



Я зашла в тёмную комнату и попробовала увидеть любимую игрушку. Первые 2 минуты не было видно собственной руки, но уже через 5-10 минут картина прояснилась, и я смогла разглядеть нужную мне вещь.

Вывод: связано это с тем, что в темноте колбочки не работают, а палочки начинают работать в 200-400 раз сильнее и лучше воспринимают свет. Поэтому в темноте мы видим облик предмета и не видим его цвет.

Результаты проверки зрения

Количество детей	1 класс начало учебного года (сентябрь 2014г.)		3 класс начало учебного года (сентябрь 2016 г.)	
	<i>норма зрения</i>	<i>нарушение зрения</i>	<i>норма зрения</i>	<i>нарушение зрения</i>
29 учеников	25	4	21	8

Интервью и встреча с врачом – офтальмологом.



Интервью с врачом – офтальмологом.

Из беседы с врачом, я сделала себе несколько выводов:

- ❖ Глаза требуют много витаминов.
- ❖ Я заметила, что в наших квартирах очень сухой воздух, а для здоровых глаз просто необходим влажный воздух. Очень хорошо, когда в комнате имеется аквариум.
- ❖ Глаза каждого человека должны ежедневно находиться на свежем воздухе около трёх часов.

Анкета «Как я забочусь о своих глазах»

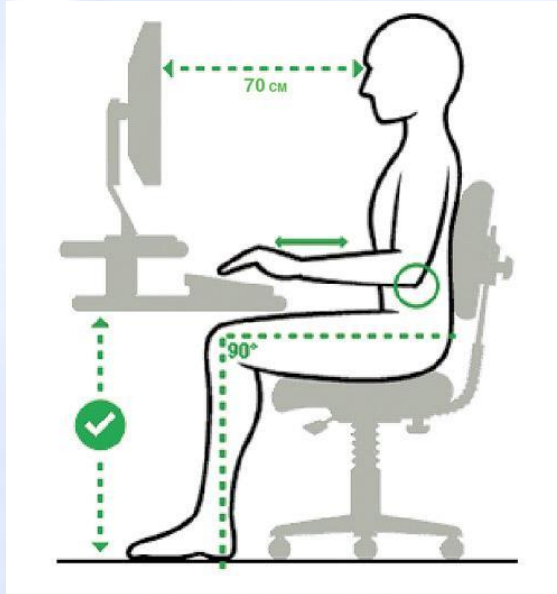
Вопросы	ДА	НЕТ
1. Всегда читаю сидя.	18	11
2. Делаю перерывы во время чтения	20	9
3. Слежу за посадкой при письме.	13	16
4. Делаю уроки при хорошем освещении.	25	4
5. Делаю гимнастику для глаз.	11	18
6. Часто бываю на свежем воздухе.	24	5
7. Употребляю в пищу растительные продукты.	29	0
8. Смотрю только детские передачи по телевизору.	11	18
9. Оберегаю глаза от попадания в них инородных тел.	25	4

Опрос учащихся.





Правила бережного отношения к зрению.



1. Большую часть времени мы проводим за письменным столом в школе или дома. Поэтому необходимо подобрать стол и стул, соответствующие росту ученика.

2. При выполнении уроков не наклоняйтесь близко к тетради, книге - помни о своей осанке.

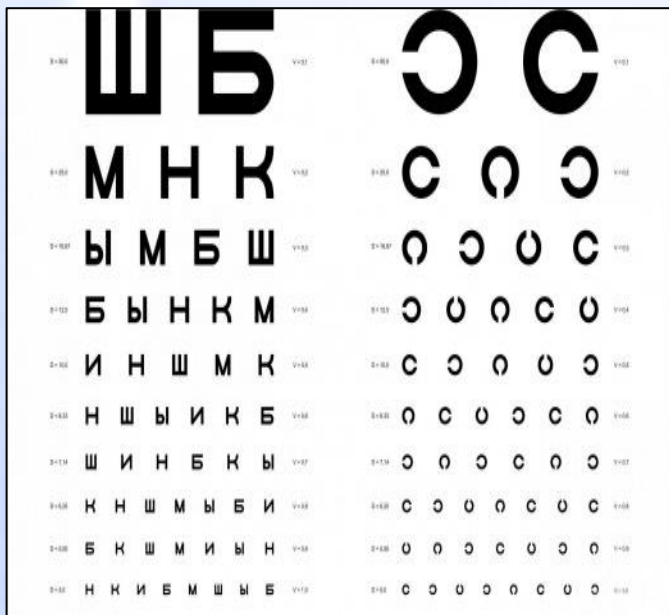




3. Достаточное освещение - обязательное условие для зрительной работы (чтения, письма, рукоделия и т. п.) Работая за письменным столом, следите, чтобы свет падал на стол слева и спереди, а для левши справа и спереди. И помните, ребята, нельзя читать лежа, так как глаза быстро утомляются.

4. Питание должно быть разнообразным и полноценным, должно включать растительную и животную пищу богатую витаминами.





5. Регулярно проверяйте свои глаза, посещайте окулиста не реже чем раз в год.

6. Особое внимание уделите правилам просмотра телевизора и работе за компьютером.

7. Если приходится долго читать или писать, не забывайте делать гимнастику для глаз.

8. Необходимо соблюдать правила гигиены зрения. Когда умываешься утром или перед сном, тщательно промывай веки.

Упражнения для глаз.

Чтобы глаза стали лучше видеть, необходимо тренировать глазные мышцы. Из этого следует, что практически любой человек может полностью восстановить зрение с помощью упражнений для глаз. Упражнения простые, но довольно эффективные.

Упражнения для глаз.



Заключение

Проведя исследование, я научилась бережно относиться к своим глазам, вовремя помогать им при переутомлении.

Мне очень хотелось бы, чтобы мое исследование помогло ребятам сохранить и укрепить свое зрение на долгие годы. Ведь потерять зрение легко, а сохранить сложно.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Ребята,
берегите свое
зрение!