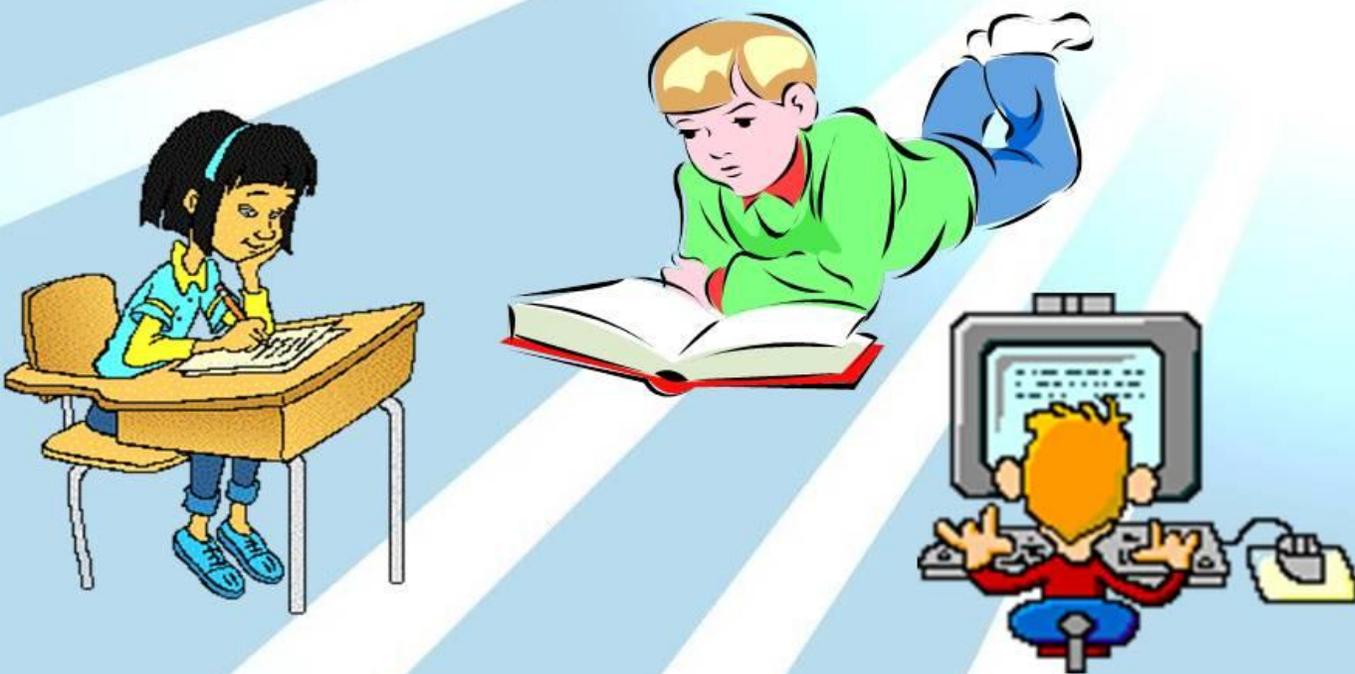


Исследовательская работа

Берегите зрение!



Выполнили:
ученица 2а класса
Конькова Светлана,
ученик 2а класса
Кочев Константин
Руководитель:
Кушаканова Наталья
Викторовна

В настоящее время снижение зрения учащихся является актуальной проблемой.



Цель: изучение вопроса о том, как сохранить здоровье глаз.

Задачи:

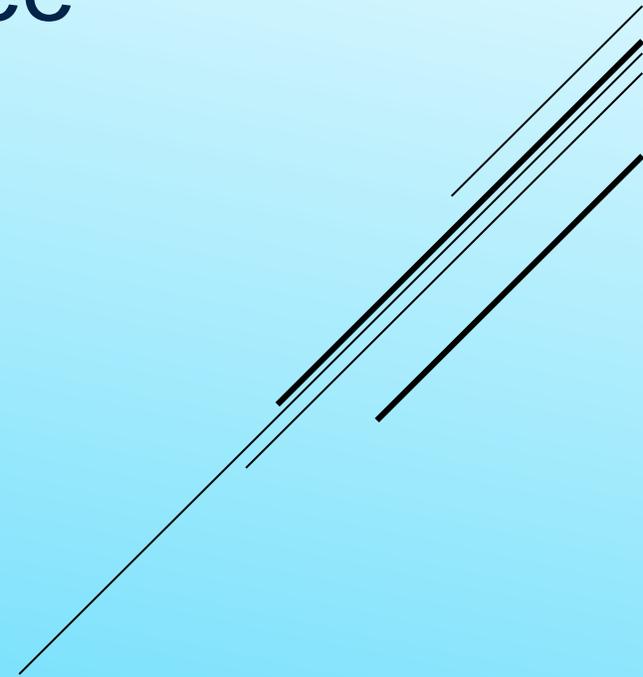
1. Изучить литературу по теме.
2. Выяснить причины ухудшения зрения.
3. Провести социологический опрос.
4. Познакомиться с правилами бережного отношения к зрению.
5. Создать буклет «Береги зрение».

Объект исследования: глаза как органы зрения.

Предмет исследования: бережное отношение к своему зрению.

Гипотеза:

предположим, если правильно
следить за здоровьем глаз,
то можно сохранить хорошее
зрение надолго.



Методы исследования:

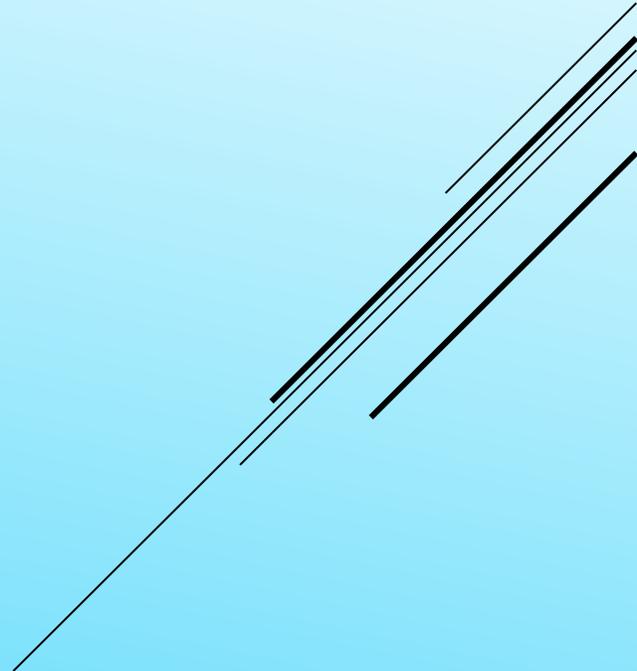
1. Подбор и анализ литературы.
 2. Беседа.
 3. Практические опыты.
 4. Анкетирование.
 5. Фотографирование.
- 





foto-kartinki.ucoz.ru

Сова легко отыщет
мышь в темноте.

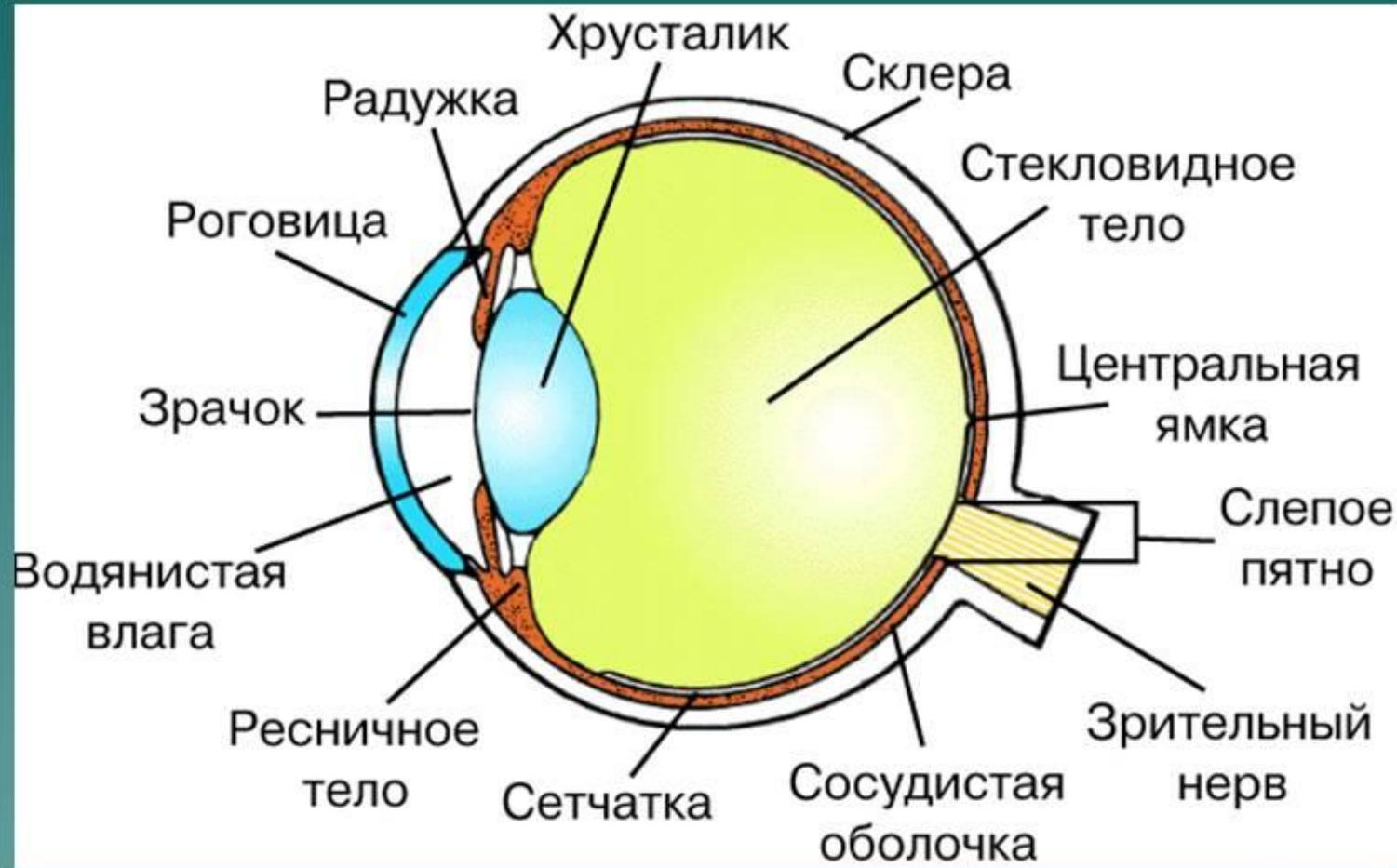


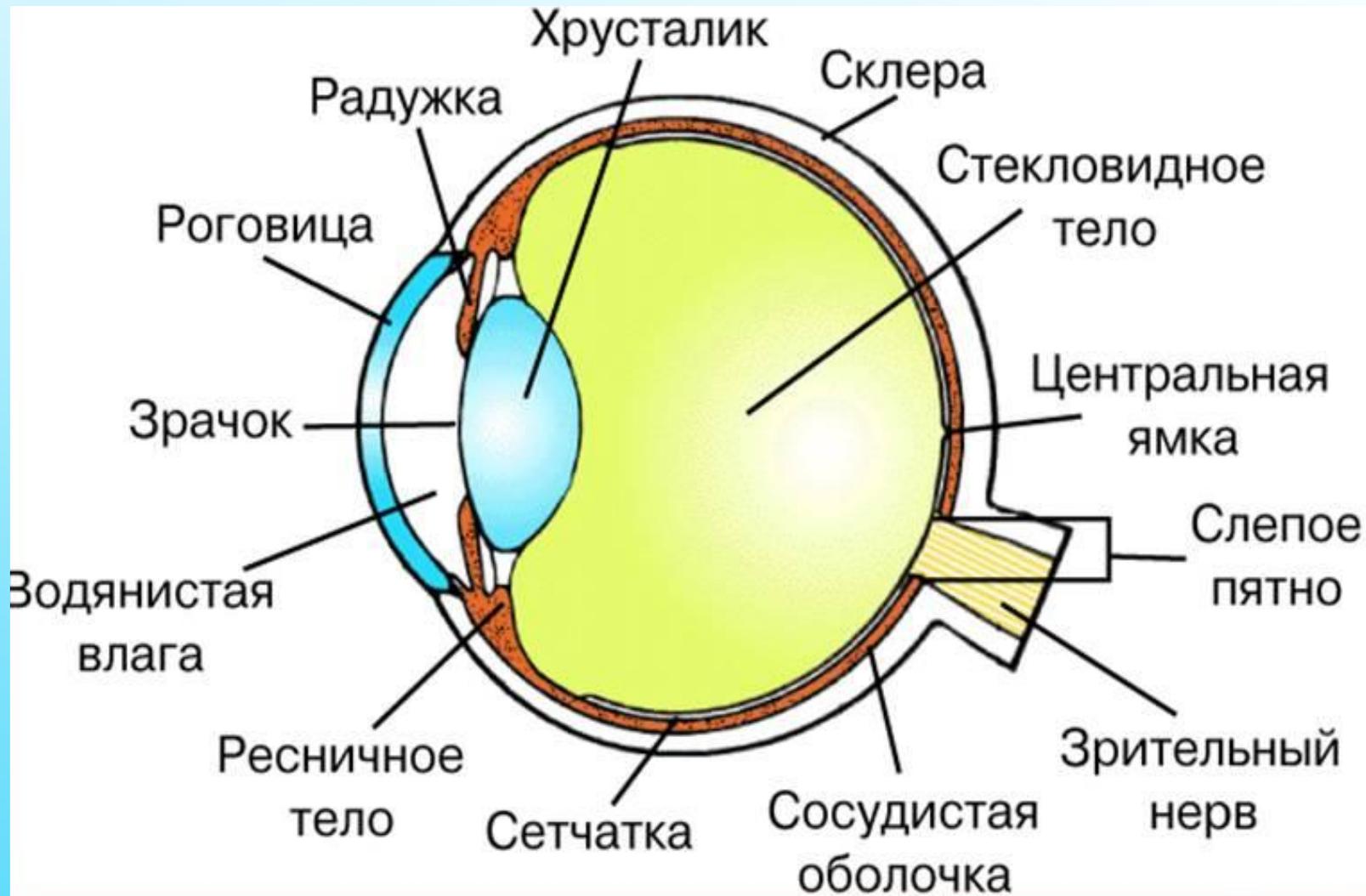
Орёл парит на большой высоте
и из-за облаков высматривает
добычу.



Глаза - один из ценнейших органов чувств человека. Благодаря глазам мы получаем почти всю информацию об окружающем мире.

Строение человеческого глаза

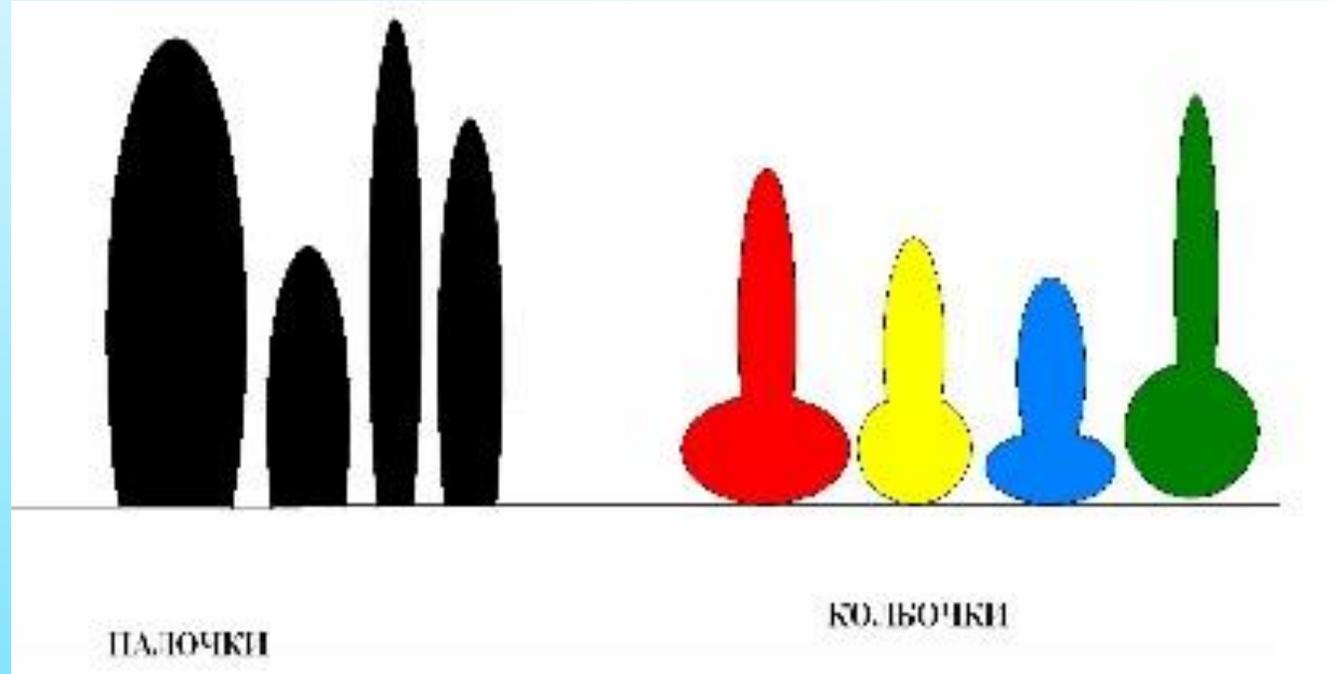




Свет сначала проходит через роговицу и зрачок, затем через хрусталик, потом сквозь прозрачную жидкость, заполняющую глазное яблоко внутри и, наконец, достигает **сетчатки**.

Сетчатка - та часть глаза, с помощью которой мы видим.

Как мы видим в темноте?



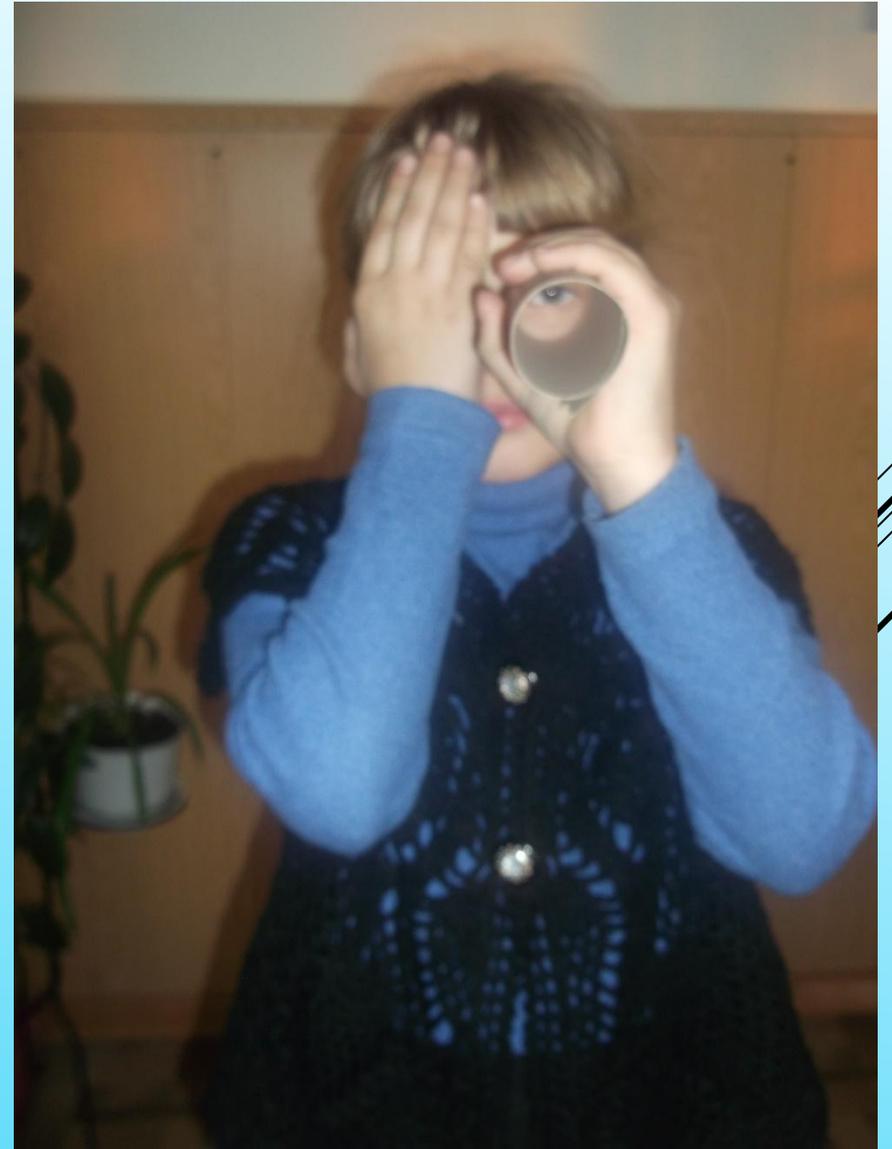
Колбочки воспринимают цвет, причём они могут это делать только тогда, когда светло.



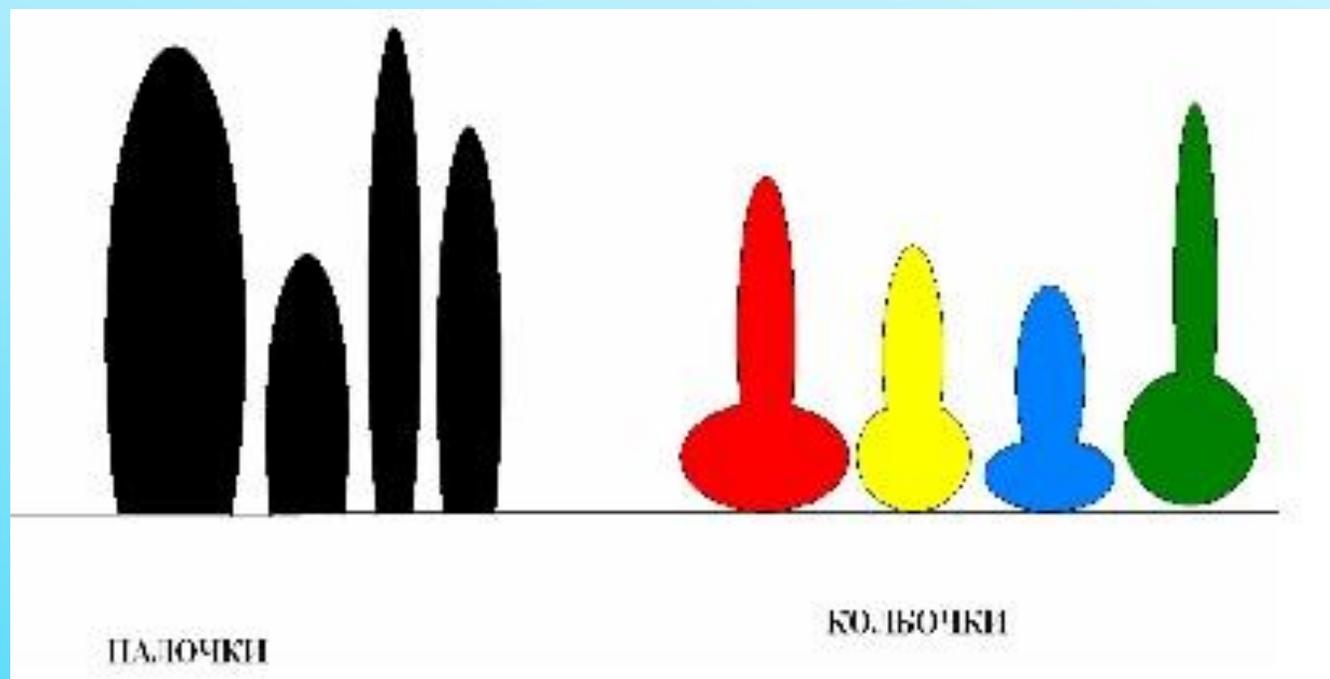
Опыт № 1



Опыт № 2



Опыт № 3

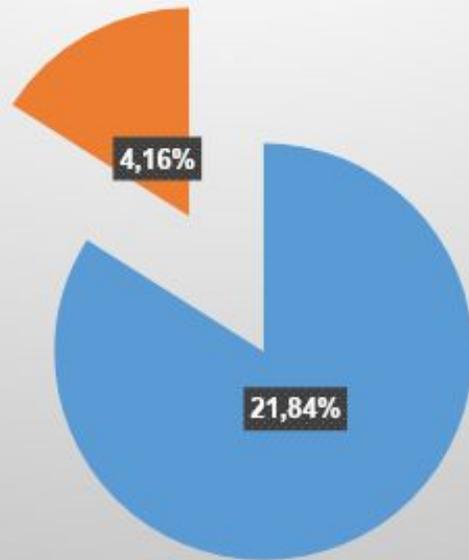


У школьного врача.

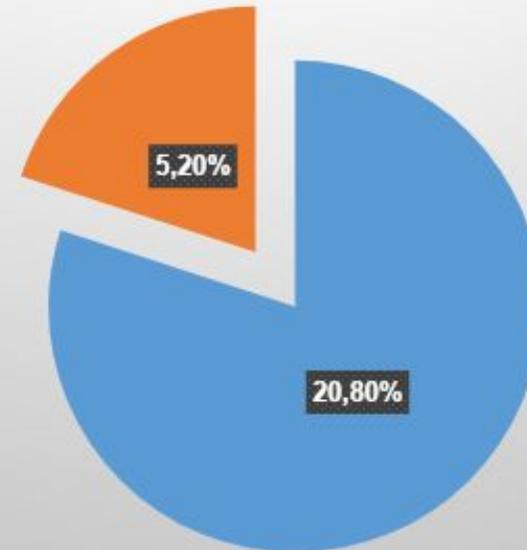


Результаты проверки зрения на начало первого и второго классов.

Результаты проверки зрения (сентябрь 2014 г.)



Результаты проверки зрения (декабрь 2015 г.)



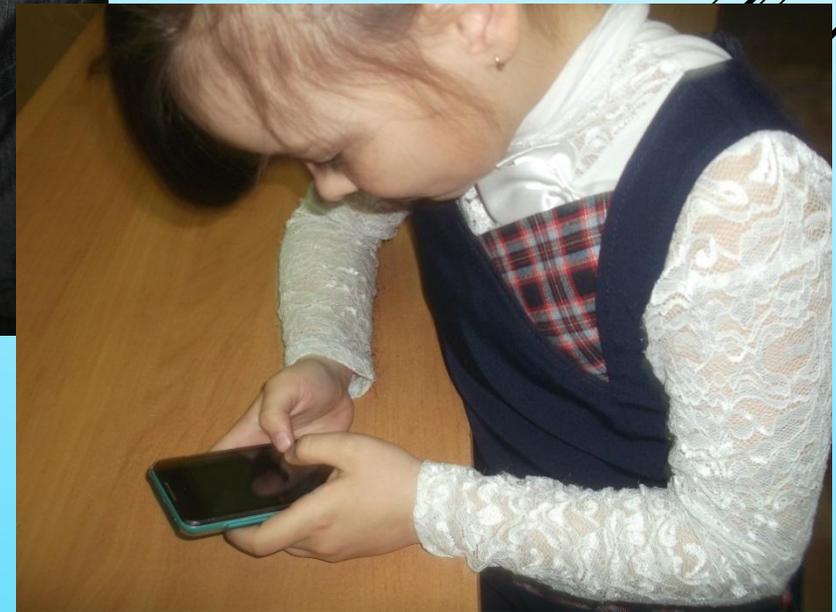
У школьного врача.



Нужно соблюдать
режим дня!

Дети должны гулять не
менее 2-3 часов в день
и спать не менее 10 часов
в сутки!

Очень желательны
занятия спортом!



«Общение» с компьютером*

Возраст, лет	Безопасно, минуты	Внимание! минуты	Стоп! минуты
5-7	10	30	40
8-11	15	45	50
12-13	20	60	70
14-15	25	80	90
16-17	30	90	100
18+	60	90	100

* А.В. Егорова. Центр профилактики и лечения близорукости. Ижевск.

Ученикам 8-11 лет
безопасно
«общаться»
с компьютером
15 минут .

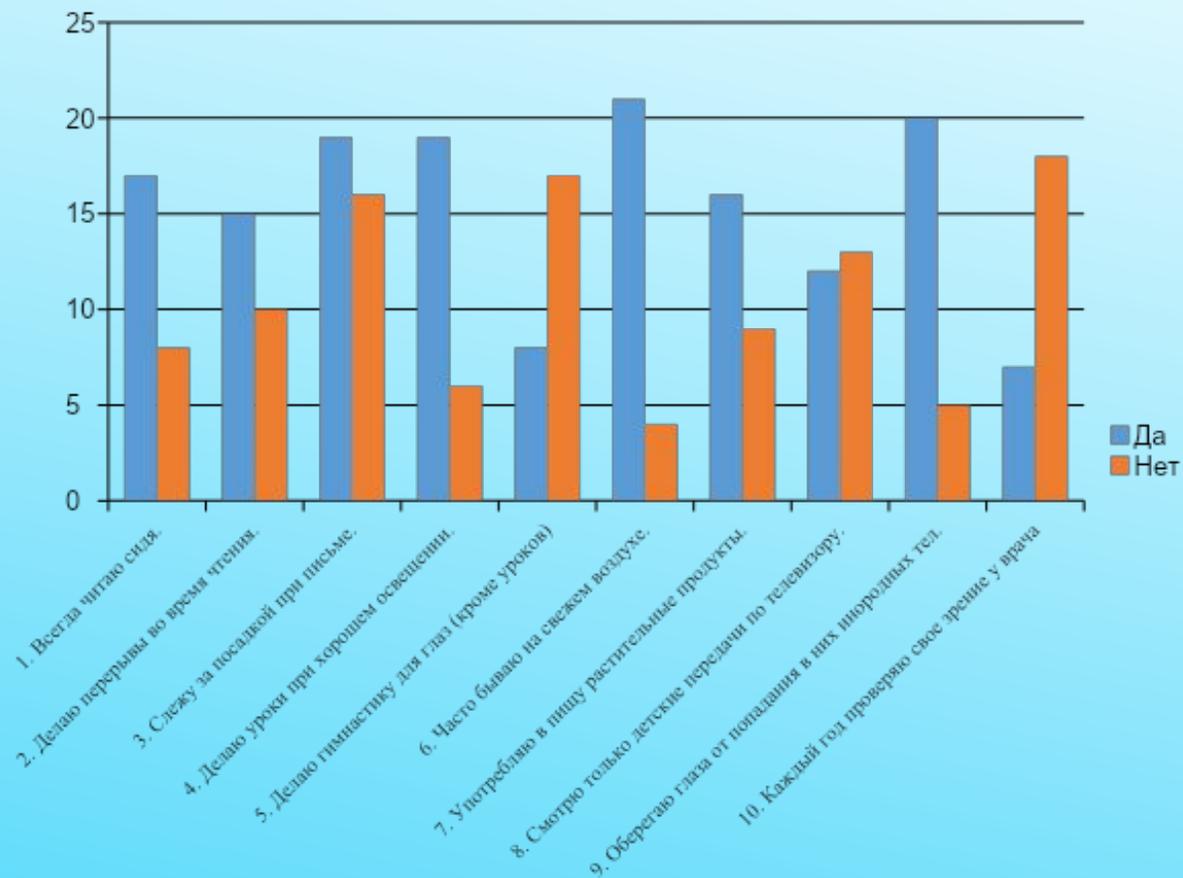
www.detskoezrenie.ru

www.eye-fokus.ru



Все материалы, которые можно найти на этих ресурсах, созданы врачами или прошли медицинскую экспертизу. Здесь есть информация как для родителей, так и для их детей.

Результаты анкетирования «Как я забочусь о своих глазах?»



Правила бережного отношения к зрению



- Достаточное освещение- обязательное условие для зрительной работы (чтения, письма и т. д.). При письме свет должен слева падать, а для левшей справа.
- Нельзя читать лёжа.

Нельзя!



- Необходимо подобрать стол и стул, соответствующие росту ребёнка.
- Не наклоняйтесь близко к тетради, книге, помните о своей осанке.



Делать перерывы в занятиях,
между уроками и проводить
достаточное количество
времени на свежем воздухе.



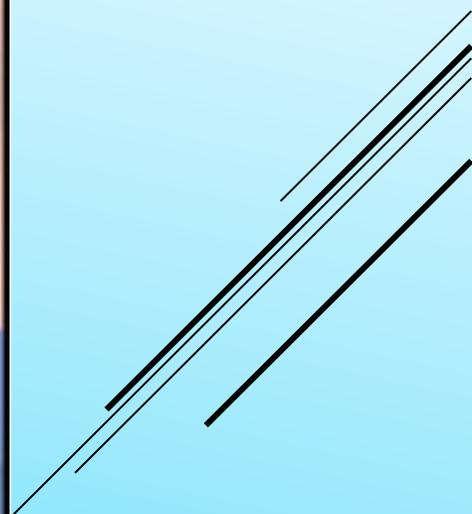
Ложиться спать и просыпаться
в одно и то же время.



ГИМНАСТИКА



ДЛЯ ГЛАЗ





Не более **15 минут** каждый час.

Нельзя!





Не реже одного раза в год!

Упражнения для глаз.

Приток крови к тканям улучшается и, соответственно, помогает лучше насыщать органы зрения ребёнка питательными веществами и кислородом.

Из этого следует, что практически любой человек может полностью восстановить зрение с помощью упражнений для глаз.



Делаем гимнастику для глаз во время урока.



В ДДТ на «Анималии»

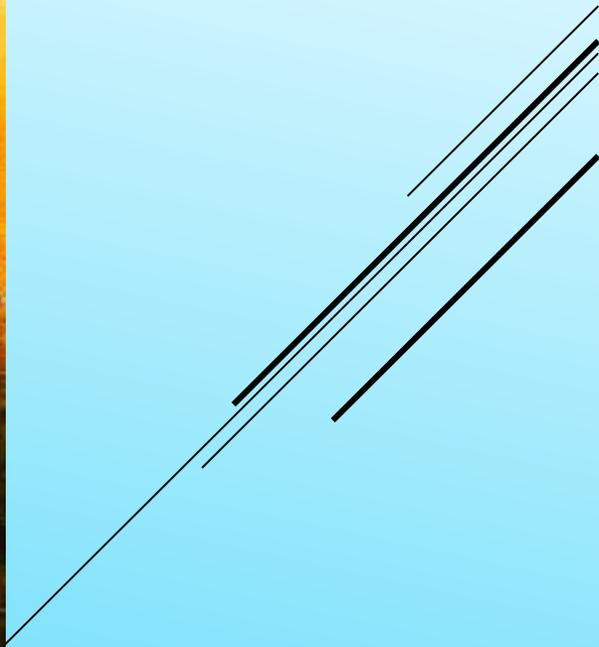


Заключение

Если долго и усердно помогать своим глазам, то можно сохранить свое зрение. А самое главное, если зрение ухудшилось, то его можно поправить, соблюдая простые правила.









A fluffy white dog, possibly a Maltese or similar breed, is sitting in a field of yellow flowers. The dog is looking directly at the camera with a calm expression. The background is a soft-focus field of similar flowers and greenery. The overall mood is bright and cheerful.

Доброе утро!

**Бодрого утра! Удачного дня!
Добрых улыбок!
Целую тебя!**



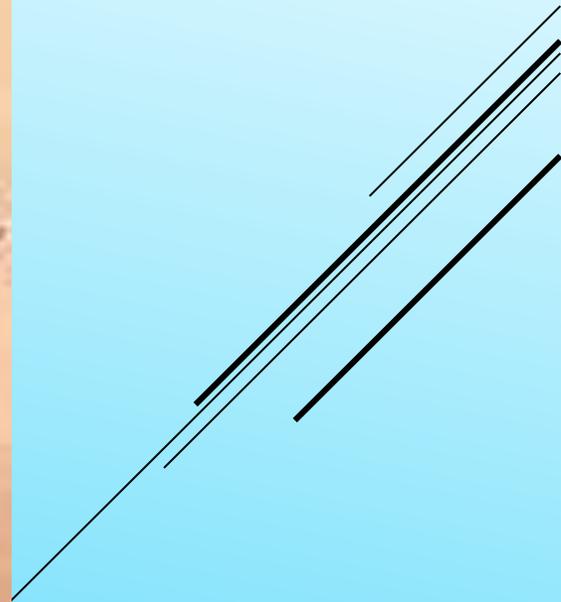
Доброе утро,
друзья!..

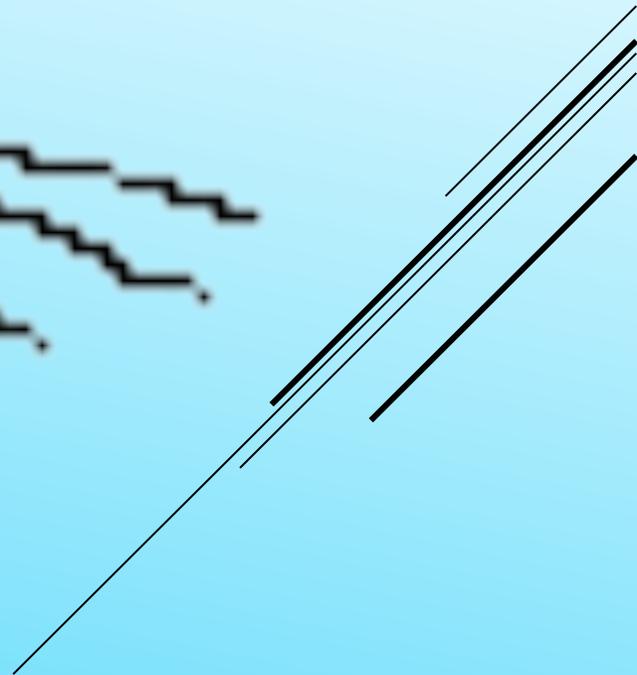
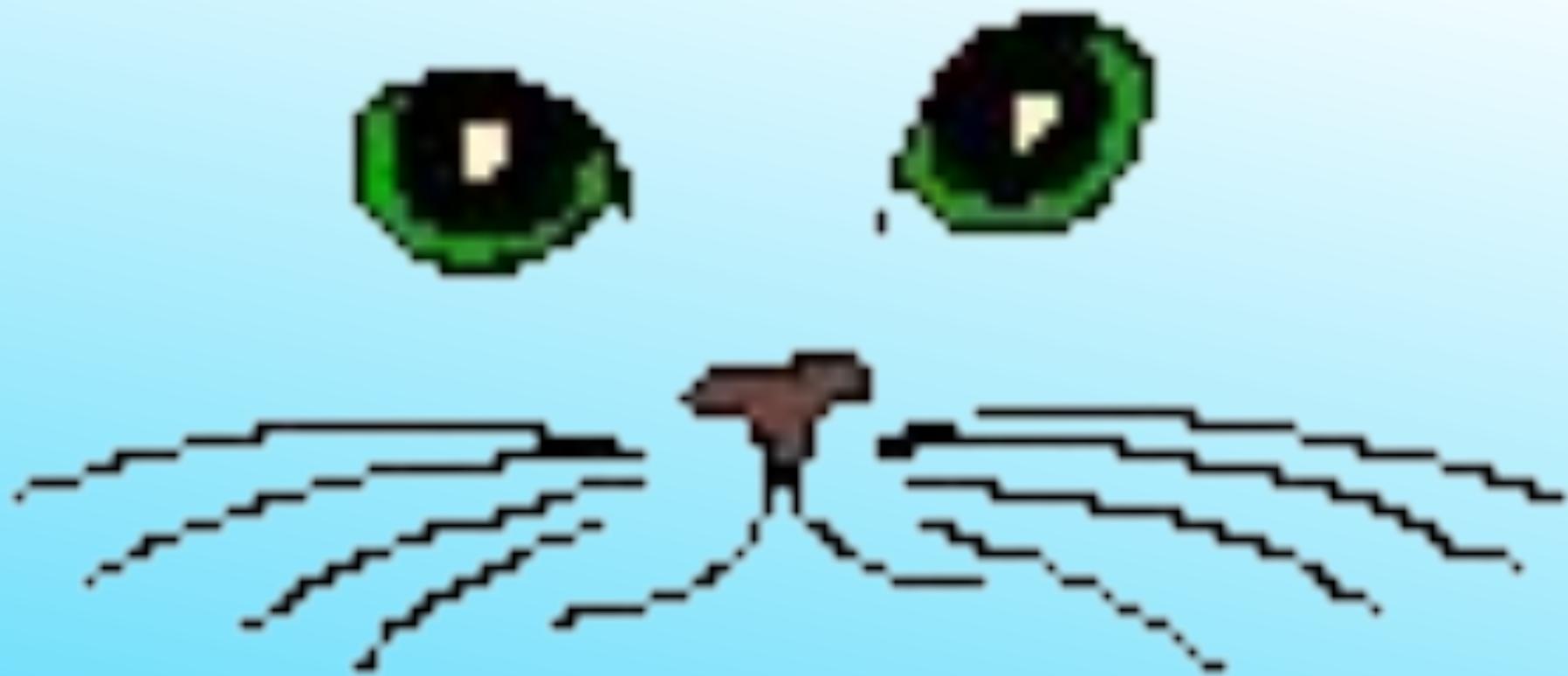


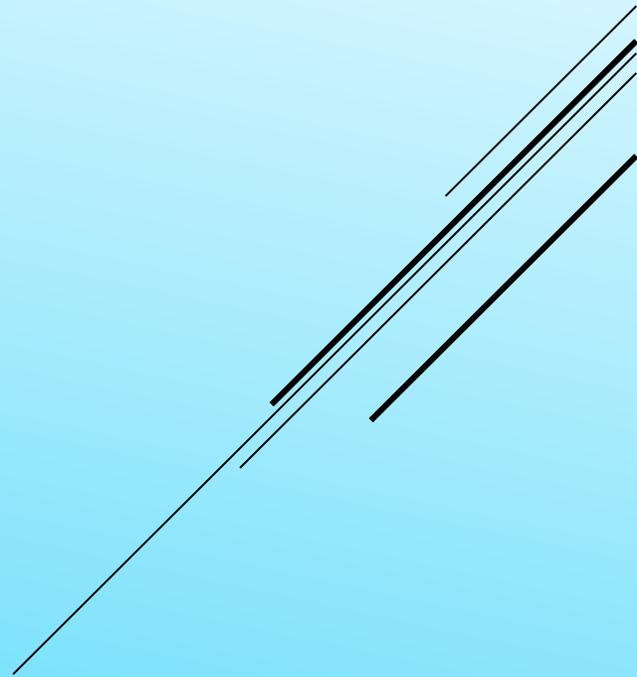














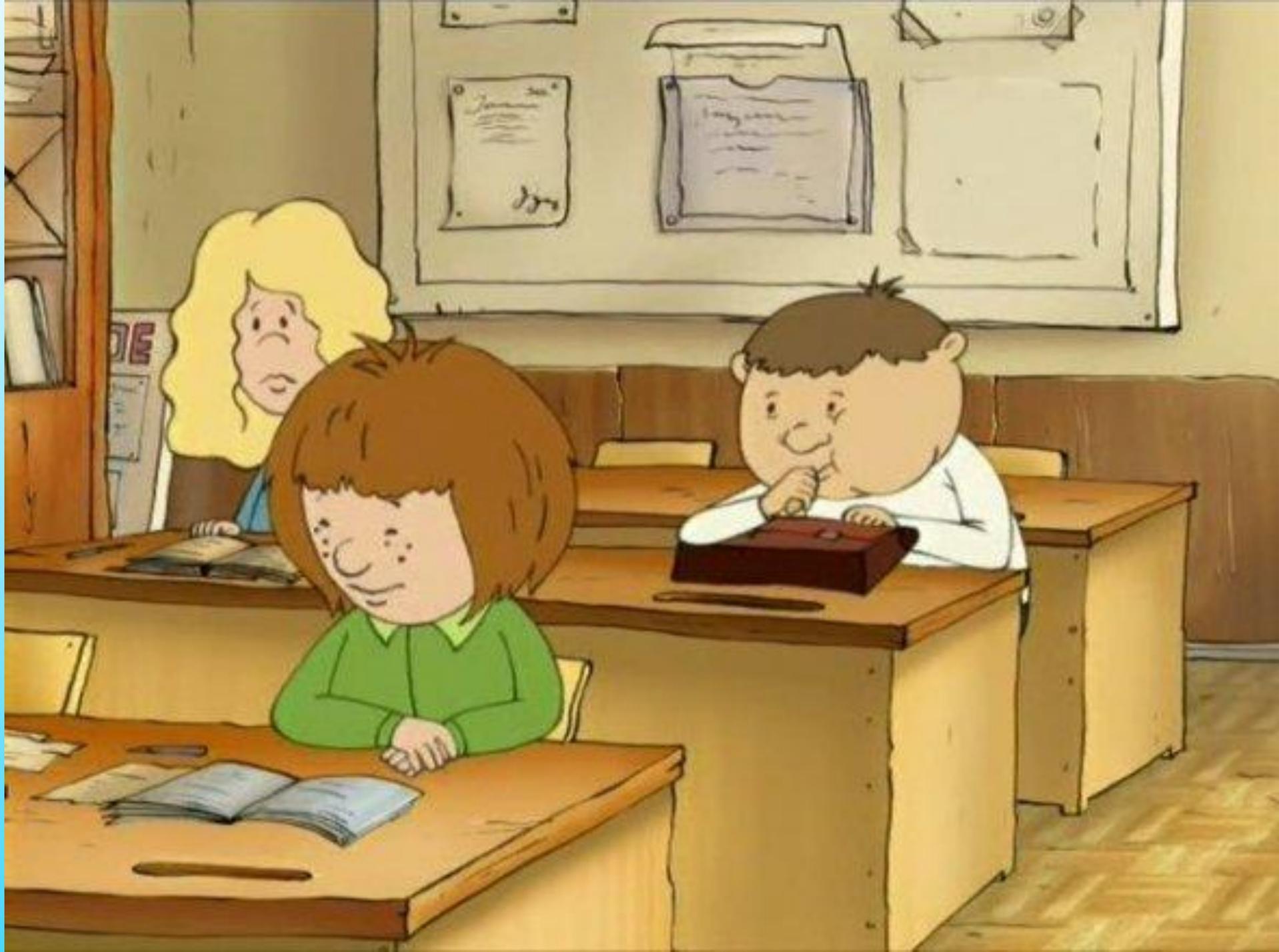












Рабочий стол школьника

Специально адаптированные под ребенка стол и стул — это самое удобное и правильное место для чтения.

Настольная лампа — обязательный атрибут для школьников

Если у ребенка есть компьютер: необходимо установить монитор так, чтобы не было бликов от окна, а также от верхнего или от локального освещения

Если ребенок правша, то настольная лампа должна стоять слева, если левша, то справа — чтобы тени не падали на книгу.

40-45 см
Расстояние от книги до глаз ребенка

Стол должен находиться в самом освещенном месте комнаты, желательно около окна, чтобы на книгу падал естественный свет и не было теней

Ребенок не должен наклоняться или «зависать» над столом (спина должна быть прямой)

Высота стола должна быть почти на уровне грудной клетки

Ноги ребенка должны быть согнуты под углом в 90 градусов и касаться пола.

Продолжительность непрерывного чтения

Для школьника младших классов



30 мин.
чтения

Затем — обязательный перерыв-отдых

2 ч. максимум чтения в день

Для школьника старших классов



45-50 мин.
чтения

4 ч. максимум чтения в день

Саму книгу следует держать в наклонном положении.

90°

Продолжительность работы за компьютером

Для школьника младших классов



15 мин.
работы

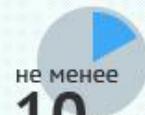


30 мин.
перерыва

Для школьника старших классов



30 мин.
работы



не менее
10 мин.
перерыва

В целом детям не рекомендуется проводить за компьютером более двух часов





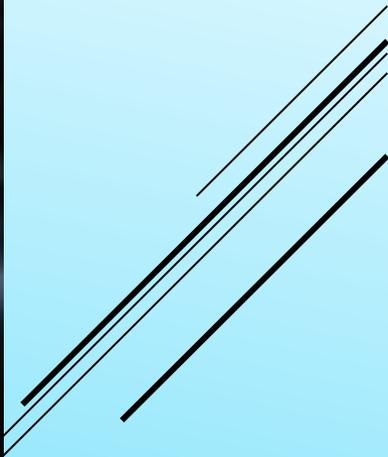




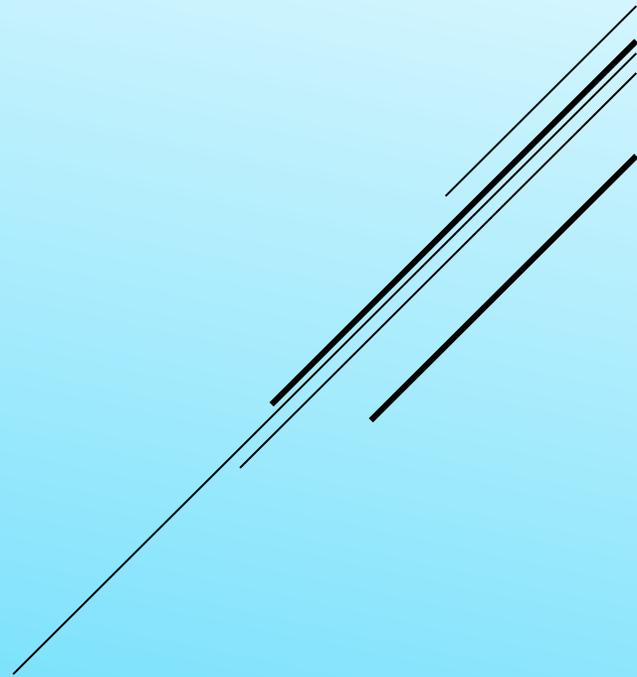
















www.43foto.ru





Центр "Верни себе зрение" https://vk.com/vsz_msk

**БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ
РЕБЁНКА**





Спасибо за внимание!