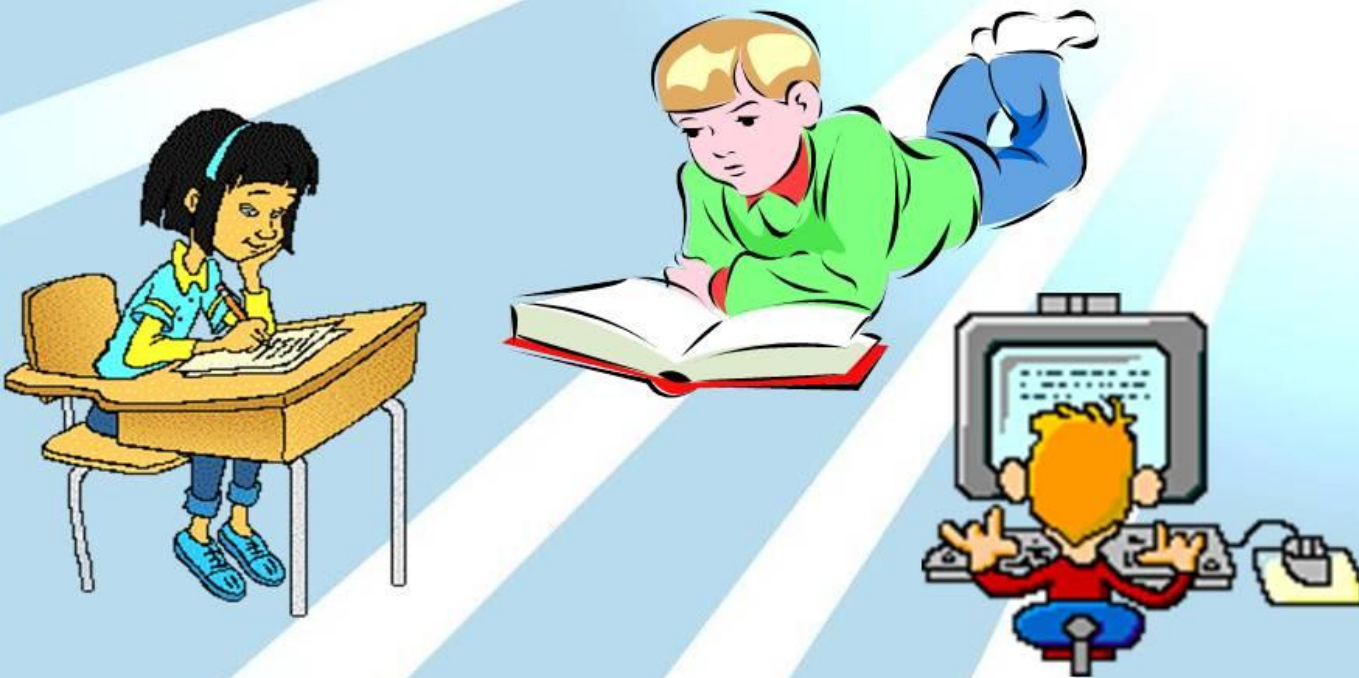


# Исследовательская работа

*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:**

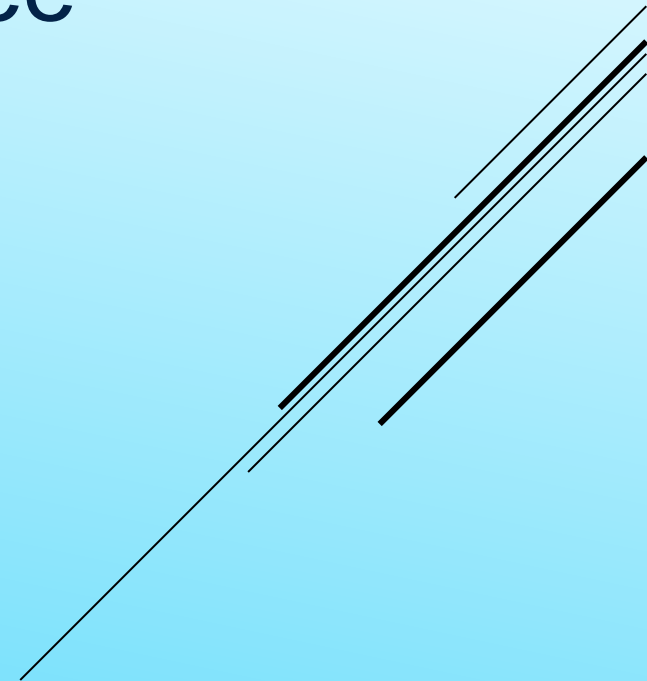
1. Изучить литературу по теме.
2. Выяснить причины ухудшения зрения.
3. Провести социологический опрос.
4. Познакомиться с правилами бережного отношения к зрению.
5. Создать буклет «Береги зрение».

**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:**

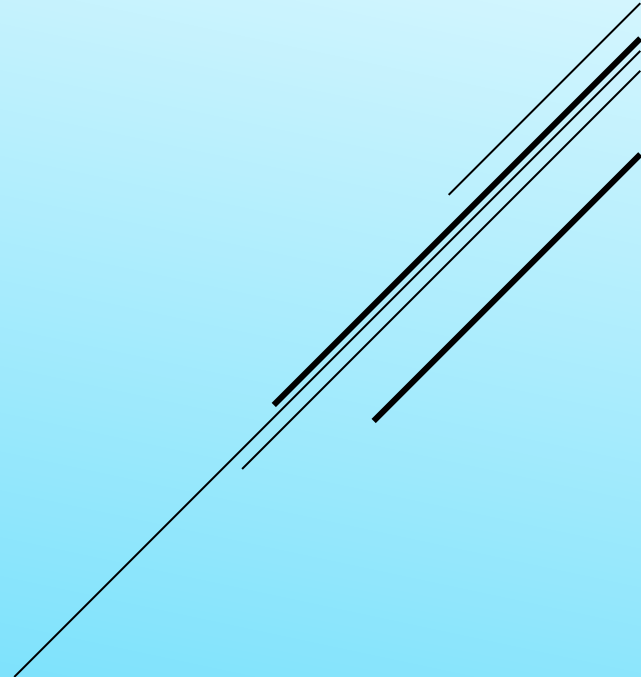
1. Подбор и анализ литературы.
  2. Беседа.
  3. Практические опыты.
  4. Анкетирование.
  5. Фотографирование.
- 





foto-kartinki.ucoz.ru

Сова легко отыщет  
мышь в темноте.



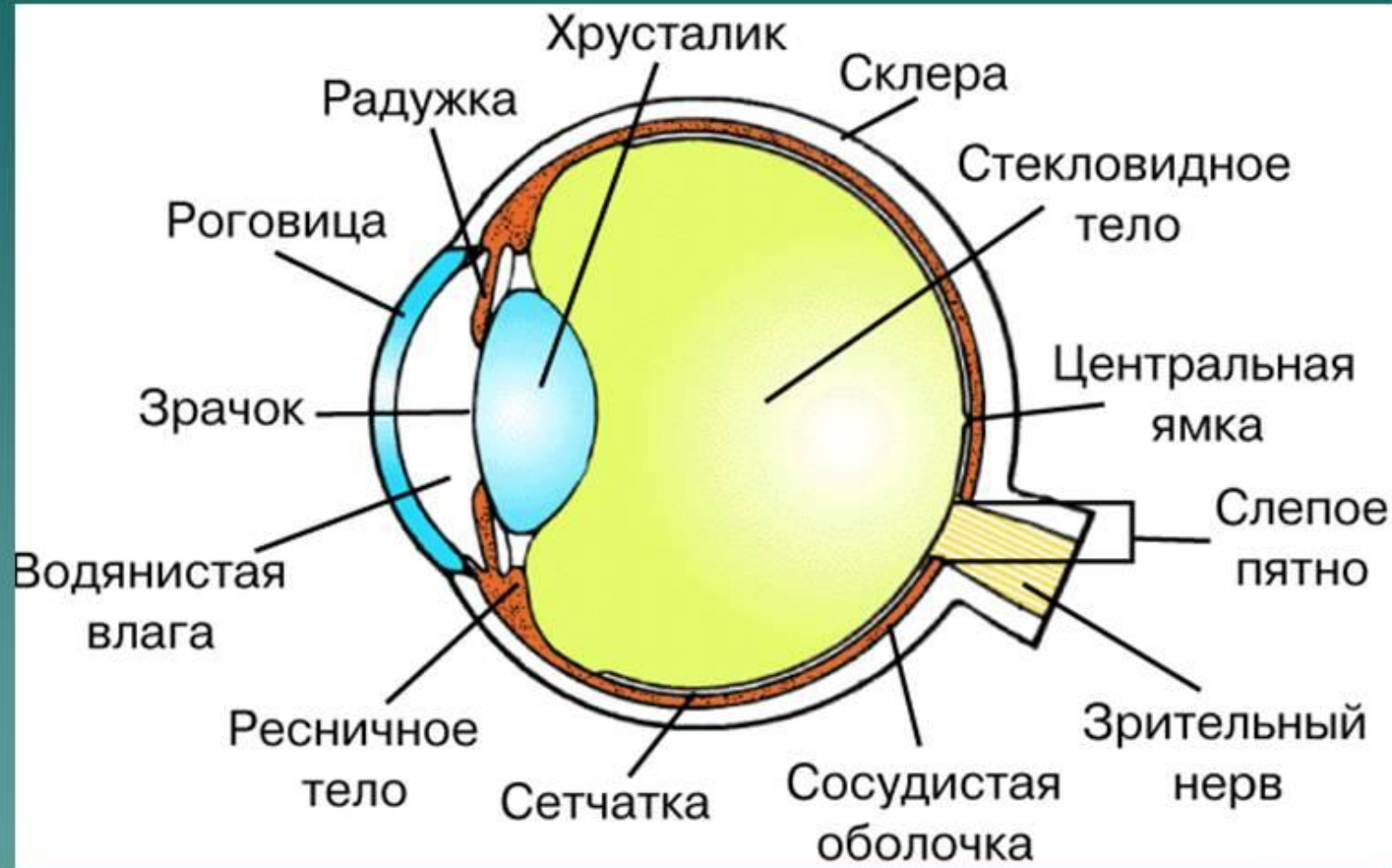
Орёл парит на большой высоте  
и из-за облаков высматривает  
добычу.

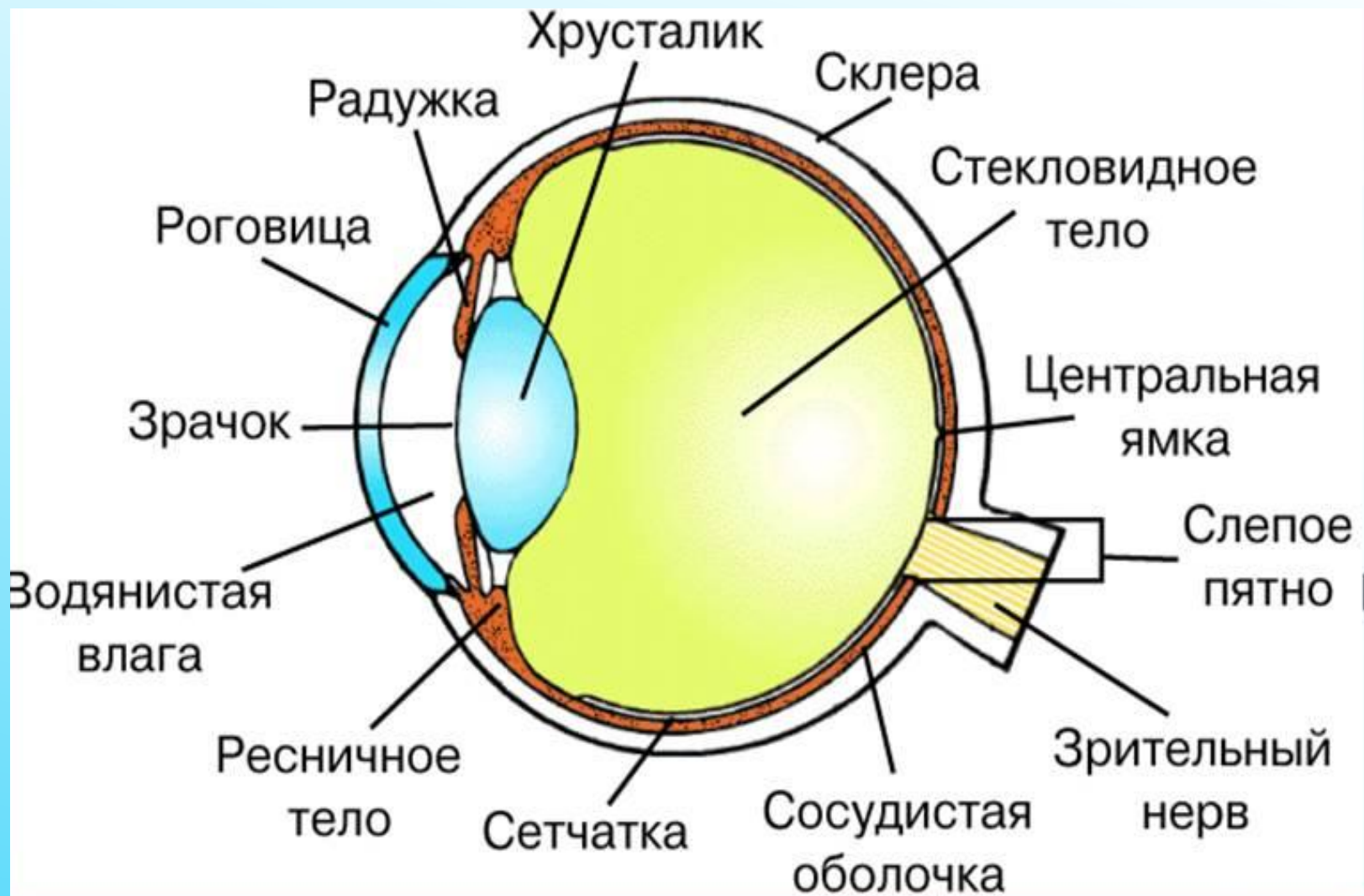


Глаза - один из ценнейших органов чувств человека. Благодаря глазам мы получаем почти всю информацию об окружающем мире.



# Строение человеческого глаза

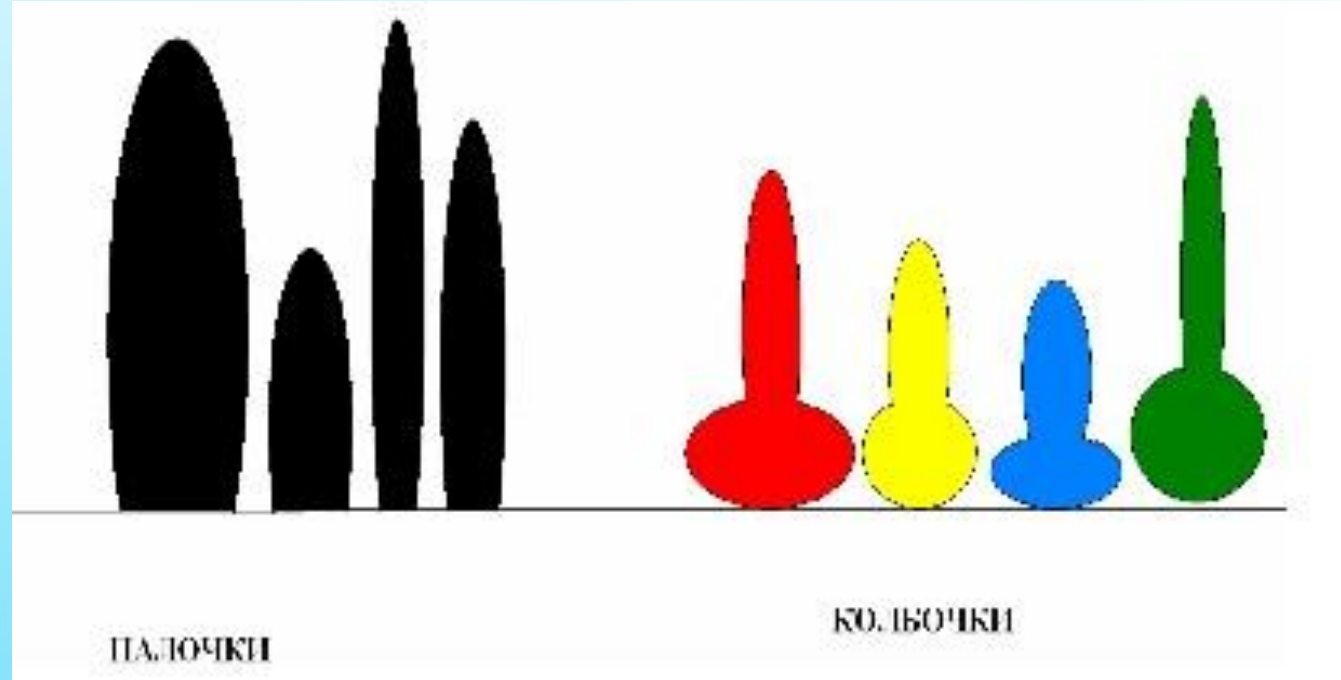




Свет сначала проходит через роговицу и зрачок, затем через хрусталик, потом сквозь прозрачную жидкость, заполняющую глазное яблоко внутри и, наконец, достигает **сетчатки**.

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

# Как мы видим в темноте?



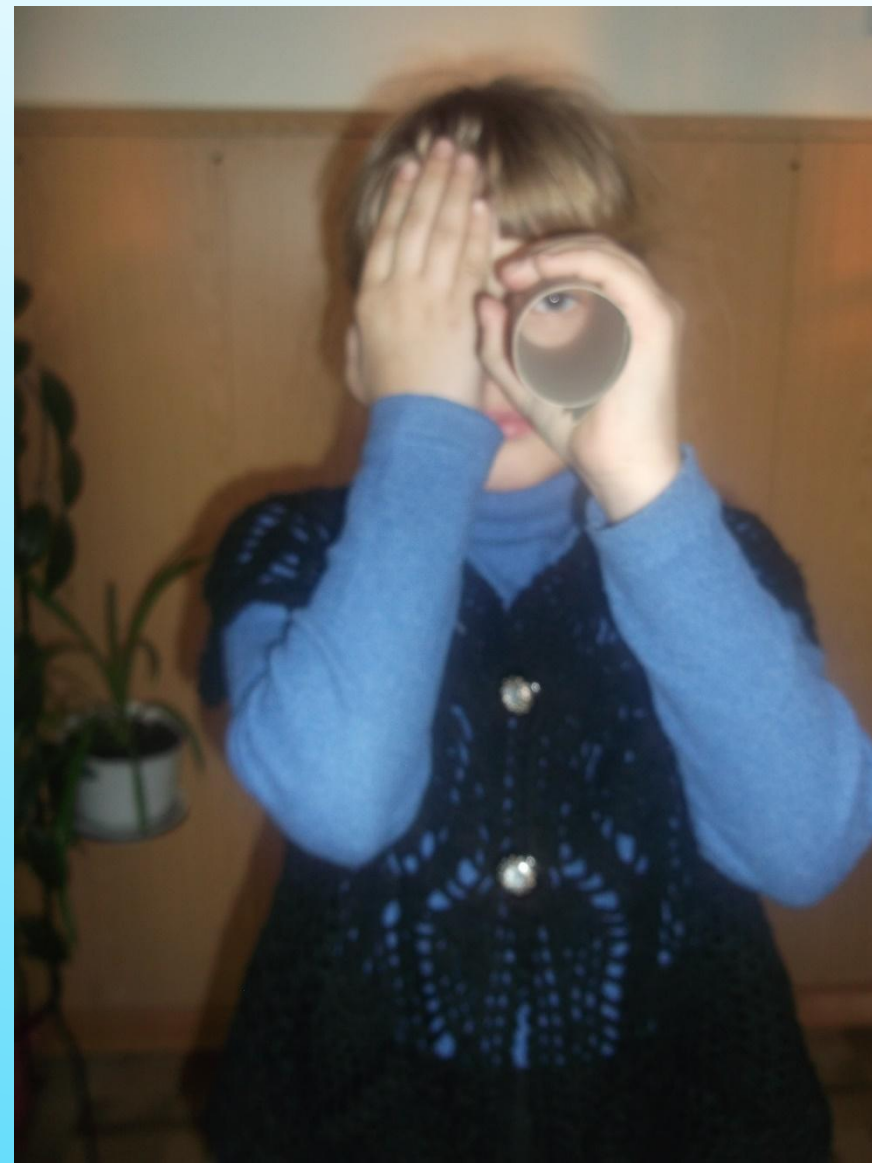
Колбочки воспринимают цвет, причём они могут это делать только тогда, когда светло.



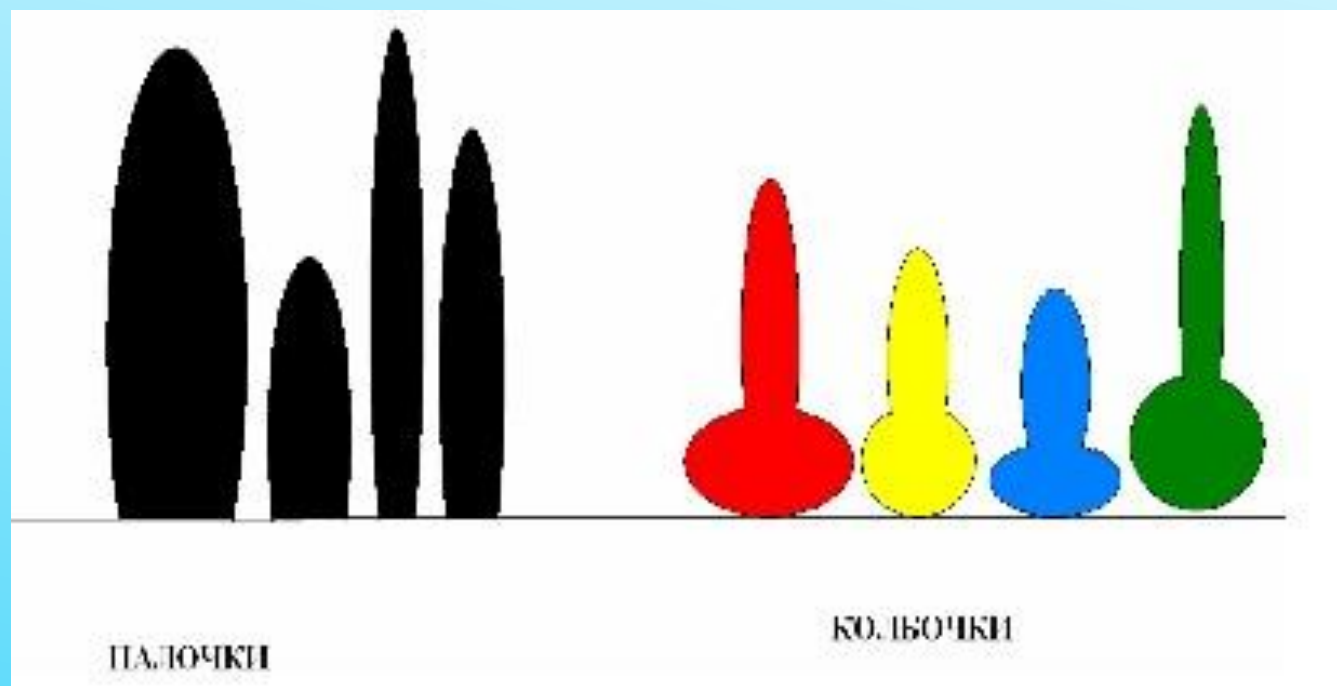
# Опыт № 1



# Опыт № 2



# Опыт № 3

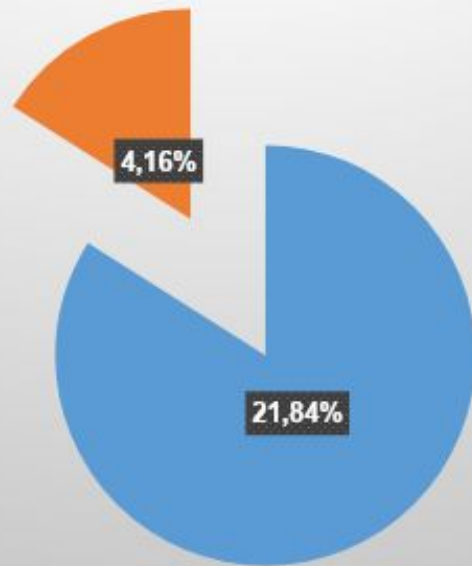


# У школьного врача.

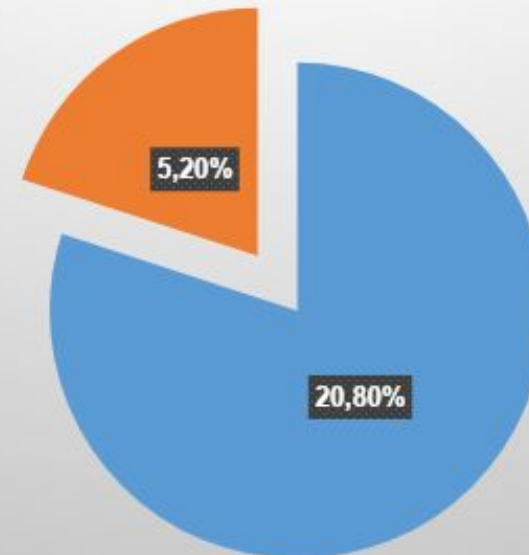


# Результаты проверки зрения на начало первого и второго классов.

Результаты проверки зрения (сентябрь 2014 г.)



Результаты проверки зрения (декабрь 2015 г.)





У школьного врача.



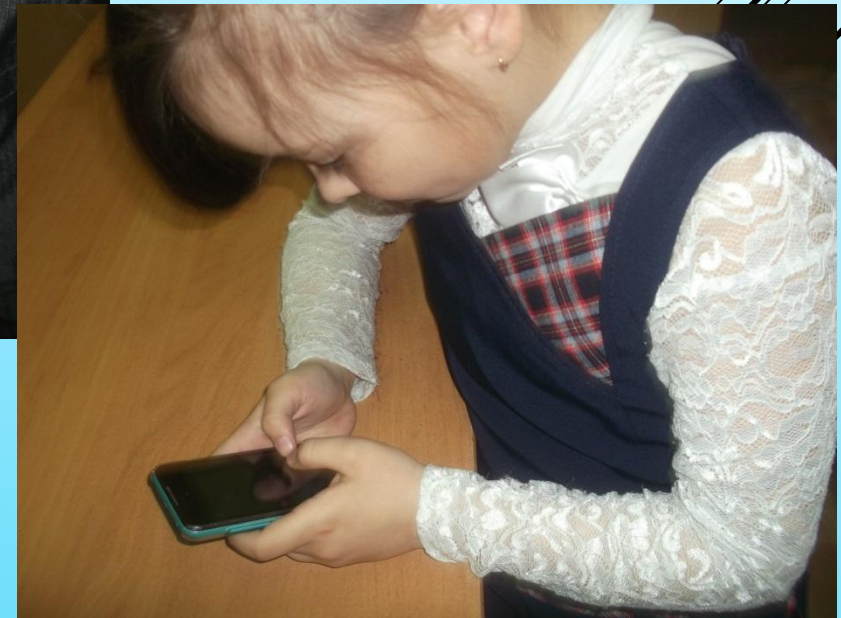
Нужно соблюдать режим дня!

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

Очень желательны занятия спортом!

# У окулиста в детской поликлинике.





## «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 .

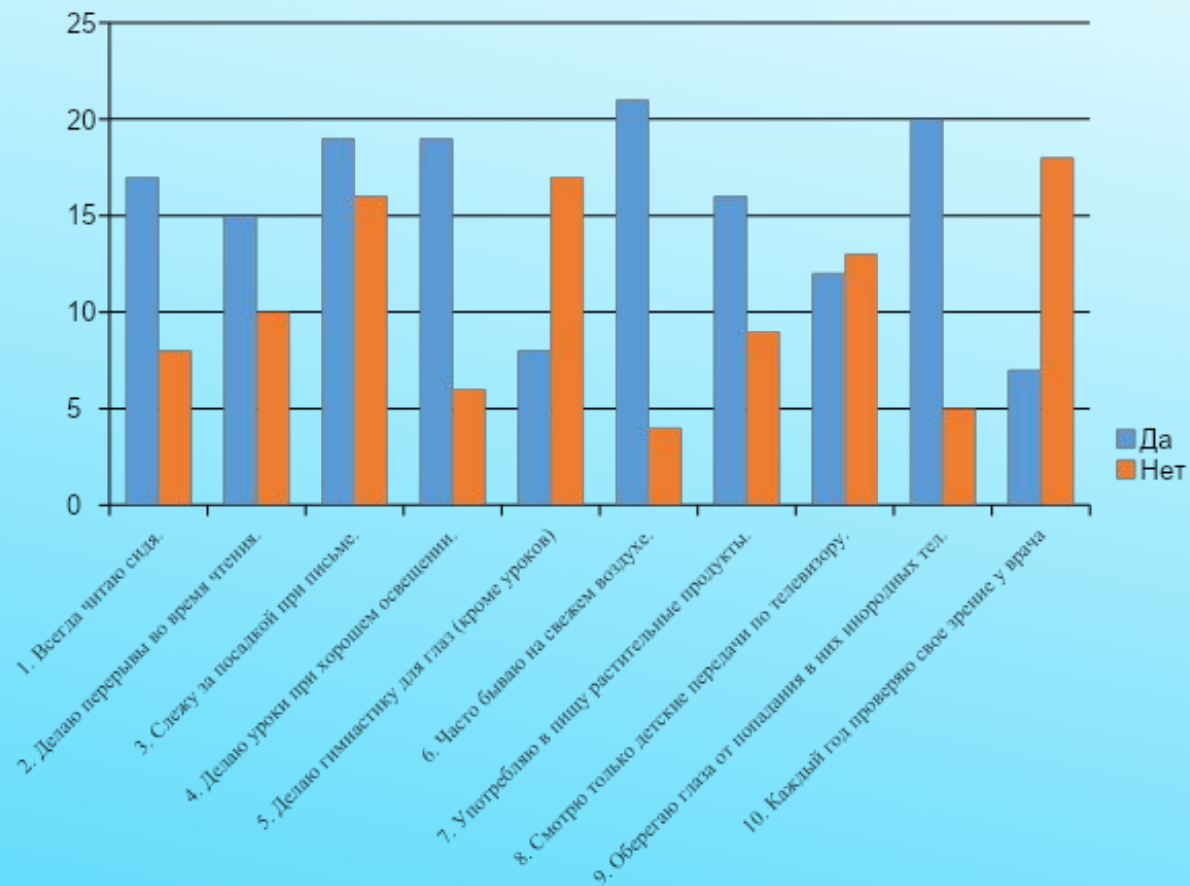
**[www.detskoezrenie.ru](http://www.detskoezrenie.ru)**

**[www.eye-fokus.ru](http://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.

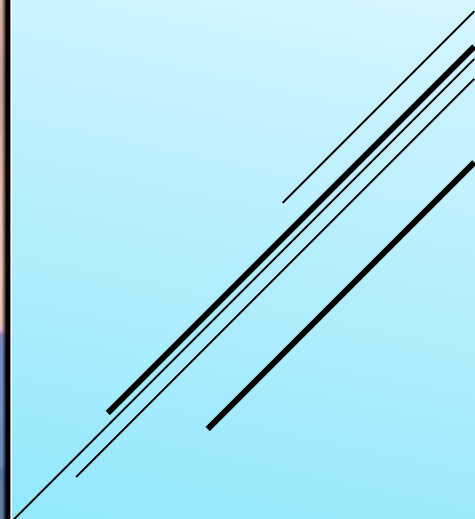




**ГИМНАСТИКА**



**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.



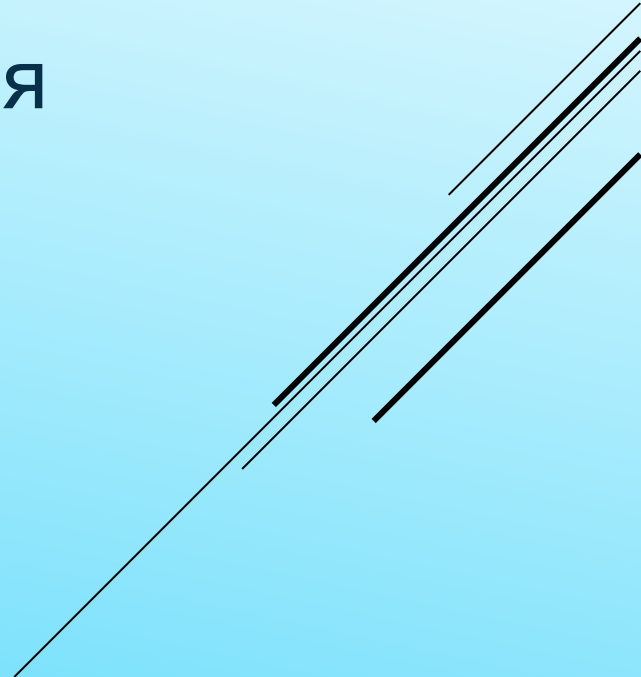
# В ДДТ на «Анималии»



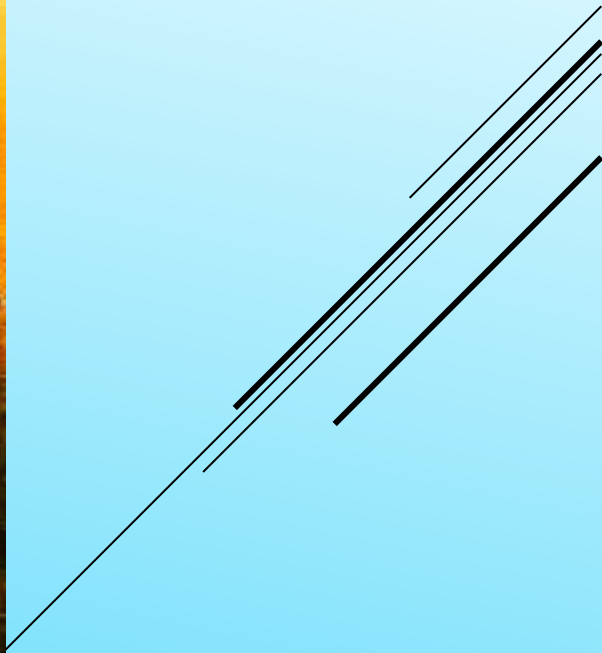


# Заключение

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!..





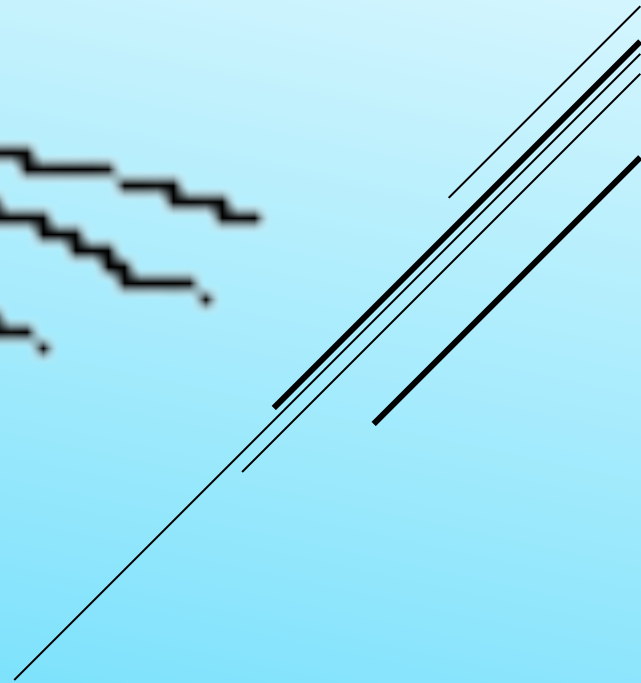
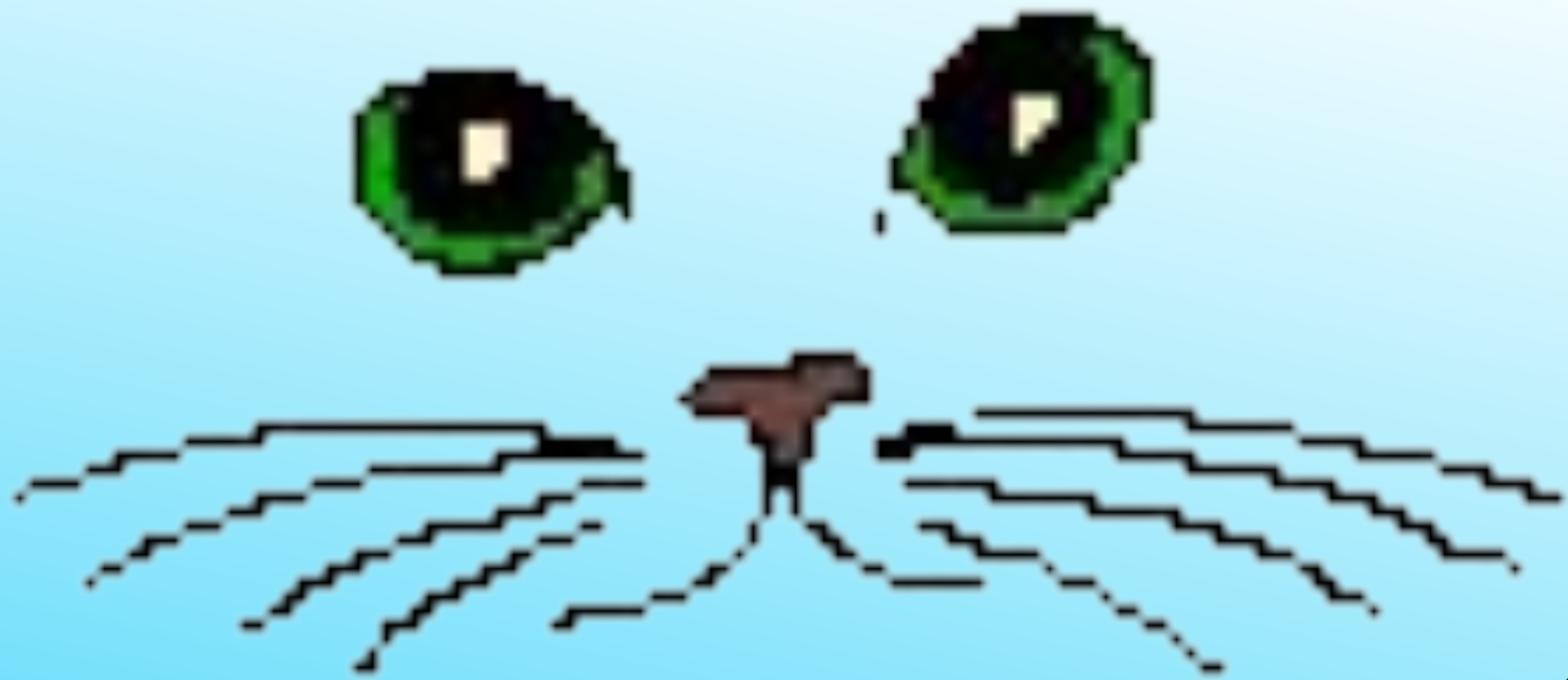


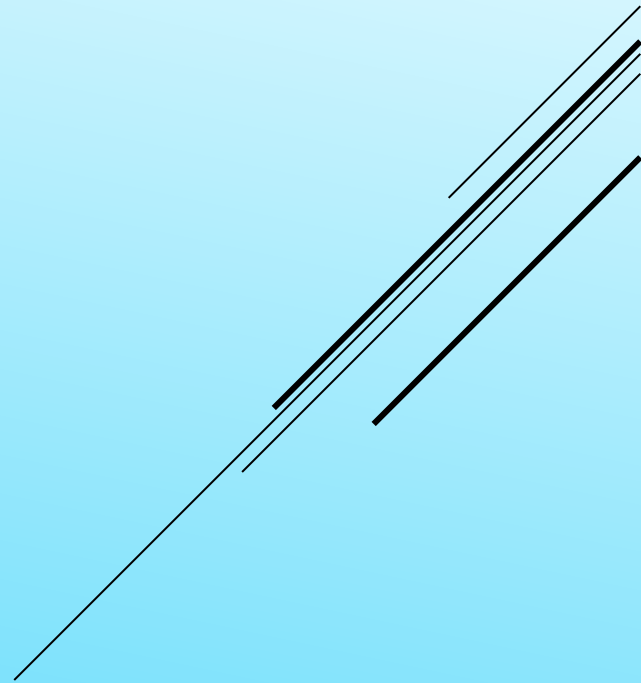


ДОЛЯ ТЕБЯ















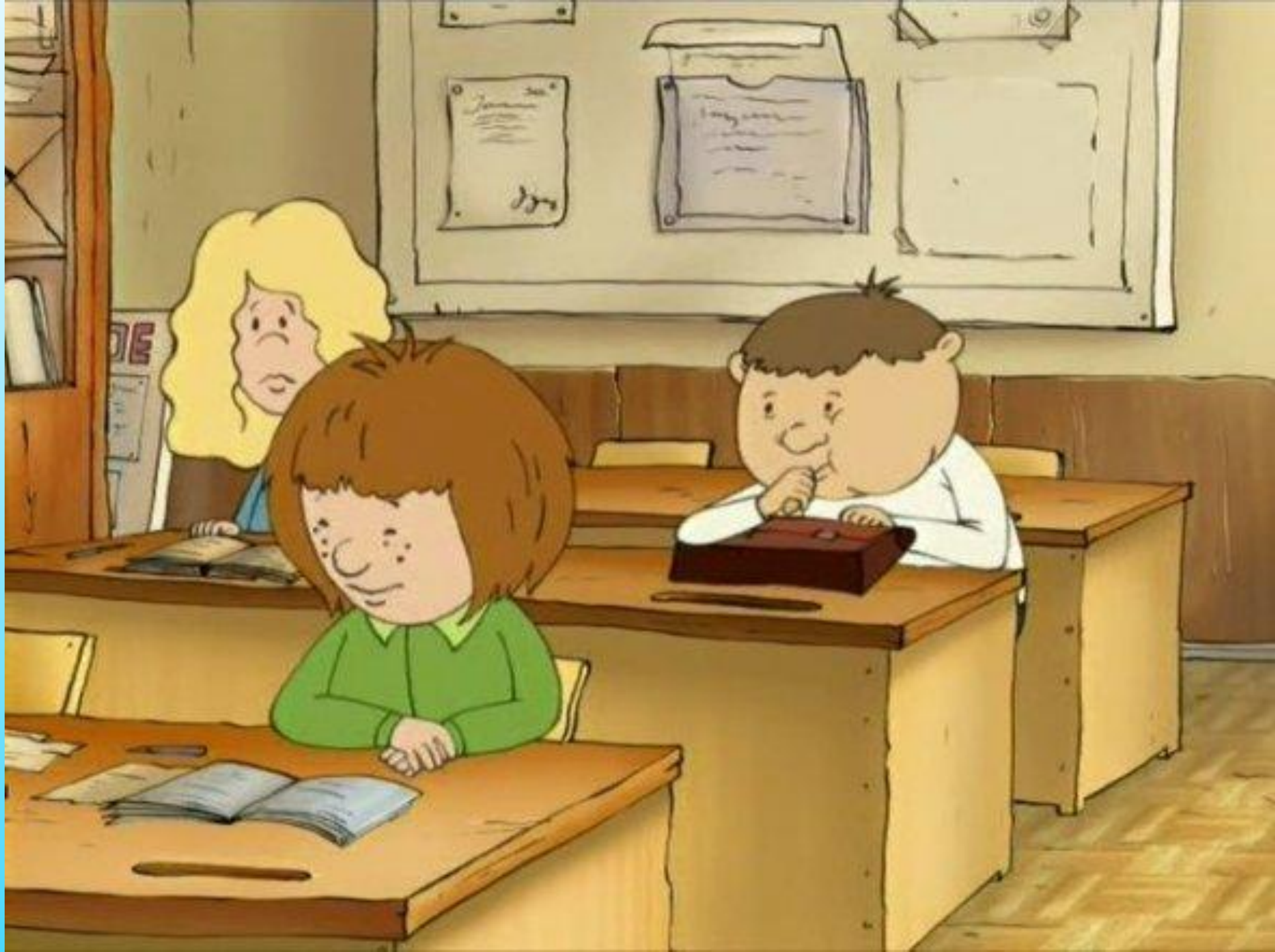












# Рабочий стол школьника

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

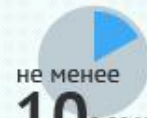


**30 мин.**  
перерыва

Для школьника старших классов



**30 мин.**  
работы



не менее  
**10 мин.**  
перерыва

В целом детям не рекомендуется проводить за компьютером более двух часов









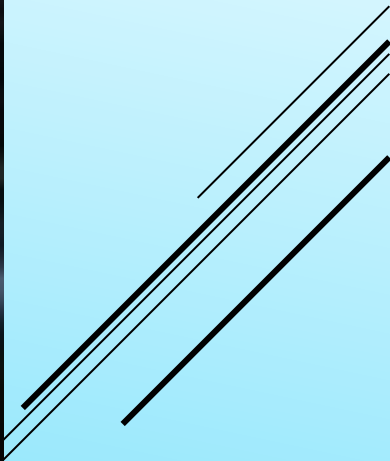
Мені Чароберці  
Смеху и слезаму



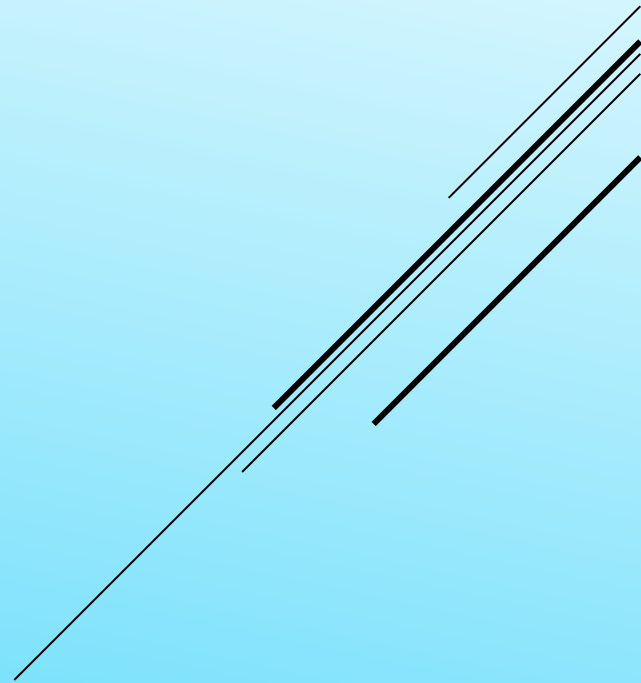












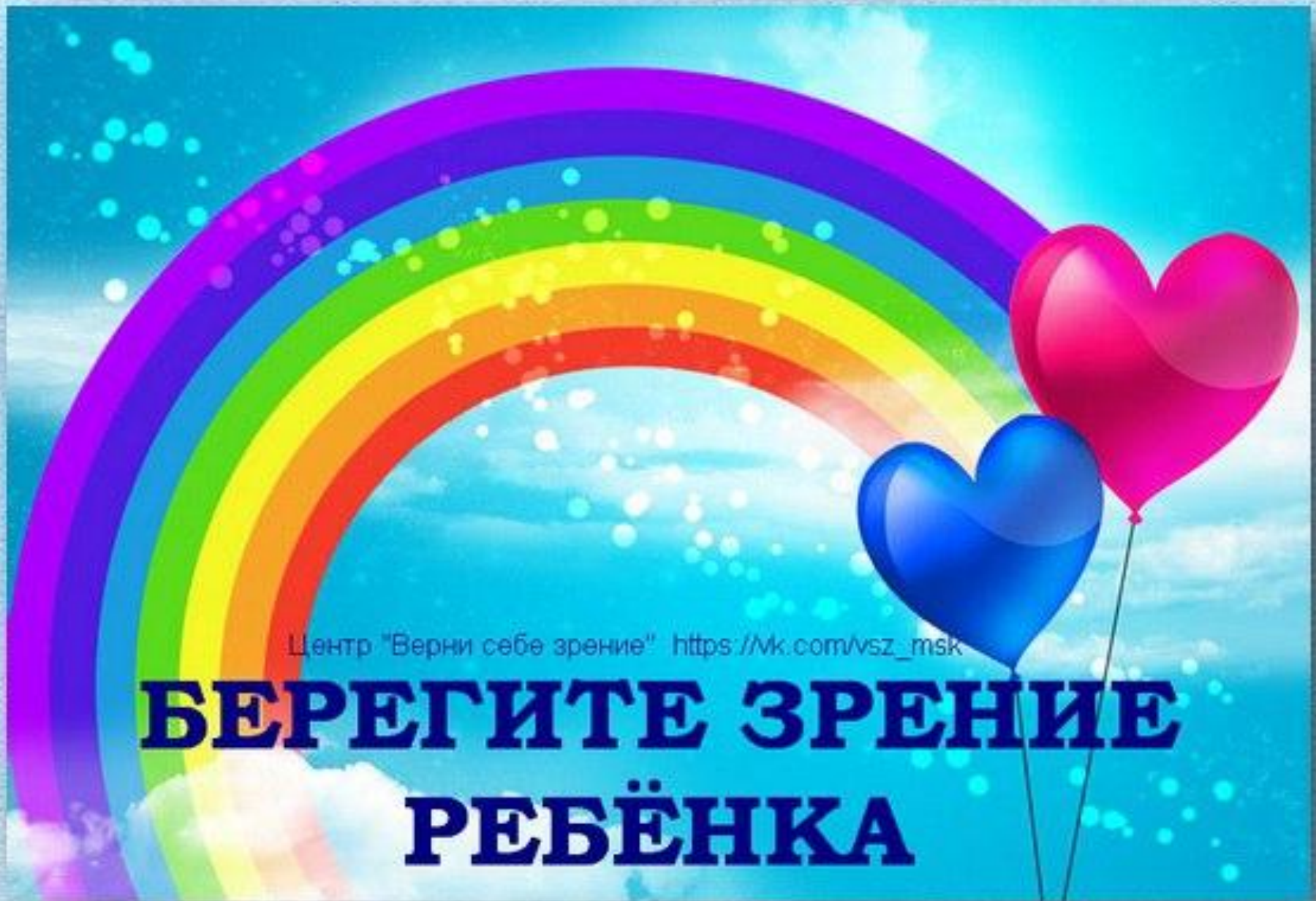






[www.43foto.ru](http://www.43foto.ru)





Центр "Верни себе зрение" [https://vk.com/vsz\\_msk](https://vk.com/vsz_msk)

# **БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ РЕБЁНКА**





Спасибо за внимание!