



«Береги зрение»



Учащийся 2 «В» класса:
Родионов Александр
Руководитель:
Бабкова Е В

Цель:

**познакомиться со способами
сохранения зрения.**



Задачи

- 1.Выявить причины нарушения зрения.
- 2.Изложить основные правила гигиены зрения.
- 3.Составить рекомендации на основе полученных данных для школьников и их родителей по сохранению зрения.
- Определить влияние компьютера на зрение

Гипотеза

- Если помочь себе соблюдать правила гигиены зрения, то можно снизить утомление органа зрения, что способствует сохранению

Объект исследования:
учащиеся 2 «В» класса



Предмет исследования:
состояние зрения



▪

Этапы работы

- 1-й этап – подготовительный
- 2-й этап – исследовательский
- 3-й этап – обобщение результатов

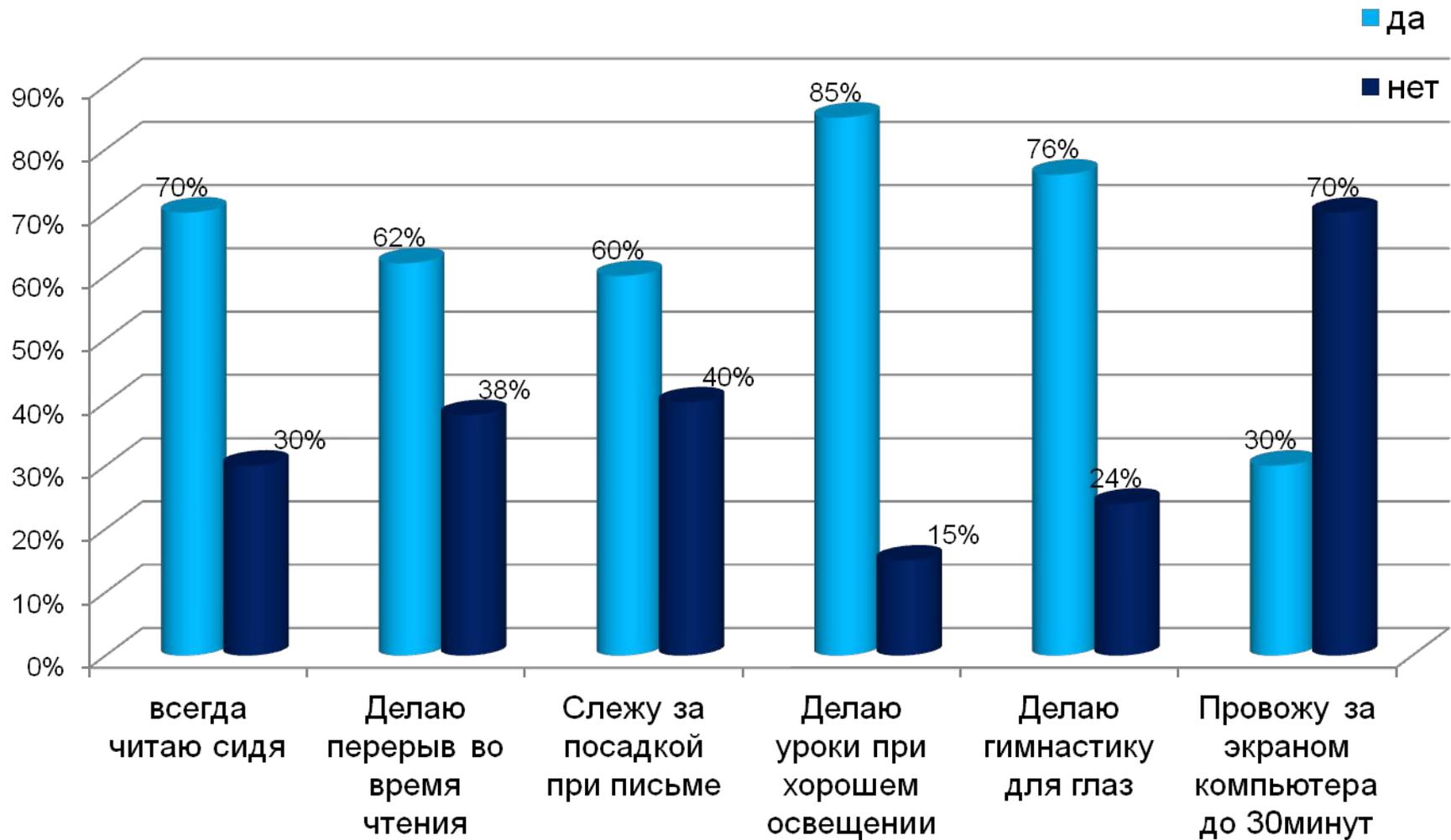
Сравнительный анализ зрения во 2«в» классе за два года

Количество детей	1 класс (2015-2016 уч.г.)		2 класс (2016-2017 уч. г.)	
	норма зрения	нарушение	норма зрения	нарушение
1 класс 27 учеников 2 класс 25 учеников	24	3	19	6

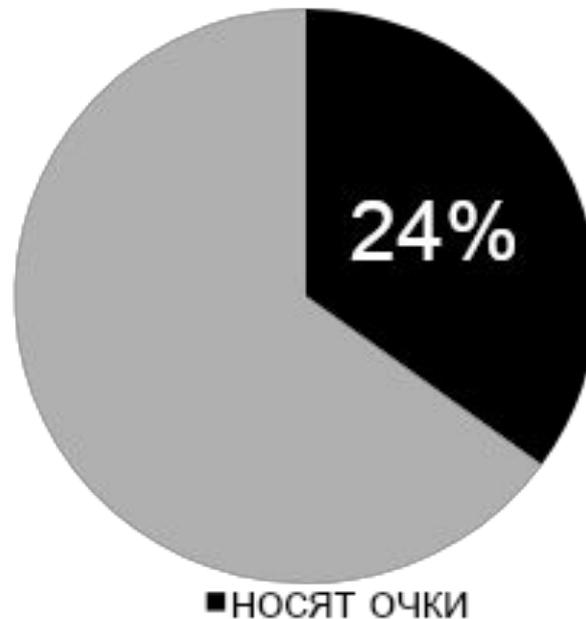
Анкетирование



Результаты анкетирования



Наследственные факторы



Анкетирование учителей



Посещение библиотеки



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ГЛАЗ



Мероприятия :

- Классный час :
«Береги зрение
смолоду!»
- Буклеты памятки с
правилами
сохранения зрения.





- Колебательные движения глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.



- Колебательные движения глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз-вверх.



- Интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.



- Круговые вращательные движения глазами слева-направо, затем справа-налево.



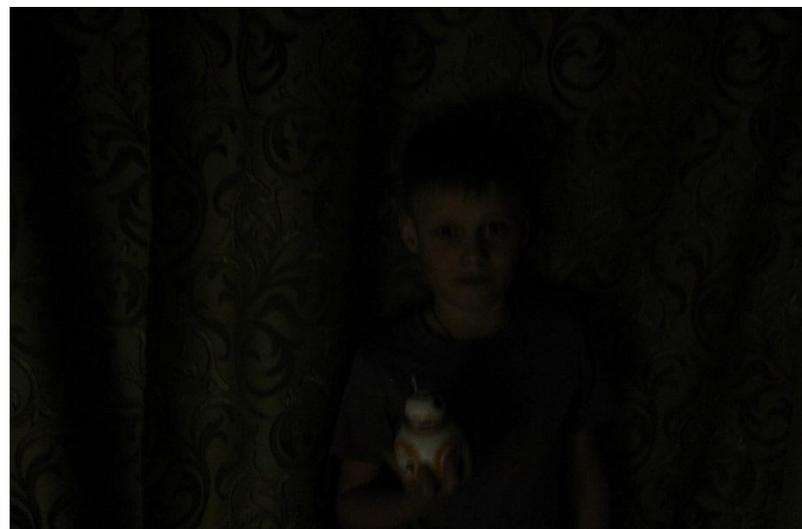
- Круговые вращательные движения глазами вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8.



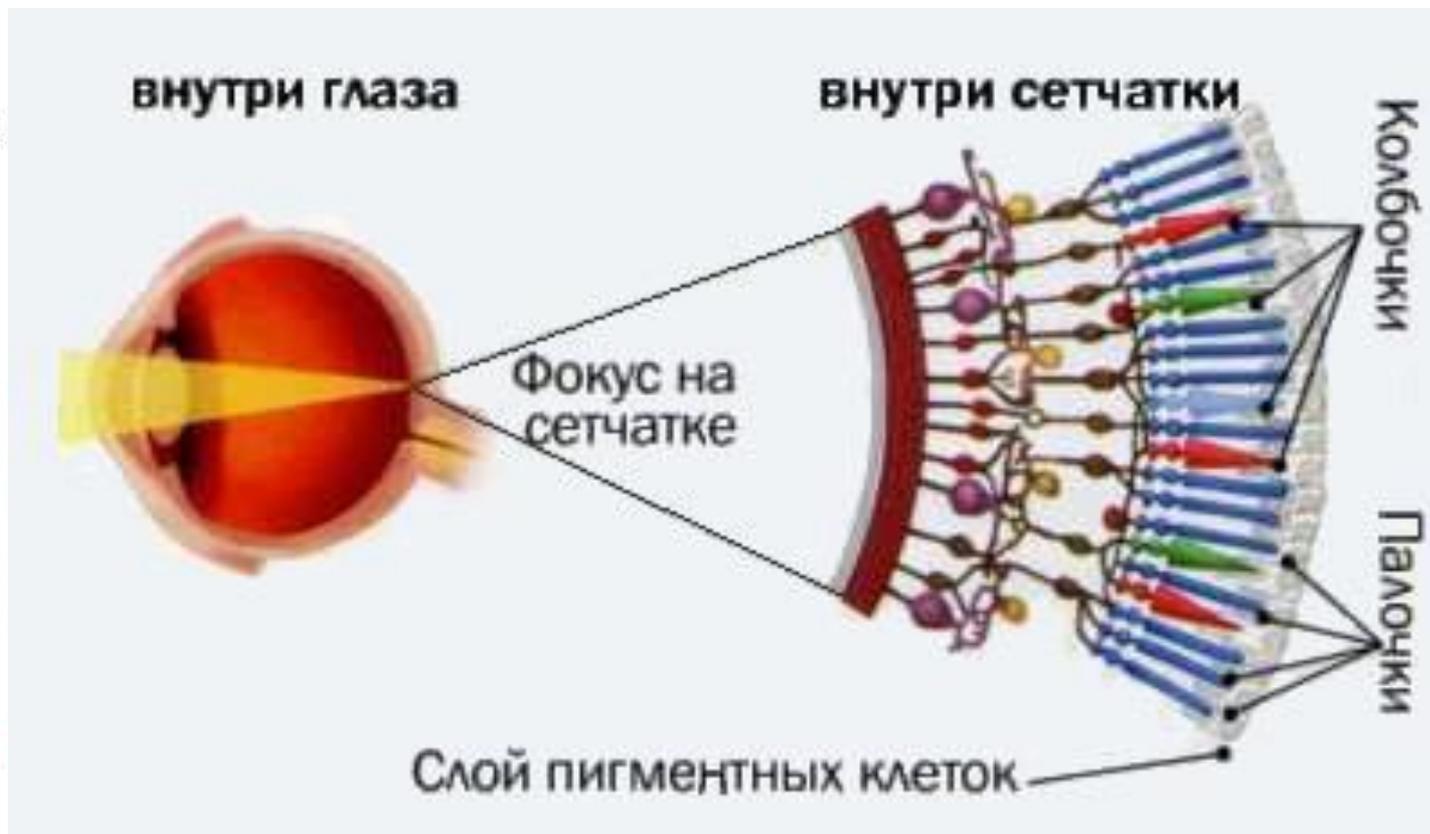
- Частые моргания глазами, без усилий и напряжения.



Опыты



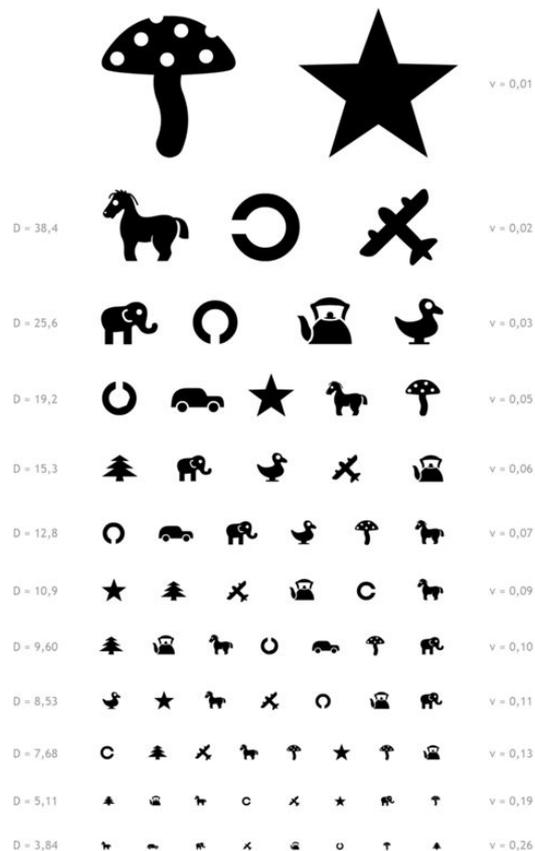
Колбочки и палочки



Посещение офтальмолога



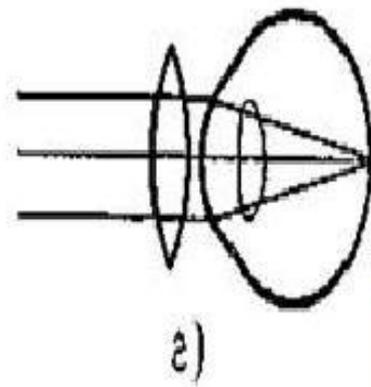
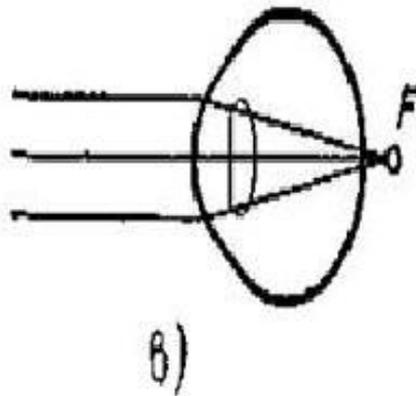
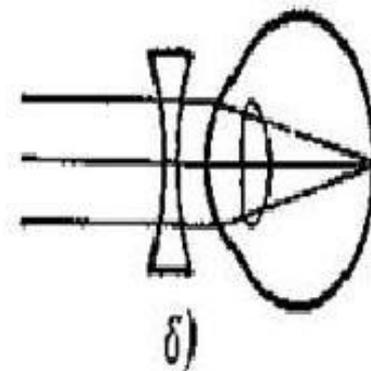
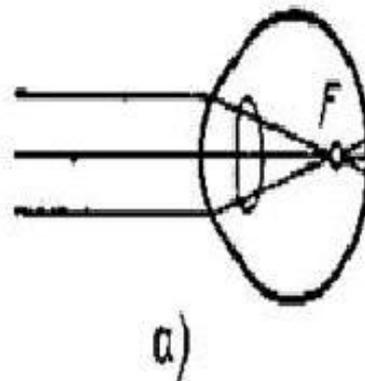
Проверка зрения



Ш Б
М Н К
Ы М Б Ш
Б Ы Н К М
И Н Ш М К
Н Ш Ы И К Б
Ш И Н Б К Ы
К Н Ш Н Ы Б И
Б К Ш М И Ы Н
М Н И Ш М Н Ы Б

ДЕФЕКТЫ ЗРЕНИЯ

- Близорукость
- Дальнозоркость
- Астигматизм
- Дальтонизм
- Косоглазие

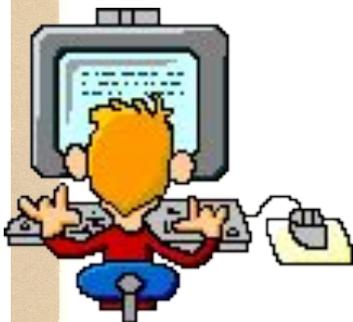


Советы доктора



Работать на компьютере можно не больше 15 минут в день.

Монитор должен быть удалён от глаз не менее чем на 60 см.



Никогда не сидите за компьютером в темноте - в этом случае вредное влияние усиливается в несколько раз.



В комнате, где находится компьютер, надо обязательно ежедневно проводить влажную уборку.



Выводы

Таким образом, моё исследование показало, что основными причинами ухудшения зрения у одноклассников являются:

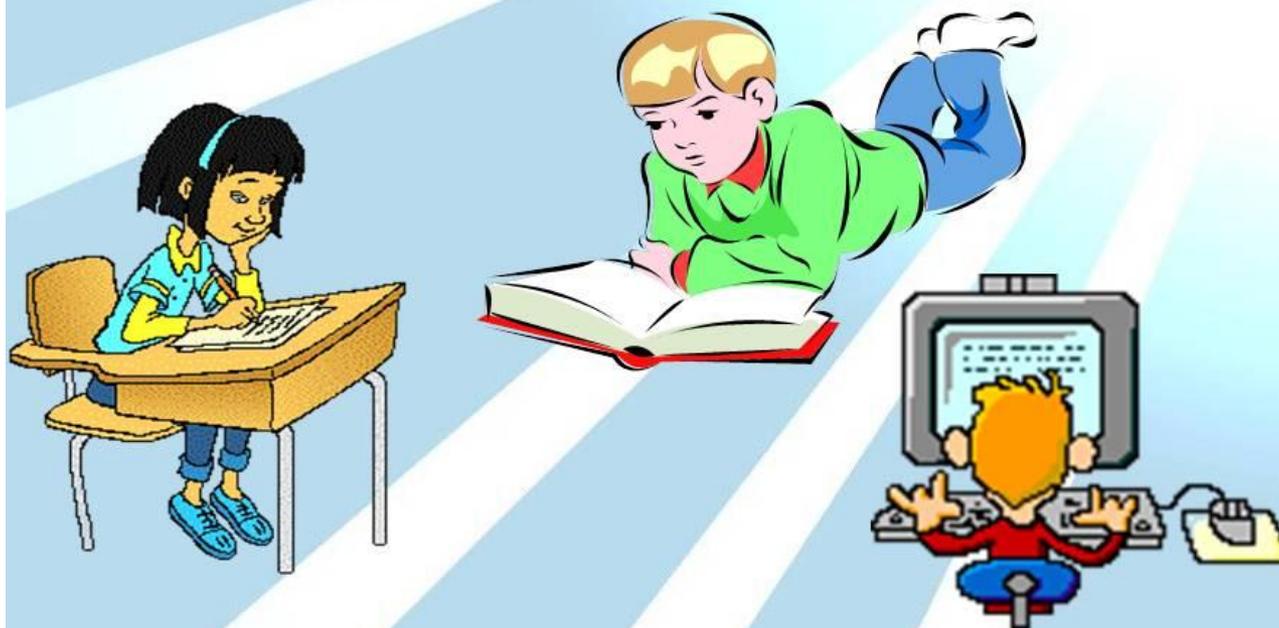
- наследственность;
- несоблюдение гигиенических правил при чтении, работе на компьютере.

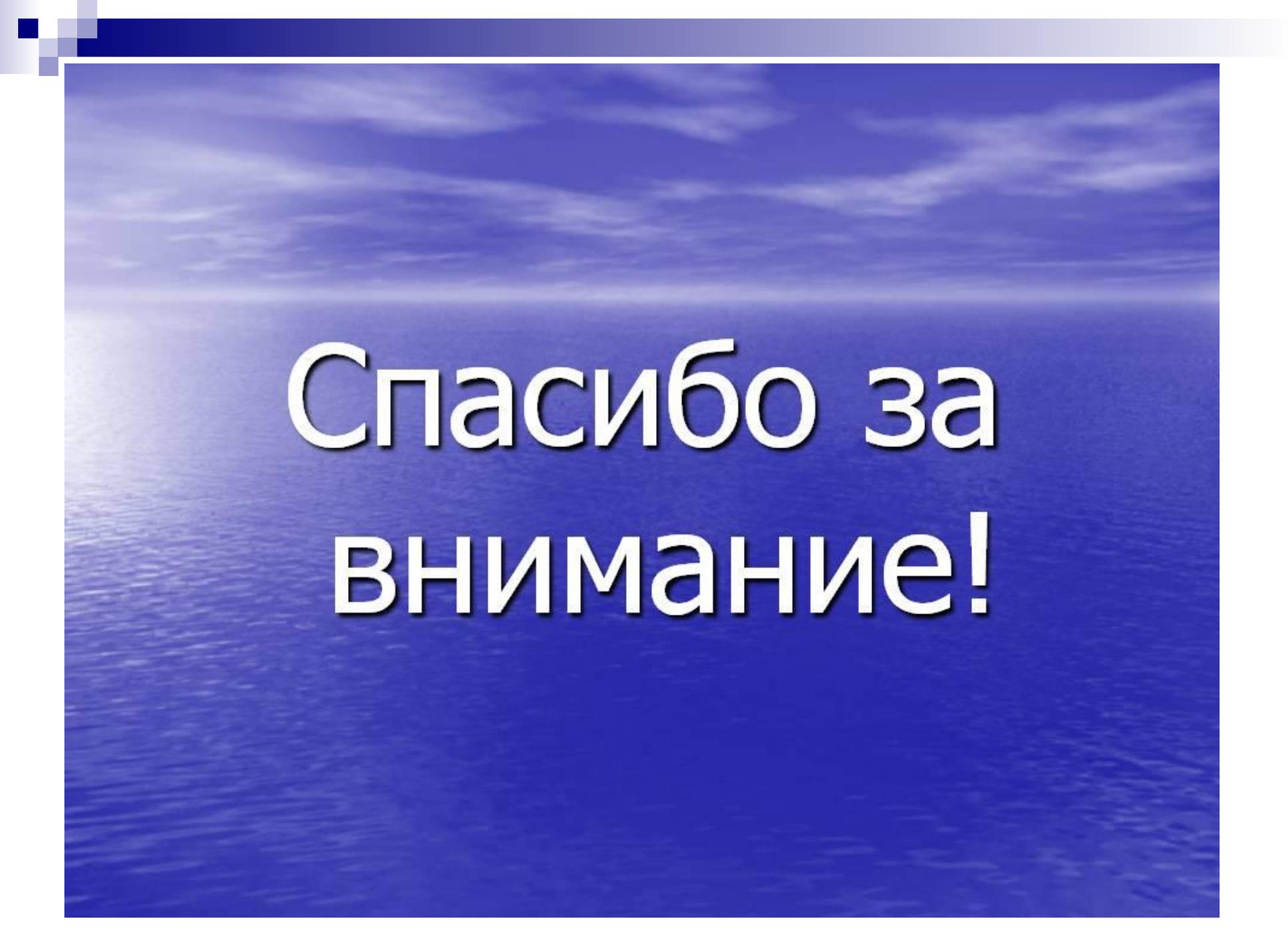
Проделанная работа позволила:

- разработать памятку «Правила бережного отношения к зрению»;
- подготовить брошюру рекомендаций «Береги зрение» для каждого класса начальной школы
- подготовить и провести классный час для учащихся нашего класса.

БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!

Берегите зрение!





**Спасибо за
внимание!**