



# «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

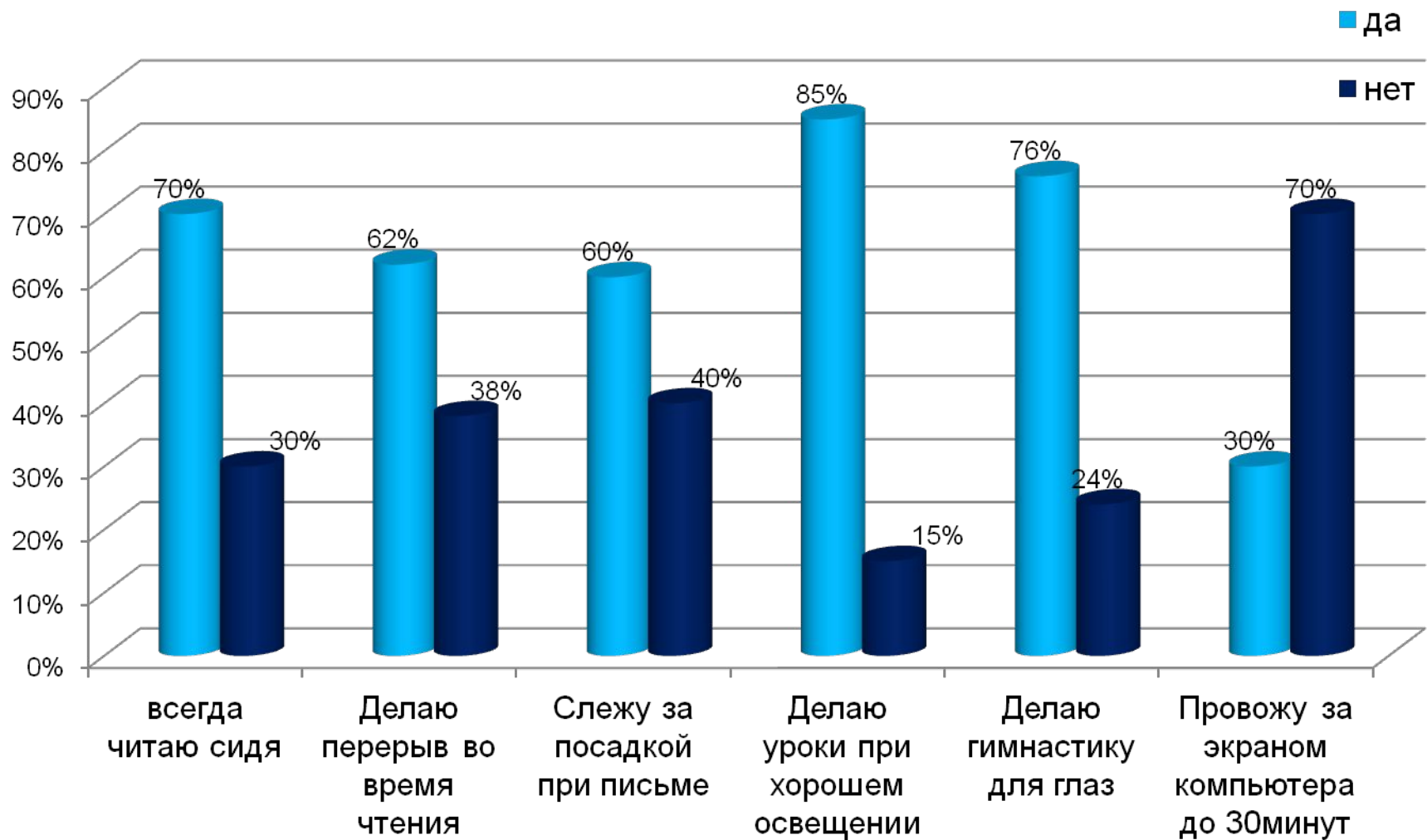


# Анкетирование

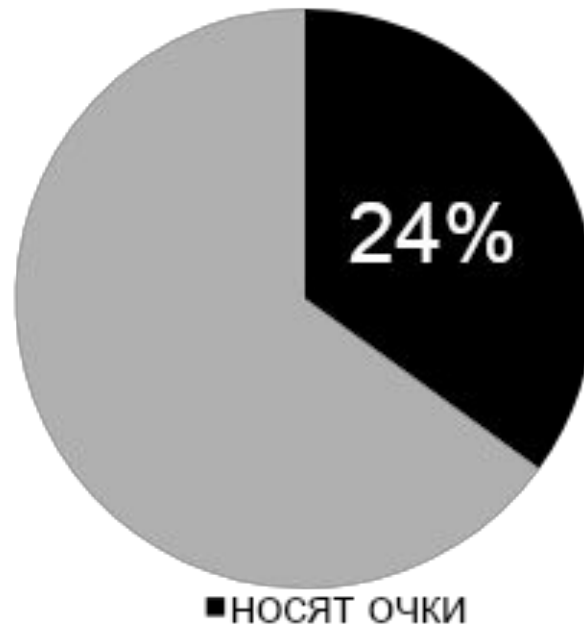




# Результаты анкетирования



# 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.



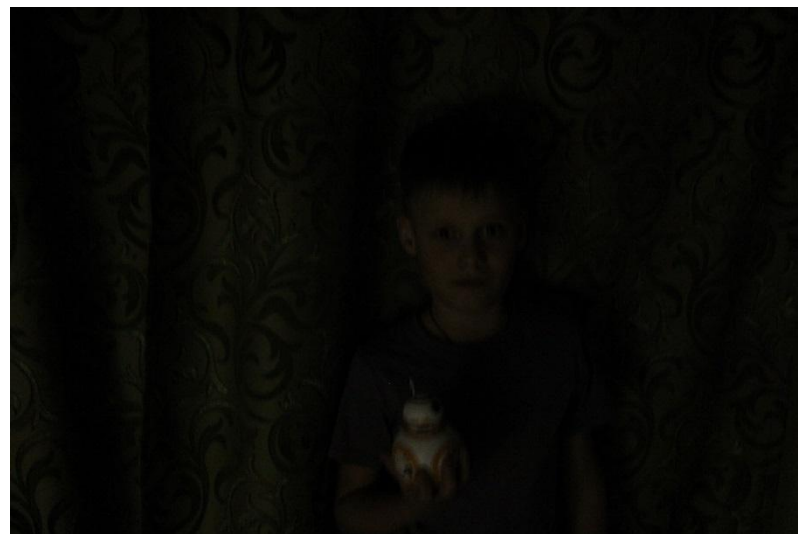
- Круговые вращательные движения глазами вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8.



- Частые моргания глазами, без усилий и напряжения.

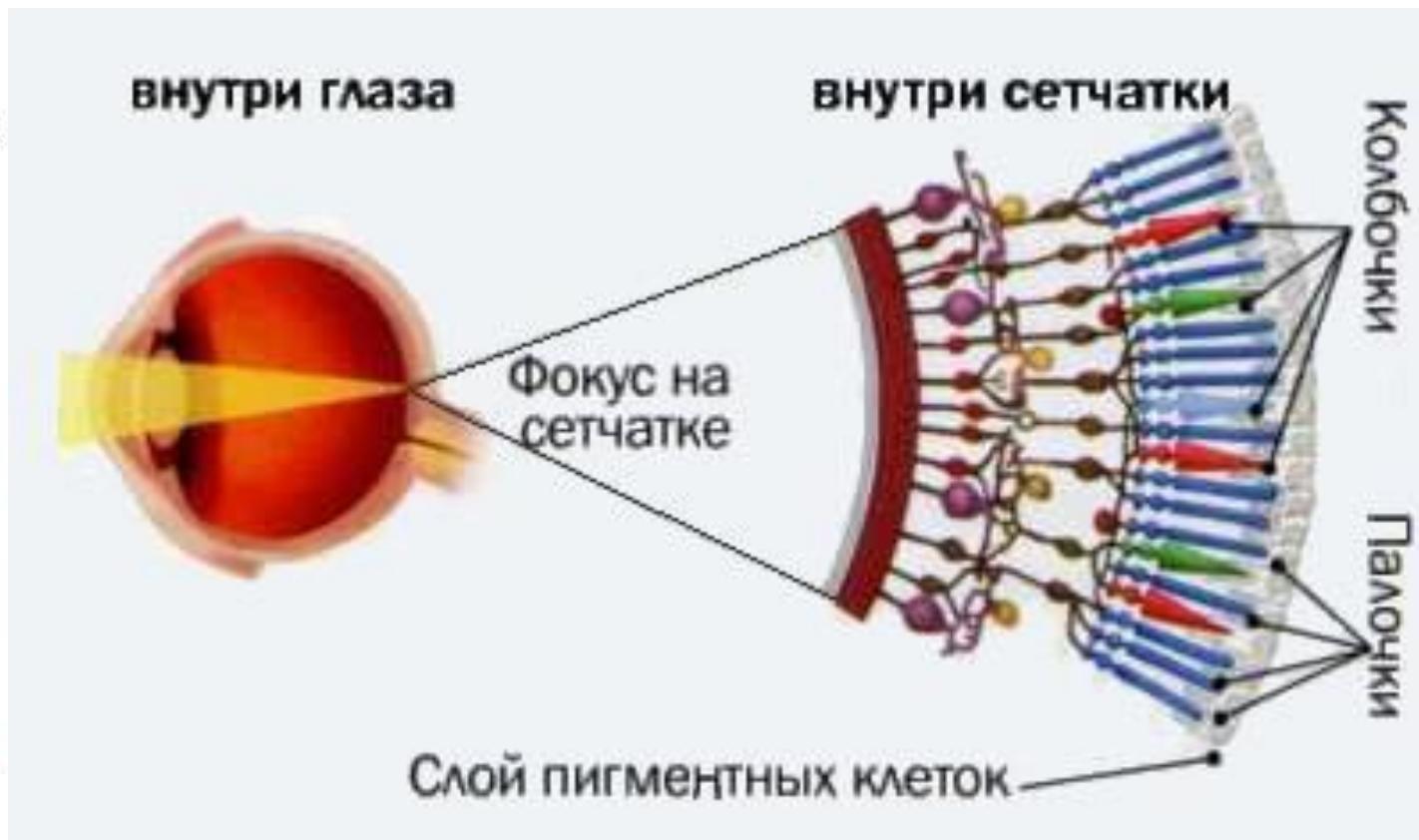


# Опыты





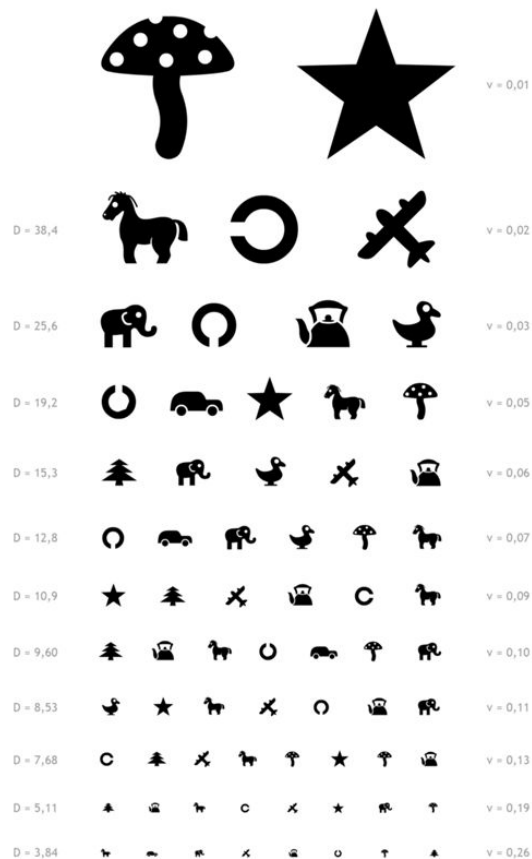
# Колбочки и палочки



# Посещение офтальмолога



# Проверка зрения

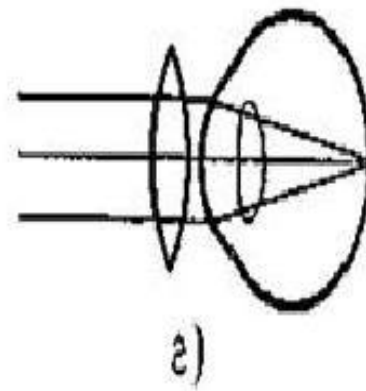
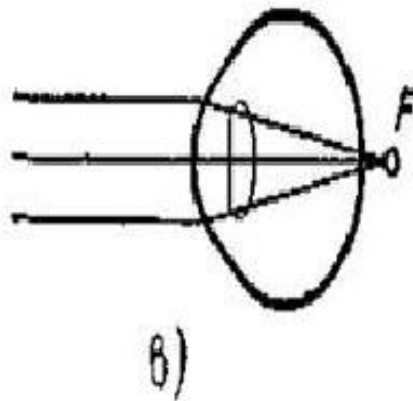
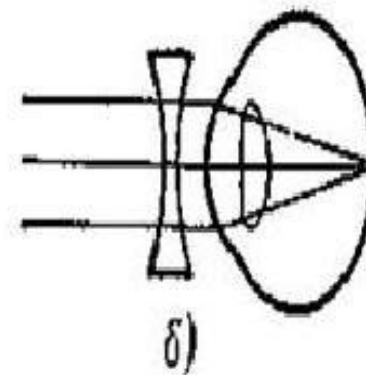
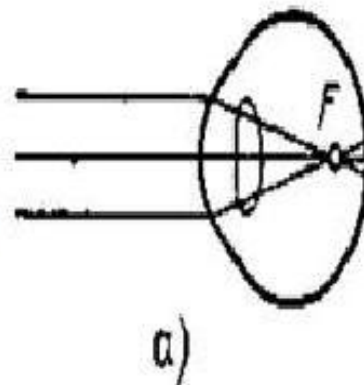


Ш Б  
М Н К  
Ы М Б Ш  
Б Ы Н К М  
И Н Ш М К  
Н Ш Ы И К Б  
Ш И Н Б К Ы  
К Н Ш Н Ы Б И  
Б К Ш М И Ы Н  
М Н И Ш М Н Ы Б



# 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:

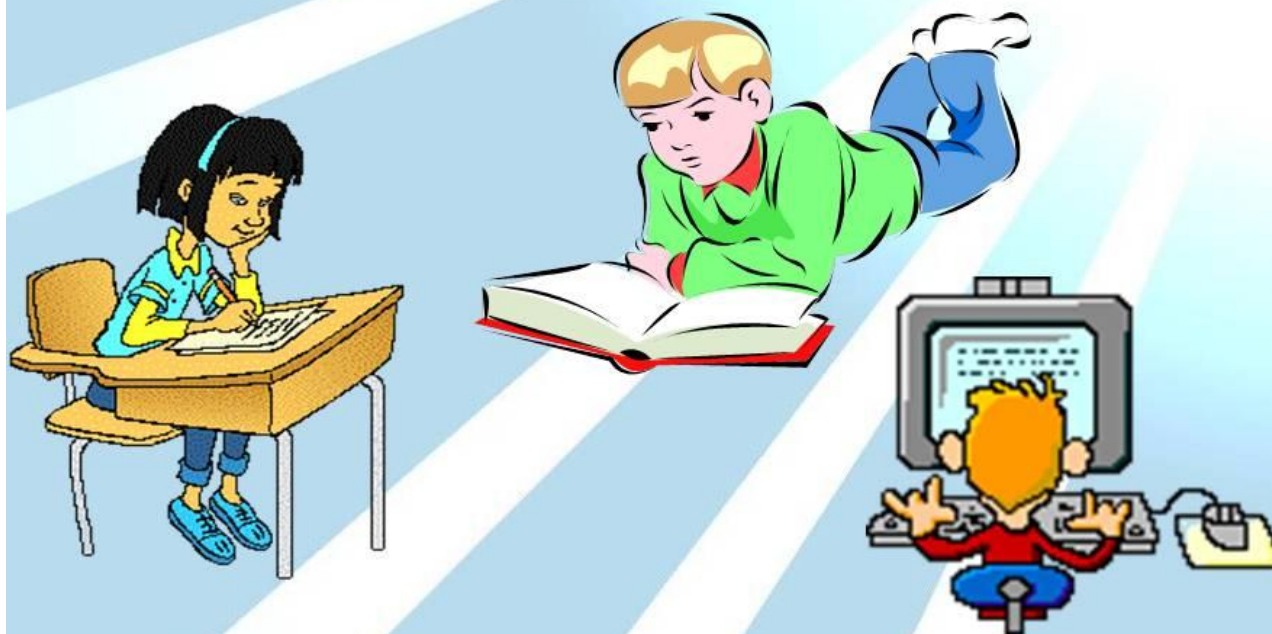
- наследственность;
- несоблюдение гигиенических правил при чтении, работе на компьютере.

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!**