



ПОЧЕМУ УХУДШАЕТСЯ ЗРЕНИЕ?

Автор: Ученик 3 класса
МБОУ «Завидовская ООШ»
Жуков Олег

Руководитель: Антипова Ольга
Николаевна



После того, как ухудшилось мое зрение, я решил узнать, как можно больше, об этой проблеме.



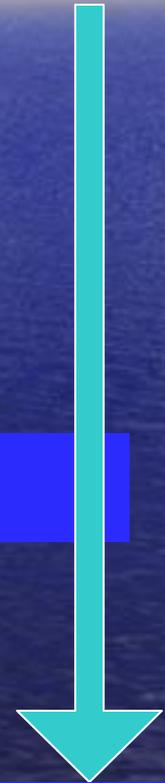
Цель моего исследования



Почему ухудшается зрение;



Что влияет на ухудшение зрения;



Что необходимо предпринимать для улучшения зрения.

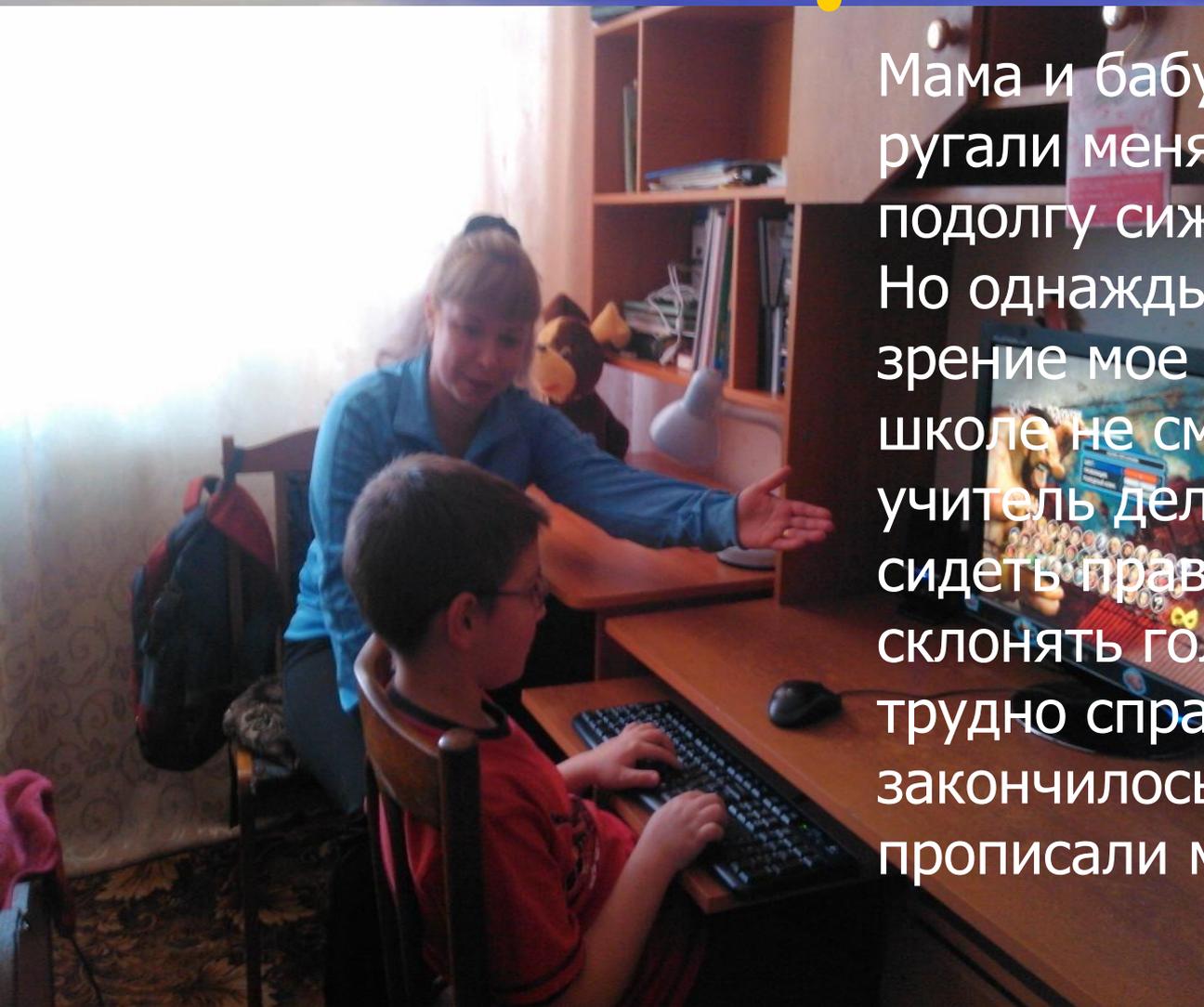
Гипотеза

Я думаю, что мое зрение ухудшилось из-за того, что я много времени проводил за компьютером и не правильно сидел во время письма и чтения.

Ход исследования

- Собрал материал по данному вопросу из разных источников – в беседах с врачами, родными, в Интернете;
- Поработал с научной энциклопедией;
- Провел социологический опрос среди младших школьников;
- Занес основные наблюдения и выводы в рабочую тетрадь;
- Представил результаты исследования в виде презентации.

Беседа с родными



Мама и бабушка неоднократно ругали меня за то, что я часто и подолгу сижу за компьютером. Но однажды стало понятно, что зрение мое ухудшается. В школе не смотря на то, что учитель делал замечания сидеть правильно за столом, не склонять голову, мне было трудно справиться с этим. Все закончилось, тем, что врачи прописали мне носить очки.

Беседа с медсестрой школы Ечиной Татьяной Ивановной



- Татьяна Ивановна рассказала, что зрение ухудшается, если ребенок не соблюдает правила посадки во время письма и чтения.

Беседа с фельдшером села Осадчей Раисой Анатольевной



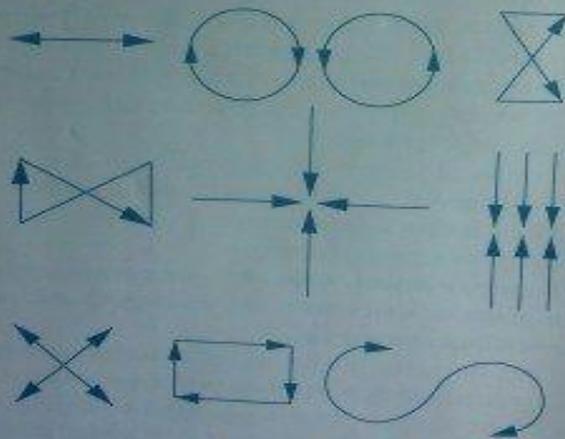
Раиса Анатольевна посоветовала мне, зная, что я часто и много сидел за компьютером – теперь работать за ним 1 час в день, делать обязательно гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз дома

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- Каждое упражнение выполняется 5-8 раз.
- Занимайтесь без очков!
- Не забывайте моргать.
- Не забывайте дышать.
- Ваше правило – делать упражнения понемногу, но чаще.

СХЕМА ДВИЖЕНИЙ ГЛАЗ



- И в клинике Тамары Куниной мне тоже рекомендовали делать гимнастику для глаз.

Изучение научной ЭНЦИКЛОПЕДИИ



Изучая литературу я узнал:

- ухудшение зрения наступает, когда человек читает в плохо освещенном месте;
- неправильная посадка во время занятий и игр;
- приобщение к компьютеру.



Глаз - орган **зрительной системы** человека и животных..
У

человека через **глаз** поступает около 90 % информации из окружающего мира. Поэтому хорошее зрение человеку необходимо. Наиболее частый дефект зрения это близорукость, при котором световые лучи, отраженные от удаленных предметов и попадающие в глаз, фокусируются перед сетчаткой, так как глаз растянут из-за больших зрительных перегрузок.

Социологический опрос

- Я провел социологический опрос 39 учеников начальных классов и вот, какие наблюдения получились.



Наблюдение №1

- После проведения социологического опроса я получил следующие результаты: Из опрошенных 23 учеников 1 и 2 классов все имеют хорошее зрение. Из 8 учеников 3 класса-у 2 зрение ухудшилось настолько, что необходимы очки. Из 10 учеников 4 класса –5 носят очки.

Наблюдение №2

- Все ученики, которые носят очки, сказали, что они долго сидели за играми в компьютер, не соблюдали правильную посадку во время письма.

Наблюдение №3

- Все опрошенные сказали, что необходимо знать правила работы за компьютером, правила посадки во время занятий и игр.

Гипотеза подтвердилась

Зрение ухудшается:

- в результате не правильной посадки во время письма;
- длительного пребывания за компьютером.



Выводы

В результате моих наблюдений и исследований я сделал следующие выводы:

- Глаза надо беречь с раннего детства;
- Обязательно нужно делать гимнастику для глаз;
- Во время письма и чтения соблюдать правильную посадку тела.
- Работать за компьютером не более 1 часа