

*МОУ ДАУРСКАЯ СОШ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА НА ТЕМУ:*

# *«БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ»*



*Выполнила работу:  
Архипова Елена,  
ученица 4 «А» класса  
Руководитель:  
учитель начальных классов  
Кулишина  
Светлана Игоревна*

# Берегите зрение



**Цель:** Изучение влияния различных факторов на снижение зрения и способов его сохранения.

## **Задачи:**

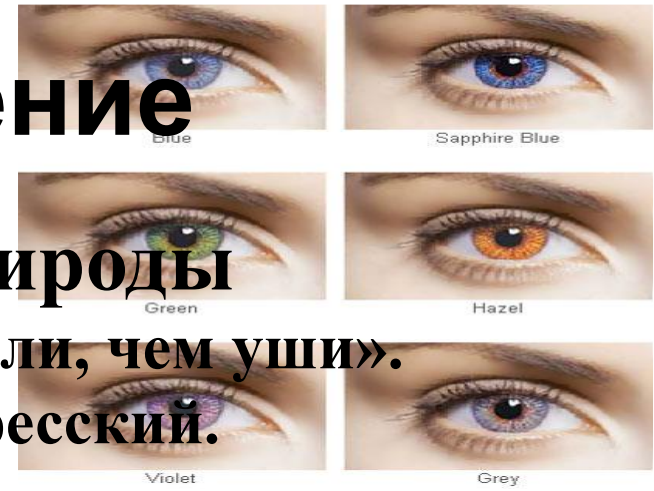
- Изучить и проанализировать информацию по теме исследования.
- Выявить факторы, влияющие на снижение зрения.
- Изучить способы сохранения зрения.
- Изготовить памятки с правилами для профилактики зрения.

# Берегите зрение

## Бесценный дар природы

«Глаза – более точные свидетели, чем уши».

Гераклит Эфесский.



90 % всей информации люди получают через глаза:

- ❖ снабжают нас информацией о глубине, расстоянии, величине, движении и цвете;
- ❖ способны двигаться вверх, вниз и в обе стороны, давая нам максимально широкий обзор;
- ❖ человеческий глаз имеет форму шара, из-за этого его иногда называют глазным яблоком.  
Диаметр глаза –  
2,5 см, вес около 7 – 8 г.;
- ❖ глаза бывают огромные и большие, маленькие и выпуклые, узкие и круглые, миндалевидные и глубоко посаженные;
- ❖ находятся в верхней части лица и расположены на расстоянии примерно 6 см друг от друга;
- ❖ глаза бывают карие, голубые, зелёные, серые, синие. Цвет глаз зависит от пигмента, содержащегося в радужке;
- ❖ глаз подобен фотоаппарату: изображение на сетчатке получается перевёрнутым и уменьшенным

# Берегите зрение

## Это интересно



- Глаз способен различать 130-250 чистых цветовых тонов и 5-10 миллионов смешанных оттенков.
- Человек тратит на мигание полчаса каждый день.
- В течение жизни человек плачет 250 миллионов раз.
- Женщины моргают примерно в 2 раза чаще, чем мужчины.
- Ни мужчина, ни женщина не может чихнуть с открытыми глазами. Около 2% автомобильных аварий, происходящих в мире, вызвано чиханием за рулём.
- Глаза человека, работающего за компьютером, за день перефокусируются с экрана на бумагу или клавиатуру около 20 тысяч раз.
- Через минуту пребывания в темноте чувствительность глаз к свету возрастает в 10 раз, через 20 мин. – в 6 тыс. раз. Именно поэтому, выйдя на яркий свет после долгого пребывания в темноте, можно ослепнуть.

# Берегите зрение



## Факторы, влияющие на ухудшение зрения

- наличие болезней;
  - характер питания;
  - условия зрительной работы;
  - окружающая среда;
  - вредные привычки и многое другое.
- В наши дни дополнительную нагрузку на зрение школьника нередко даёт неправильная организация работы за компьютером.
- А основными причинами снижения зрения среди школьников являются значительные зрительные нагрузки во время учёбы и отсутствие гигиены зрения.



# Берегите зрение



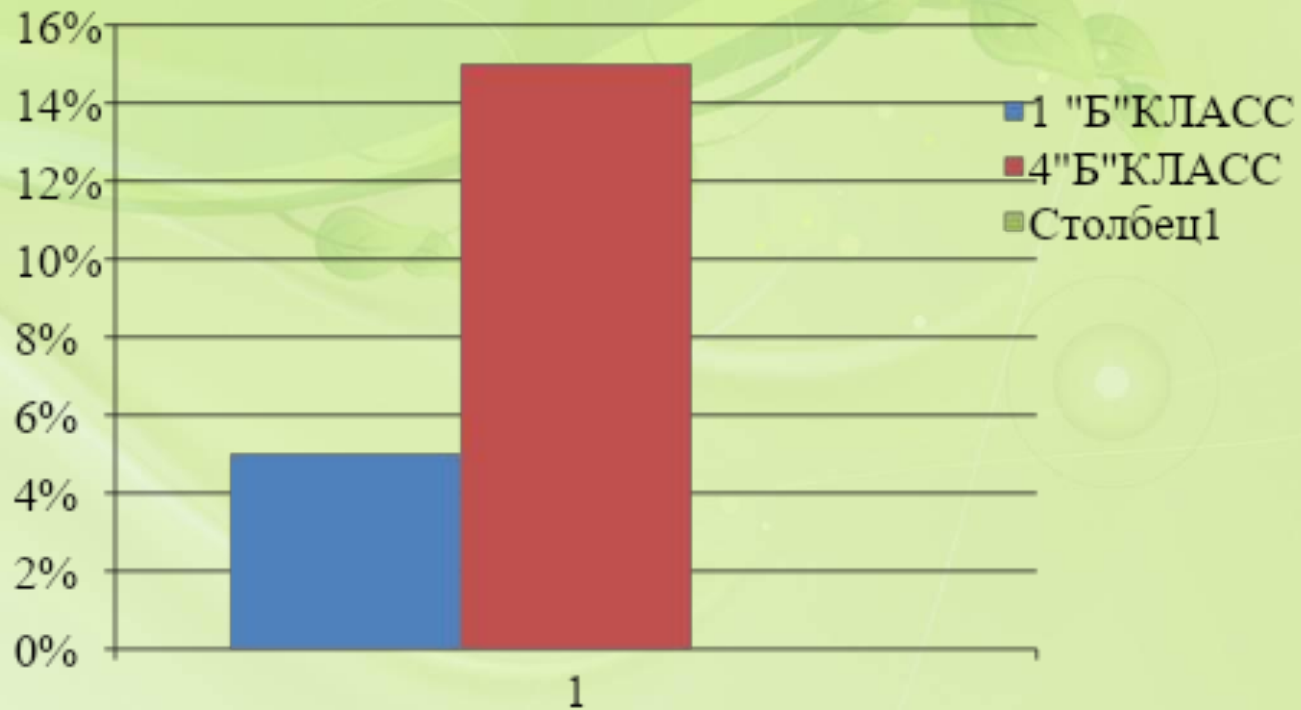
## Результаты анкетирования учащихся 4-х классов.



# Берегите зрение



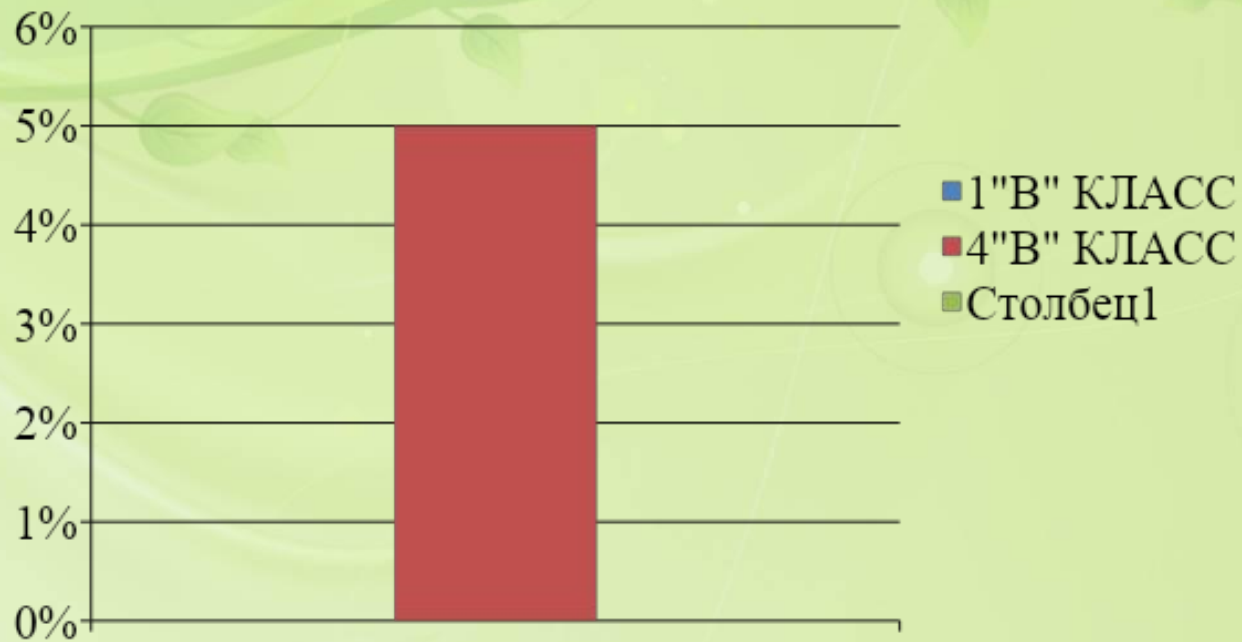
Результаты анкетирования учащихся 4-х классов.



# Берегите зрение



Результаты анкетирования учащихся 4-х классов.





# **Берегите зрение**

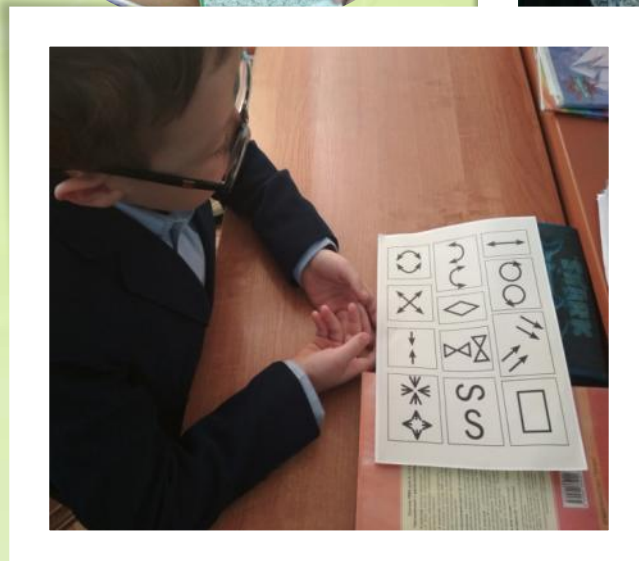
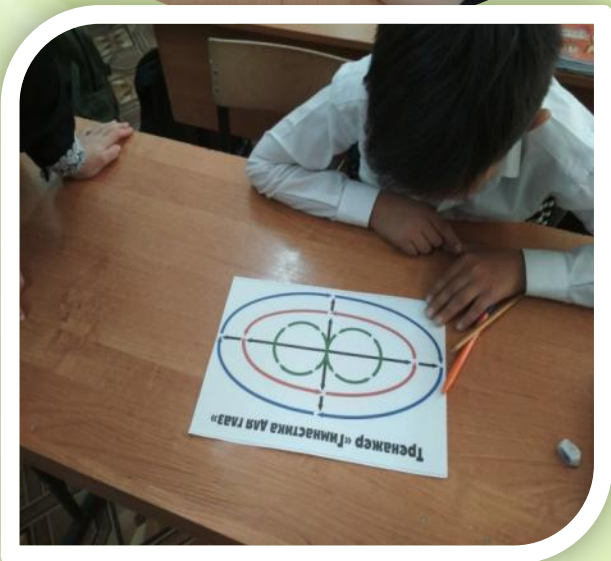
## **ПРОФИЛАКТИКА ЗРЕНИЯ**



- ❖ **Больше двигаться!**
- ❖ **Телевизор - чем меньше, тем лучше.**
- ❖ **Соблюдение правил чтения книг.**
- ❖ **Режим сна.**
- ❖ **Короткая "передышка" для глаз.**
- ❖ **Правильное освещение рабочего места.**
- ❖ **Регулярное посещение врача офтальмолога.**
- ❖ **Соблюдение витаминной диеты.**

# Берегите зрение

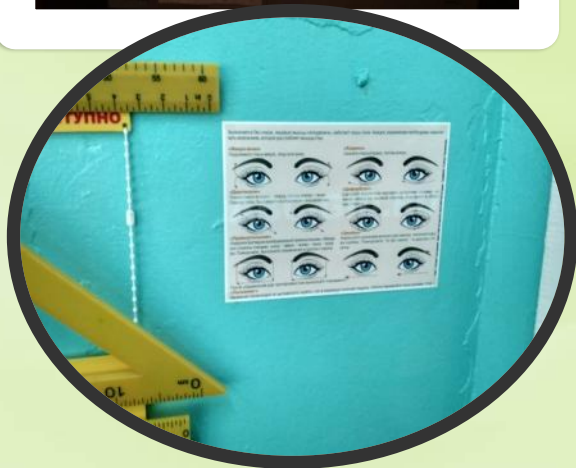
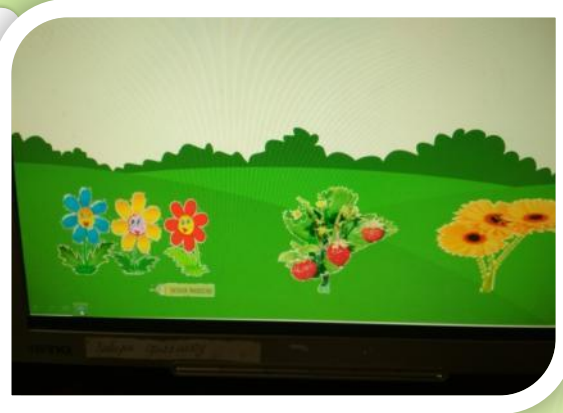
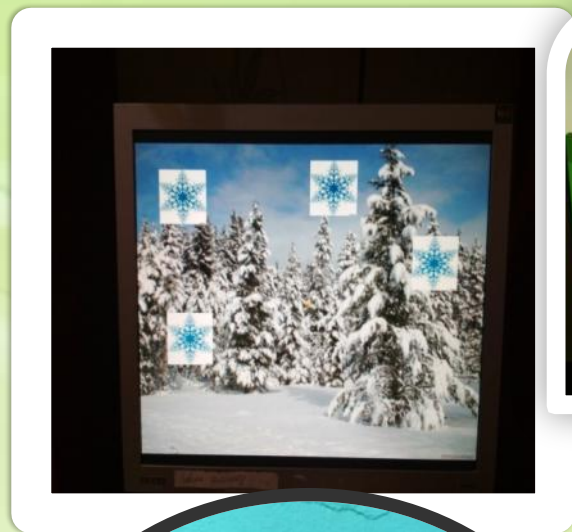
## МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В КЛАССЕ



# Берегите зрение



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ НА УРОКАХ:



# Берегите зрение

Как улучшить зрение в домашних условиях:

**Морковь** — В этом корнеплоде содержится в первую очередь рекордное количество **витамина А (каротина)**, который в сочетании с растительными маслами существенно улучшает сумеречное зрение. Особенно это важно для водителей.

**Черника** — если употреблять ягоды регулярно, становится заметно улучшение зрения.

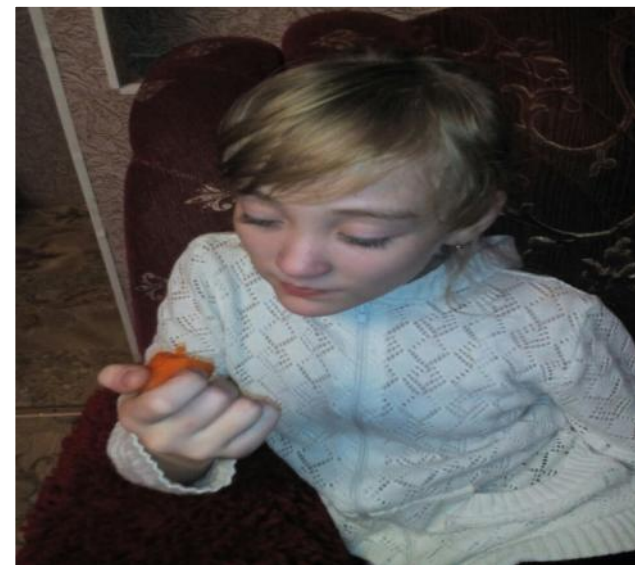
**Морская рыба** за счет жирных кислот **Омега -3** помогает укреплению мышц глаза, улучшает кровообращение в органах зрения.

**Различные цитрусовые** (апельсины, грейпфруты, лимоны) или свежевыжатый сок из них окажут помощь в укреплении зрения, витамин С поддерживает нормальную проницаемость капилляров в сетчатке глаза.



# Берегите зрение

Мои одноклассники:



# Берегите зрение



# Берегите зрение



# Берегите зрение



- 
- **Заключение.**
- Работая над проектом, мы узнали, какие факторы вызывают ухудшение зрения и правила, благодаря которым можно его сохранить. Развиваясь на протяжении тысячелетий, глаз приобрёл ряд защитных приспособлений, и, всё-таки он остаётся весьма чувствительным и ранимым органом, который надо тщательно оберегать. В наш век научно-технического прогресса избежать нагрузки на зрение невозможно, но необходимо бережно относиться к нашим глазам, к своему здоровью.
- Результаты исследования и информацию, полученную из различных источников, нам бы хотелось донести до ребят 1-4 классов. Для этого мы провели классные часы по теме: «Береги зрение смолоду!», изготовили буклеты-памятки для всех учащихся начальной школы с правилами сохранения зрения.