

МОУ «Марковская средняя
общеобразовательная школа»

Селезнёв Саша
ученик 2 «а» класса

Научно-практическая конференция

**Тема: «Как улучшить зрение
одноклассников»**

**Ваши глаза вам необходимы в течение
всей жизни, они бесценны.
Э.Д.Рубан**

Задачи исследования:

1. изучить литературу по данному вопросу, познакомиться с толкованием новых слов;
2. узнать о главных причинах ухудшения зрения;
3. разработать советы по улучшению и сохранению зрения своих одноклассников;
4. подготовить практический материал для упражнений.

Органы чувств





Причины
ухудшения
зрения

Генетическая

Стрессовые

Возрастные

Нагрузочные

7-9
лет

13-16
лет

Мои советы по улучшению зрения одноклассников

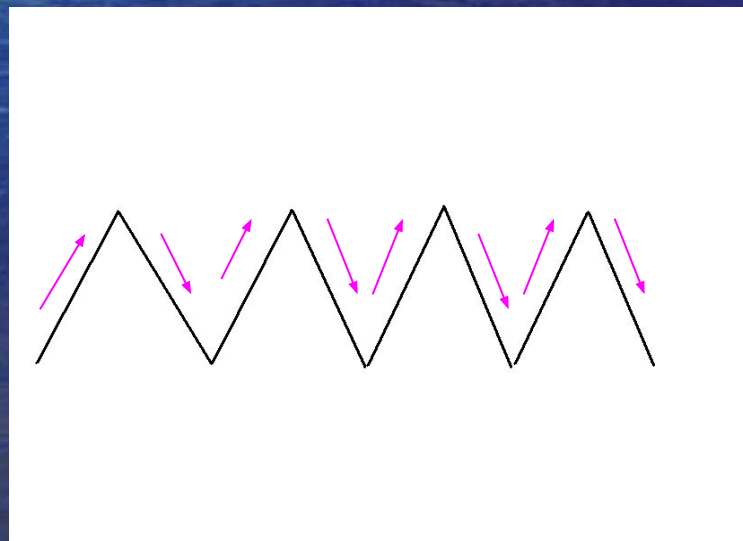
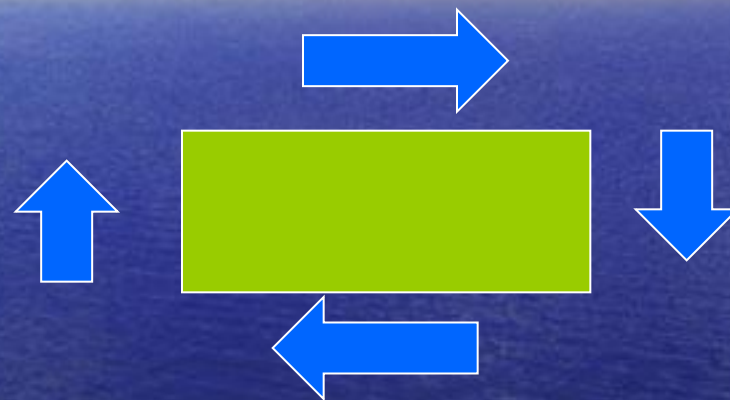
ЦЕЛЬ:

Оказание помощи одноклассникам по
улучшению и укреплению зрения.

Советы

- 1. Тренировка зрения**
- 2. Самомассаж**
- 3. Здоровое питание для зрения**
- 4. Витамиотерапия**
- 5. Гигиена зрения**

Тренировка зрения



Самомассаж



Пирамида здорового питания



Гигиена зрения:

- при чтении сидеть прямо с небольшим наклоном головы;
- во время чтения необходимо часто моргать. Это можно делать в конце каждой строки;
- во время чтения необходимо направить взгляд от книги и посмотреть вдаль в течение 1 – 2 секунд на какой-либо предмет;
- для учеников 2 – 5 классов длительность занятий с персональным компьютером не должна превышать 25 минут.

Экспресс-опрос одноклассников

Нравятся ли вам ?	22 ученика
упражнения	22
массаж	18
гигиена зрения	15
прием витаминов	22

Выводы

- Разрабатывать и выполнять советы полезно;
- Мои советы способствуют выработке навыков улучшения и сохранения зрения моих одноклассников.

**Зрение – это замечательный дар.
Берегите этот дар, сделайте так, чтобы
мир засверкал вокруг вас яркими
красками и приобрел четкие очертания.**

