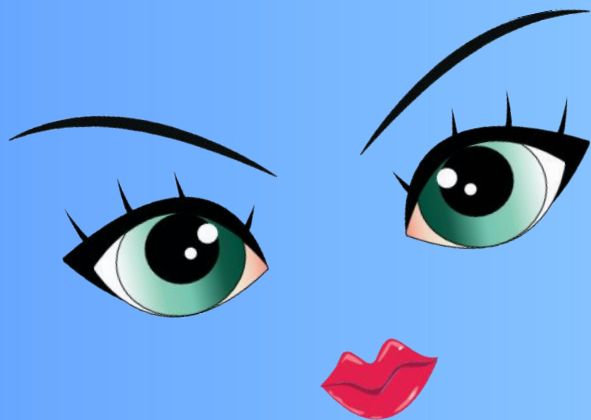


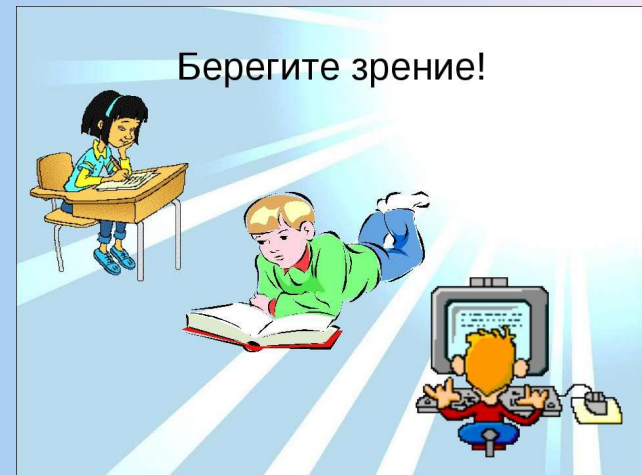
МБОУ «Карагайская СОШ №2»
Структурное подразделение «Детский сад»

Исследовательский проект
«Здоровые глазки»



Автор: Голубчикова
Светлана Сергеевна
МБОУ «Карагайская СОШ»
Структурное подразделение
«Детский сад»

Гипотеза: если долго работать за компьютером, читать книги в недостаточно освещённом месте и не достаточно ухаживать за глазами и зрением, то это приведёт к нарушению зрения.



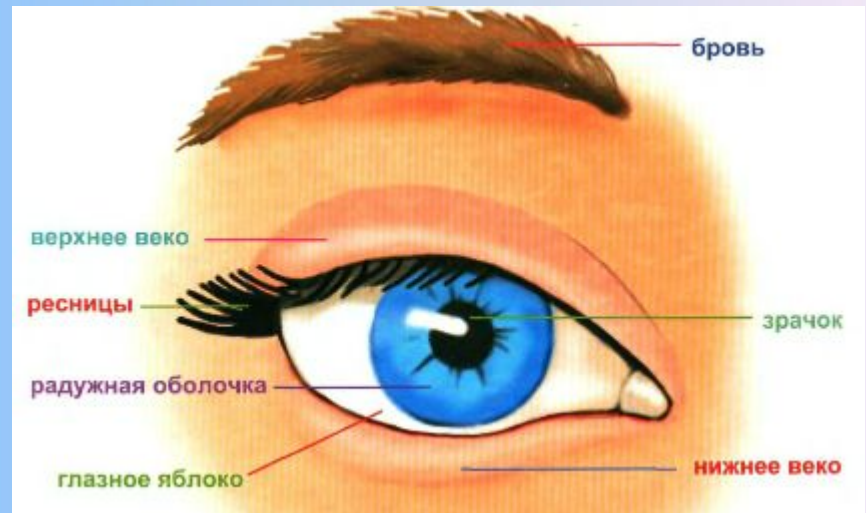
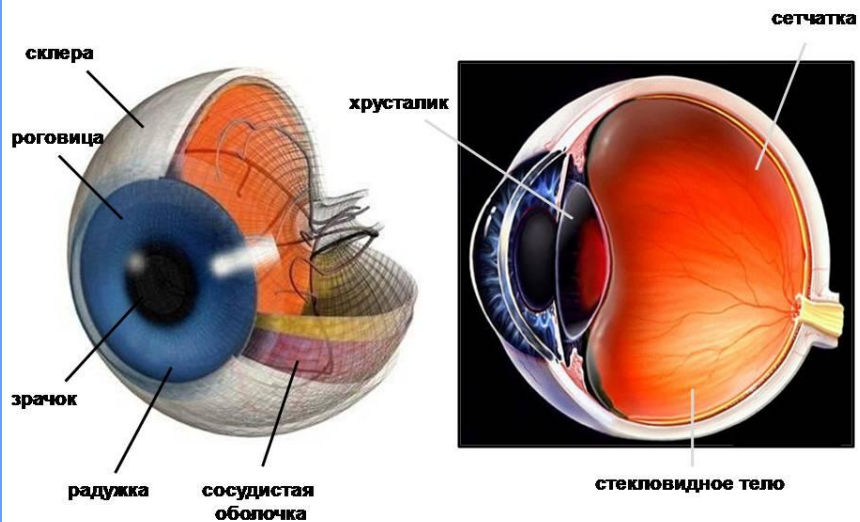
Цель:

Выяснить, почему у людей происходит нарушение зрения, болят глаза и как этого избежать.

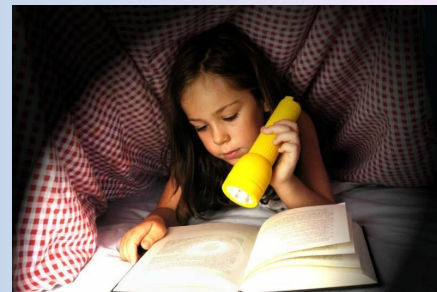
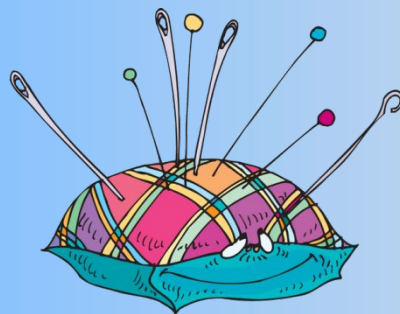
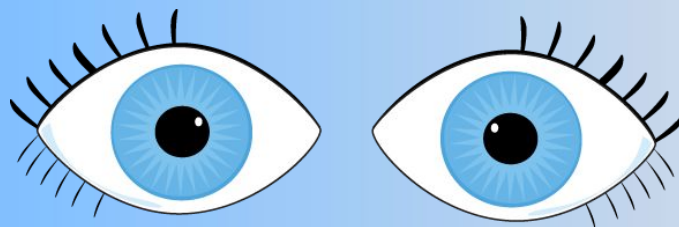
Задачи:

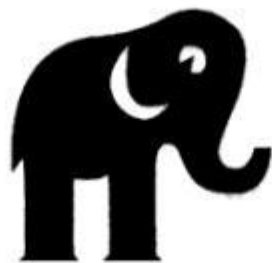
- Узнать, как устроен глаз;
- Научить бережно относиться к своим глазам, зрению;
- Расширить знания и навыки по гигиенической культуре;
- Выяснить, какие продукты полезны для зрения.

СТРОЕНИЕ ГЛАЗА



Опасно для глаз!





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 М Ы Б И

Б К Ш М И Ы Н

Н К И Б М Ш Ы Б

Беречь глаз как алмаз!

За глазами надо ухаживать, чтобы дольше не было проблем со зрением.

Для этого надо:

1

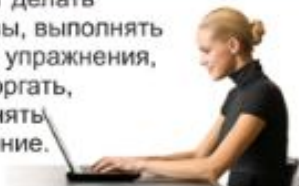
Правильно и полноценно питаться, насыщая рацион продуктами, богатыми витаминами А и D, а также С, Е и В2, цинком, каротиноидами.



2

Умело работать за компьютером:

монитор располагать на расстоянии вытянутой руки, каждые 40 минут делать перерывы, выполнять простые упражнения, часто моргать, чтобы снять напряжение.



3

Помнить о гигиене чтения:

источник света должен находиться позади и немного сверху, освещение умеренно яркое, не читать в движущемся транспорте, при чтении не приближать книгу к глазам ближе чем на 30 см.



4

Давать отдых глазам каждые 40 минут,

если вы играете на компьютере или смотрите телевизор.



5

Выбрать для себя специальные упражнения для глаз.

6

Беречь глаза от травм, инфекций и повреждений.

7

Не реже 1 раза в год посещать офтальмолога.



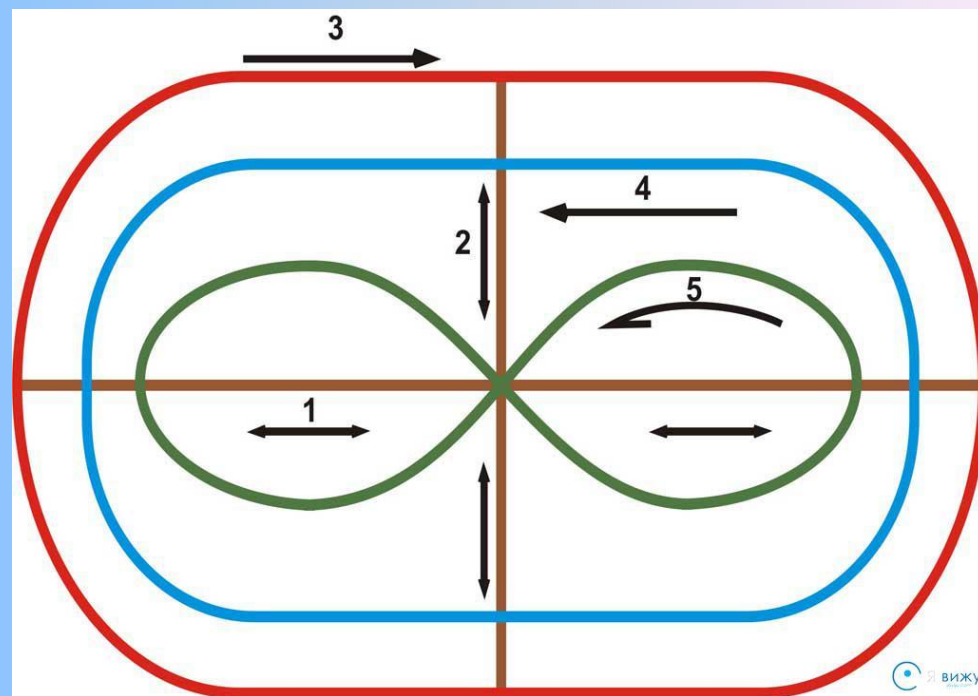
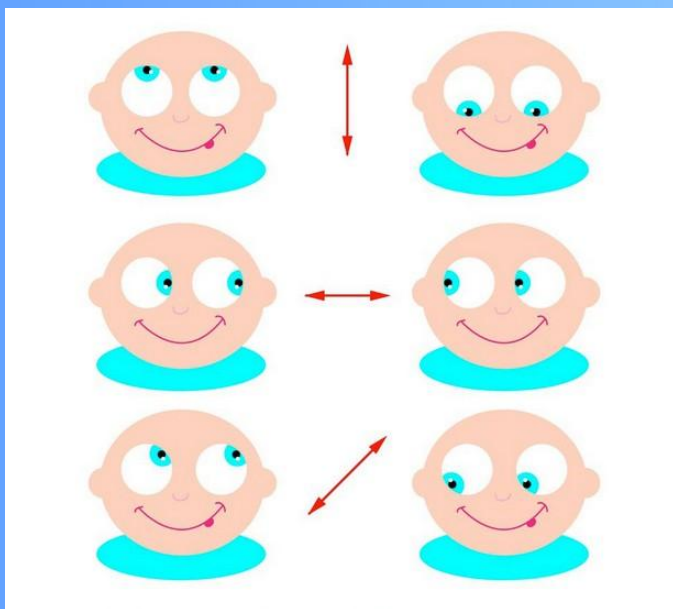
8

Людям, целый день сидящим за компьютером,

надо избавляться от усталости, слезливости и покраснения глаз, делайте маски для глаз из ромашки, чая, огурца.



Зарядка для глаз



Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.
(смотрят вверх)
Капай, капель не жалей.
(смотрят вниз)
Только нас не замочи.
(делают круговые
движения глазами)
Зря в окошко не стучи.



Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)
Влево-вправо, назад - вперед,
(глазами смотрят влево-вправо)
Ну совсем как вертолет.
(круговые движения глаз)
Мы летаем высоко,
(смотрят вверх)
Мы летаем низко,
(смотрят вниз)
Мы летаем далеко,
(смотрят вперед)
Мы летаем близко
(смотрят вниз)



Полезные продукты: (витамин А)



**Хорошее зрение – весёлое
настроение!**

