

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
« Гимназия № 1 Искитимского района»  
р.п. Линёво





**Автор** :ученица 4 класса «Б»

**Пхакина Анастасия**

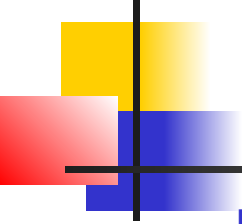
---

# ***Берегите зрение смолоду***

**Руководитель проекта:**  
учитель начальных классов  
Поздняк Елена Викторовна

2011 год

# *Актуальность*

- 
- На сегодняшний день проблема, связанная со снижением остроты зрения занимает одно из первых мест в ряду наиболее распространенных болезней, как среди детей, так и среди взрослых в нашей стране. Быстрый ритм жизни современного общества, большая информационная нагрузка ведут к тому, что люди забывают о необходимости заботиться, о здоровье своем и своих детей. Однако не стоит забывать, что 80% информации об окружающем нас мире мы получаем через органы зрения - глаза.

# *Цель*

*Изучение влияния компьютера на зрение человека*





# *Задачи*

---

- Выявить причины нарушения зрения.
- Определить влияние компьютера на зрение.
- Составить рекомендации на основе полученных данных для школьников и их родителей по сохранению зрения.
- Разработать буклет
- Подготовить мультимедийную презентацию по теме исследования



# *Гипотеза*

---

- Если помочь себе соблюдать правила гигиены зрения, то можно снизить утомление органа зрения, что способствует сохранению.



# *Первые признаки нарушения зрения*

- покраснение глаз
- снижение остроты зрения
- двоение предметов
- боли в области глазниц и лба
- чувство жжения в глазах



# *Факторы, влияющие на зрение*

- Век технического прогресса предъявляет определённые требования, человек должен получить и усвоить огромное количество информации.
- И он получает эту информацию в основном школьном и молодом возрасте из книг, с монитора компьютера. Глаза при этом получают высокие нагрузки. Глазам нужен отдых.





# *Результаты исследования*



нарушение зрения-3

астигматизм - 4

ангиопатия – 1

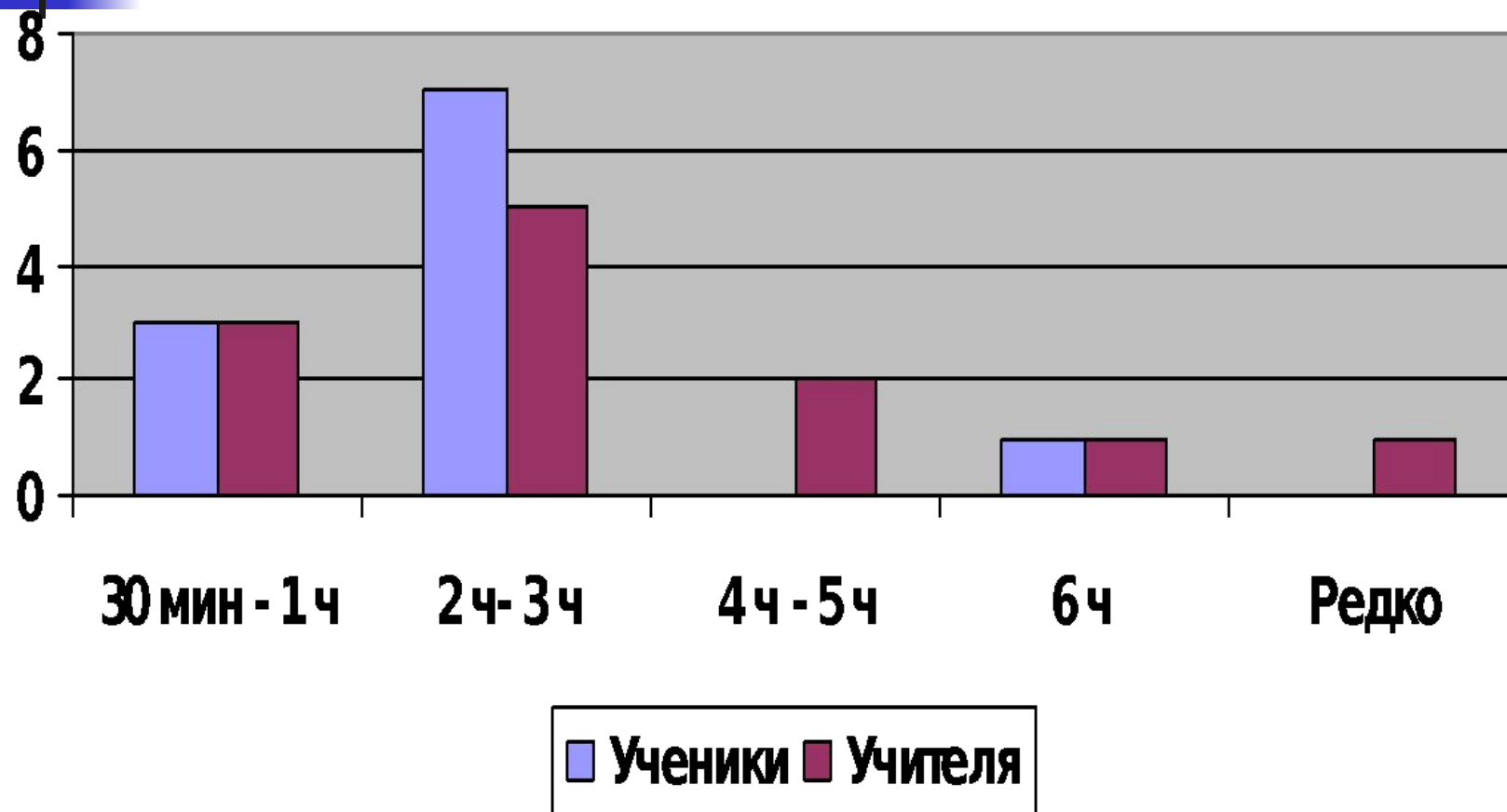
миопия – 36

# *Анкетирование*



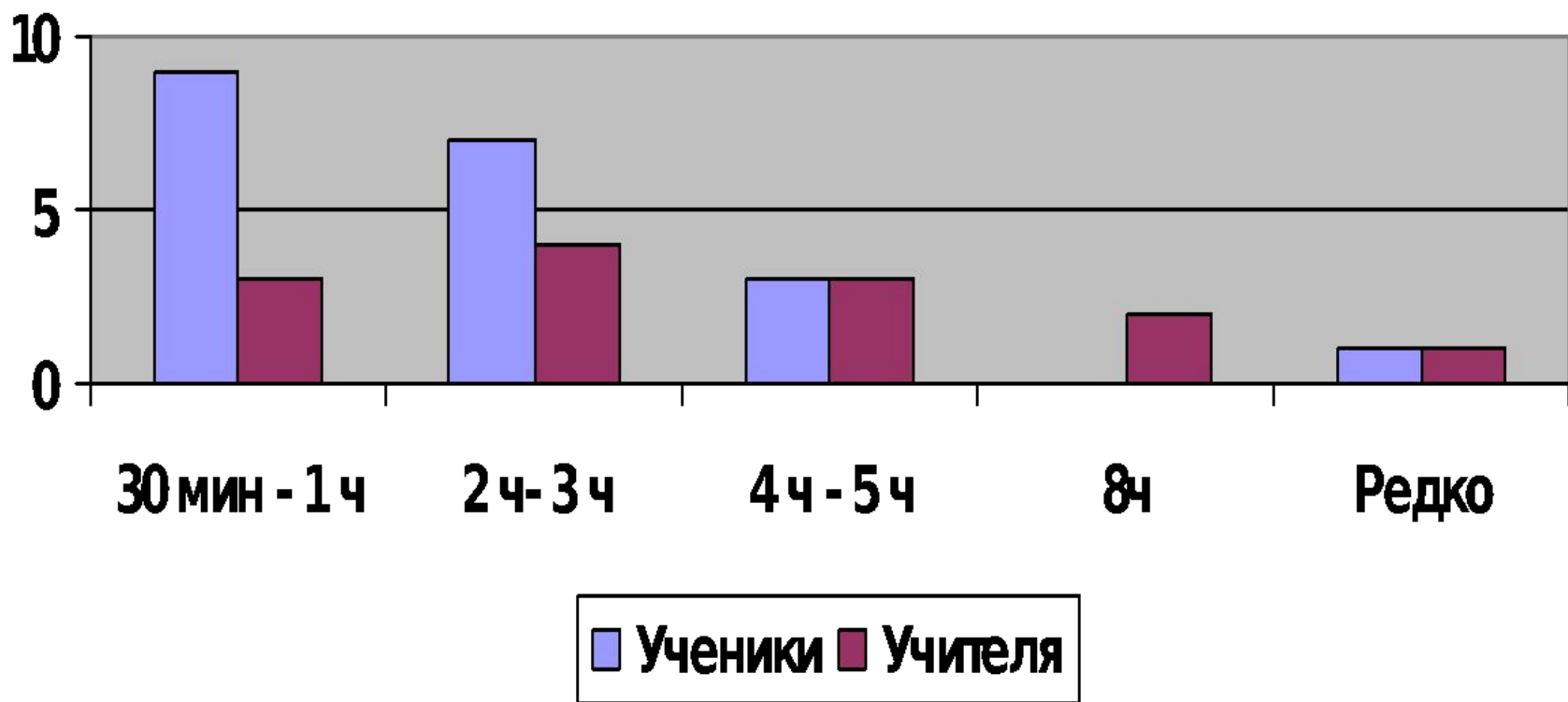
1. Сколько часов в день Вы проводите за компьютером?
2. Сколько часов в день Вы проводите у телевизора?
3. Достаточно ли освещено Ваше рабочее место?
4. Делаете ли Вы зарядку для глаз ?

# Сколько часов в день вы проводите у телевизора?





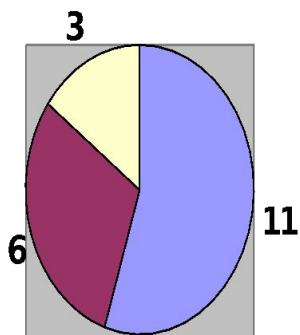
# Сколько часов в день Вы проводите у компьютера?



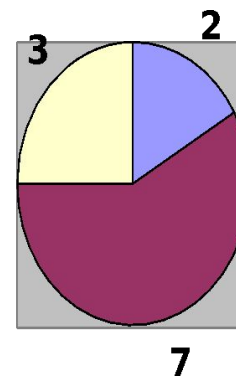
# Ученики

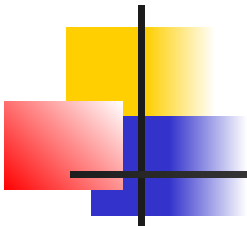
# Учителя

Делаете ли Вы зарядку для глаз?



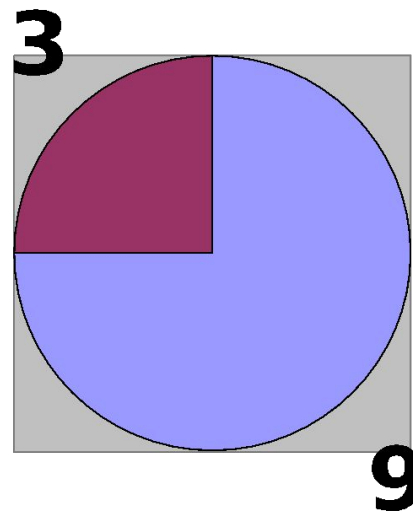
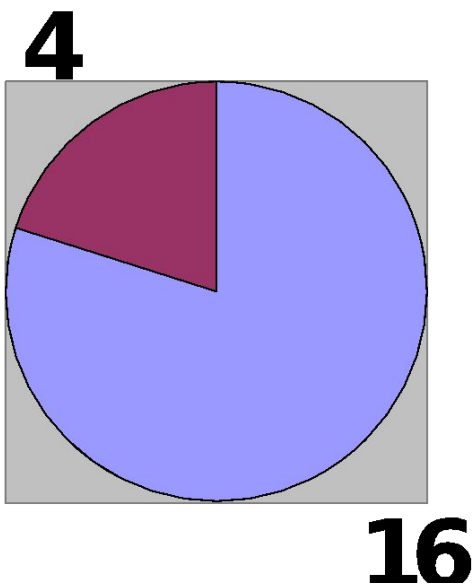
Делаете ли Вы зарядку для глаз?





## Достаточно ли освещено Ваше рабочее место? (Учителя)

### Достаточно ли освещено Ваше рабочее место? (ученики)





# *Вывод*

---

- Мы выяснили, что некоторые ребята превышают допустимое время работы за компьютером и просмотра телевизионных передач. Кроме того, не все опрошиваемые имеют достаточное освещение рабочего стола. Мало кто уделяет внимание гимнастике для глаз, которая является необходимой мерой профилактики. Перечисленные факторы могут стать причиной снижения зрения.



# *Советы по сохранению зрения*

---

- меньше смотреть телевизор, меньше сидеть за компьютером
- не читать книги в темноте
- тренировать глаза
- регулярно раз в полгода посещать окулиста,
- не читать лежа
- смотреть телевизор на расстоянии меньше 1 метра
- делать гимнастику для глаз, правильно питаться



# *В рацион входят*

- Морковь
- Петрушка
- Свекла
- Шиповник
- Боярышник
- Зеленый чай
- Тыква
- Абрикосы
- Черника
- Рыбий жир



# Как сохранить зрение

- Приходя из школы нельзя сразу садиться за уроки. Необходимо отдохнуть пару часов. Очень полезны для зрения чередования зрительных и физических нагрузок.
- Необходимо правильно, полноценно питаться. Много полезных для глаз веществ содержится в овощах, фруктах, ягодах, морской рыбе.
- Важным в профилактике заболеваний глаз является ежегодный контроль остроты зрения.
- Берегите своё зрение!



# *Заключение*

Мы считаем, что лучше не лечить, а предупреждать. На уроках мы всегда проводим для своих глаз профилактические упражнения. Они просты в применении и не требуют много времени и места.

Цель нашего исследования достигнута, поставленные задачи выполнены. Я убедилась, что если помочь себе соблюдать правила гигиены зрения, то можно снизить утомление органа зрения, что способствует сохранению.



*Одному мудрецу задали вопрос: Что для человека важнее – богатство или слава?*

*Он ответил «Ни то, ни другое, а здоровье.*

*Здоровый нищий счастливее больного короля». А другой мудрец предупредил: «Мы замечаем, что самое ценное для нас – это здоровье, только тогда, когда у нас его уже нет».*

*Прислушайтесь к словам мудрецов и твердо запомните, что надежнее всех о своем здоровье можешь позаботиться только ты сам.*



**Спасибо за внимание!**  
**Мы будем рады если наш проект  
окажется Вам полезен.**