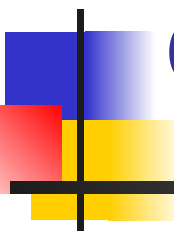


Почему портится зрение и можно ли его сохранить



Работу выполнила
ученица 5«в» класса **Мирфайсалова**
Анастасия
Руководитель Литвиновская Н.Ю.



Цель:

- Узнать, как сохранить зрение ребенку или взрослому человеку на долгие годы



Задачи:

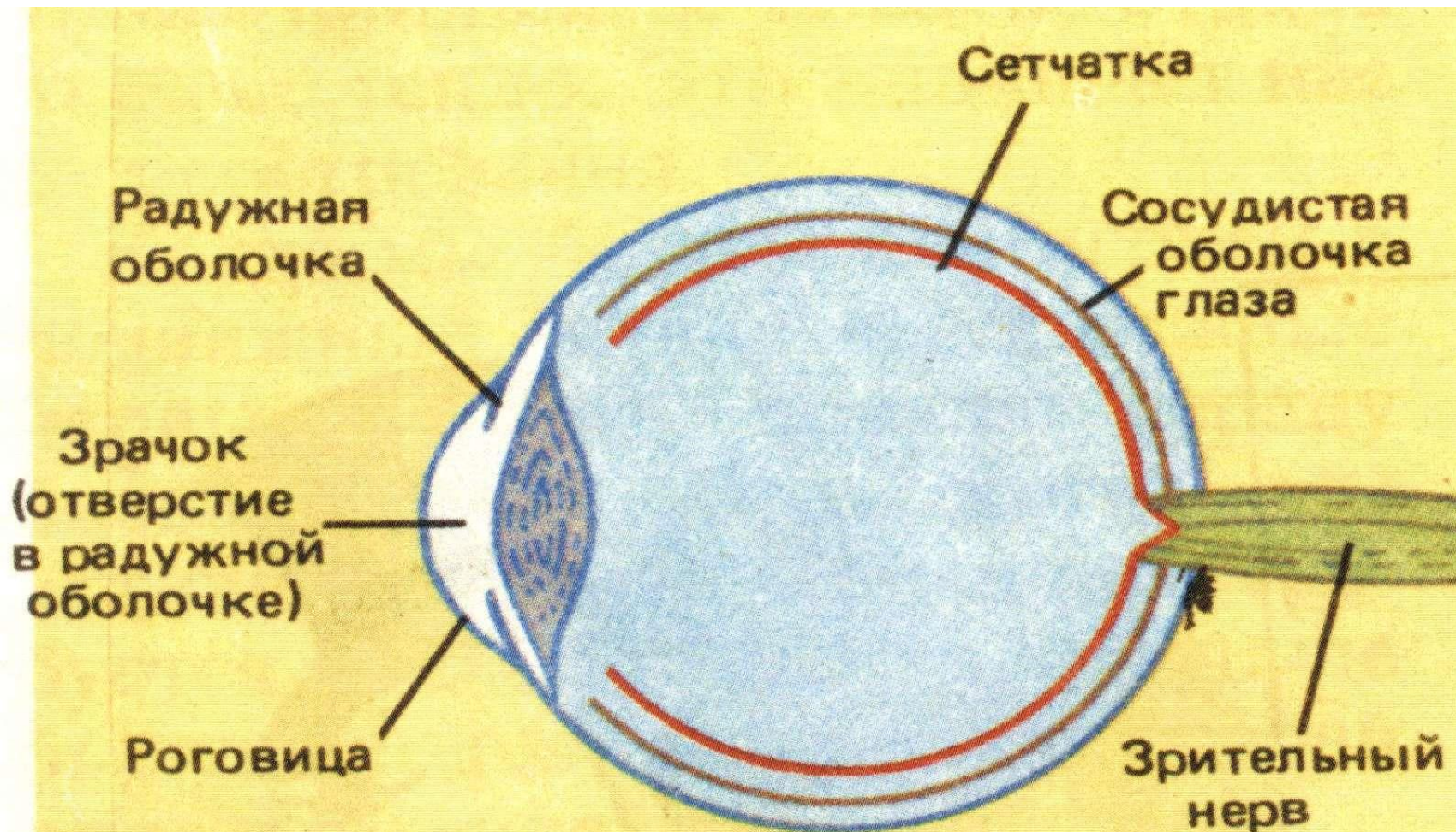
- Выяснить, каким образом мы видим
- Узнать, что влияет на качество зрения
- Определить способы и упражнения для тренировки зрения

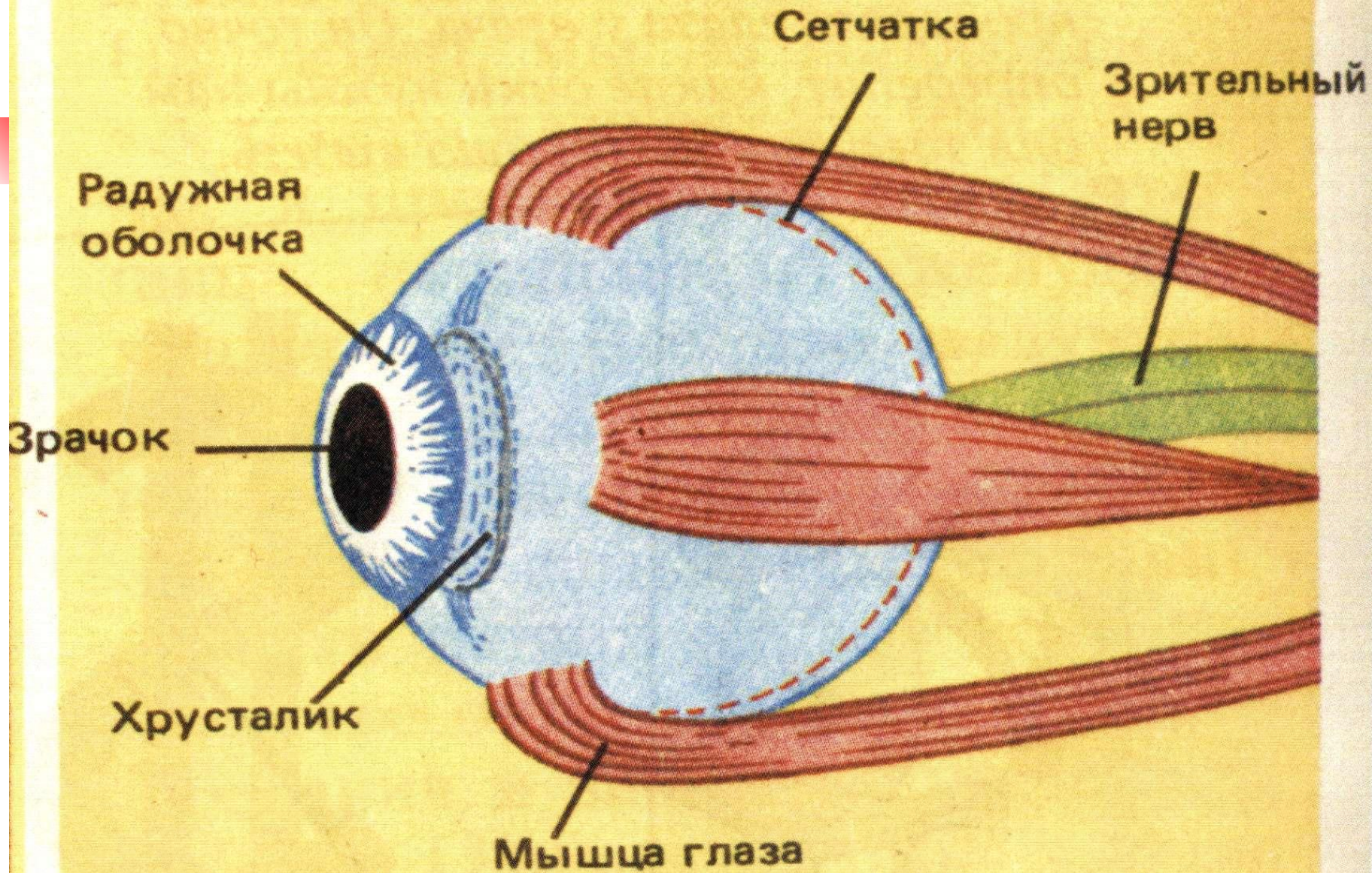


Предмет исследования - глаза

Гипотеза: при правильном
и бережном отношении к
глазам человек может
сохранить зрение на
долгие годы

Каким образом мы видим?



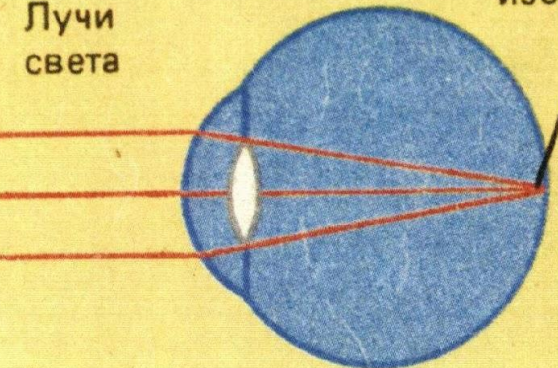


Болезни глаз



- **близорукость**
- **дальнозоркость**

Лучи света

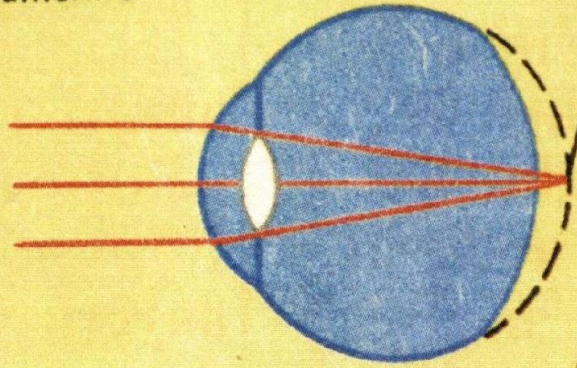


Отчетливое изображение

Изображение фокусируется на сетчатке

НОРМАЛЬНОЕ ЗРЕНИЕ

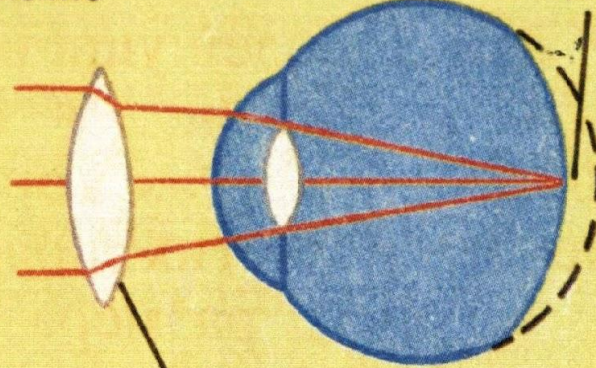
Размытое изображение



Изображение фокусируется позади сетчатки

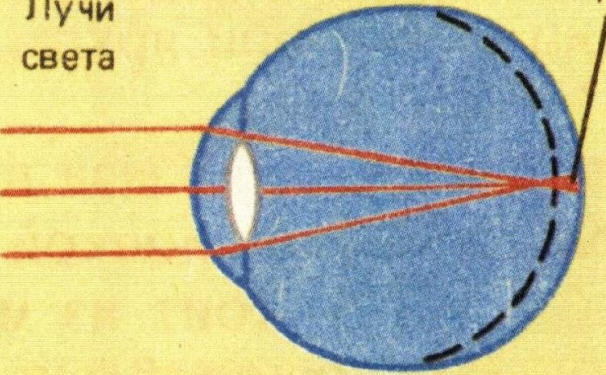
ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ

Отчетливое изображение



Исправление зрения с помощью очков

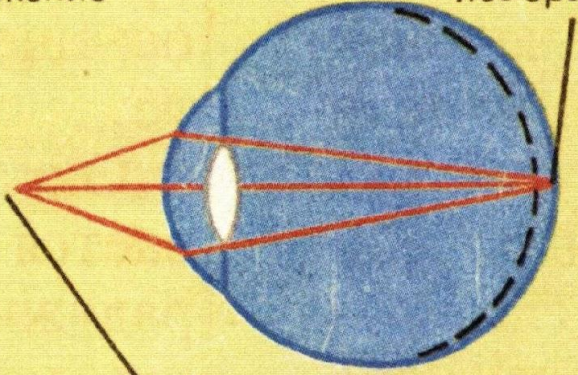
Лучи света



Размытое изображение

Изображение фокусируется перед сетчаткой

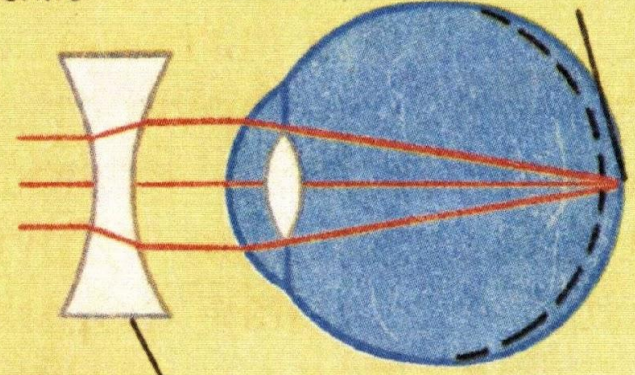
Отчетливое изображение



Близко расположенный предмет

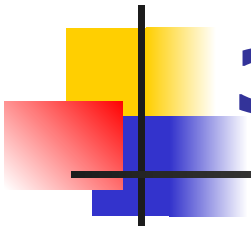
БЛИЗОРУКОСТЬ

Отчетливое изображение



Исправление зрения с помощью очков

Факторы, угрожающие зрению



1. Данные детской городской больницы № 24

Результаты состояния здоровья детей Кировского района были получены по данным детской городской больницы № 24 в школьном отделе (врач Чикунова Н.И.)

Типичные заболевания учащихся

Кировского района	Гимназии №6
I - заболевания опорно-двигательного аппарата	I - заболевания опорно-двигательного аппарата
II - заболевания органов зрения 16,5%	II - заболевания органов зрения
III - ЛОР заболевания	III - заболевания нервной системы

Среди учащихся Кировского района, имеющих заболевание органов зрения, близорукость имеют 22,5% школьников.

Динамика нарушения зрения за время обучения в школе (данные по Кировскому району на январь 2006 года)

Возраст учащихся	Имеют нарушения зрения
1 класс	10%
5 класс	7,9%
7 класс	12,7%
9 класс	15,3%
10 класс	21,8%



Результаты анкетирования в 4 «в» классе

вопросы	
Состояние зрения на конец 4 класса	Ухудшилось у 20%
Имеют заболевание глаз	40%
Усталость глаз к концу дня	40%
Время у телевизора	3 часа (среднее по классу)
Время у компьютера	2 часа
Знают о специальных упражнениях	75%
Делают упражнения	40%
Любимые цвета	Синий, зеленый, черный, красный



Возрастные нормы занятий у компьютера

класс	Время занятий
1 класс	10 минут
4-5 класс	15 минут
6-7 класс	20 минут
8-9 класс	25-30 минут



Упражнения для глаз

- Для профилактики близорукости и дальнозоркости
- Сосредоточение взгляда
- Вращения глазами
- Движение в стороны
- Упражнения на расслабление
- Упражнения после работы за компьютером



Выводы:

- Наши глаза настолько драгоценны, что мы просто обязаны их беречь;
- Нужно уметь контролировать время, проведенное за телевизором и компьютером;
- Ежедневные упражнения для глаз помогут сохранить хорошее зрение надолго.