

# Авторы :ученики 4 б класса

## Руководитель: Химичева И.С.



# Наше зрение

---



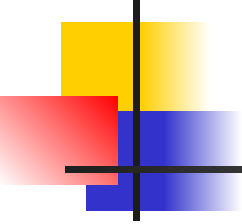


**Объект — здоровье человека**

---

**Предмет — факторы, влияющие  
на снижение зрения у учащихся**





**Цель:** изучить, что влияет на снижение зрения

---

## **Задачи:**

- Систематизировать материал об охране зрения
- Выявить учеников со сниженным зрением
- Собрать информацию о комплексах упражнений при снижении зрения
- Подготовить мультимедийную презентацию по теме исследования
- Разработать буклет с комплексом упражнений для глаз



# Методы:

---

- Поиск
- Анкетирование
- Интервьюирование
- Собеседование
- Статистическая обработка данных



# Этапы исследования:

---



- Самостоятельный поиск информации
- Разработка анкет для социологического опроса и интервью
- Консультация медицинского работника школы
- Подготовка мультимедийной презентации проекта



# Подтемы проекта:

---

- Отчего снижается острота зрения?
- Как сохранить зрение?
- Могут ли глаза отдыхать?



# Наше зрение



- **«Береги здоровье смолоду!»**  
Эти слова мы слышали не один раз.
- **Мы не вспоминаем про здоровье, пока оно у нас есть. И это действительно так.**
- **Здоровый ребенок счастлив и весел и легко усваивает школьную программу.**
- **При современных учебных нагрузках особое внимание следует уделять детскому зрению**

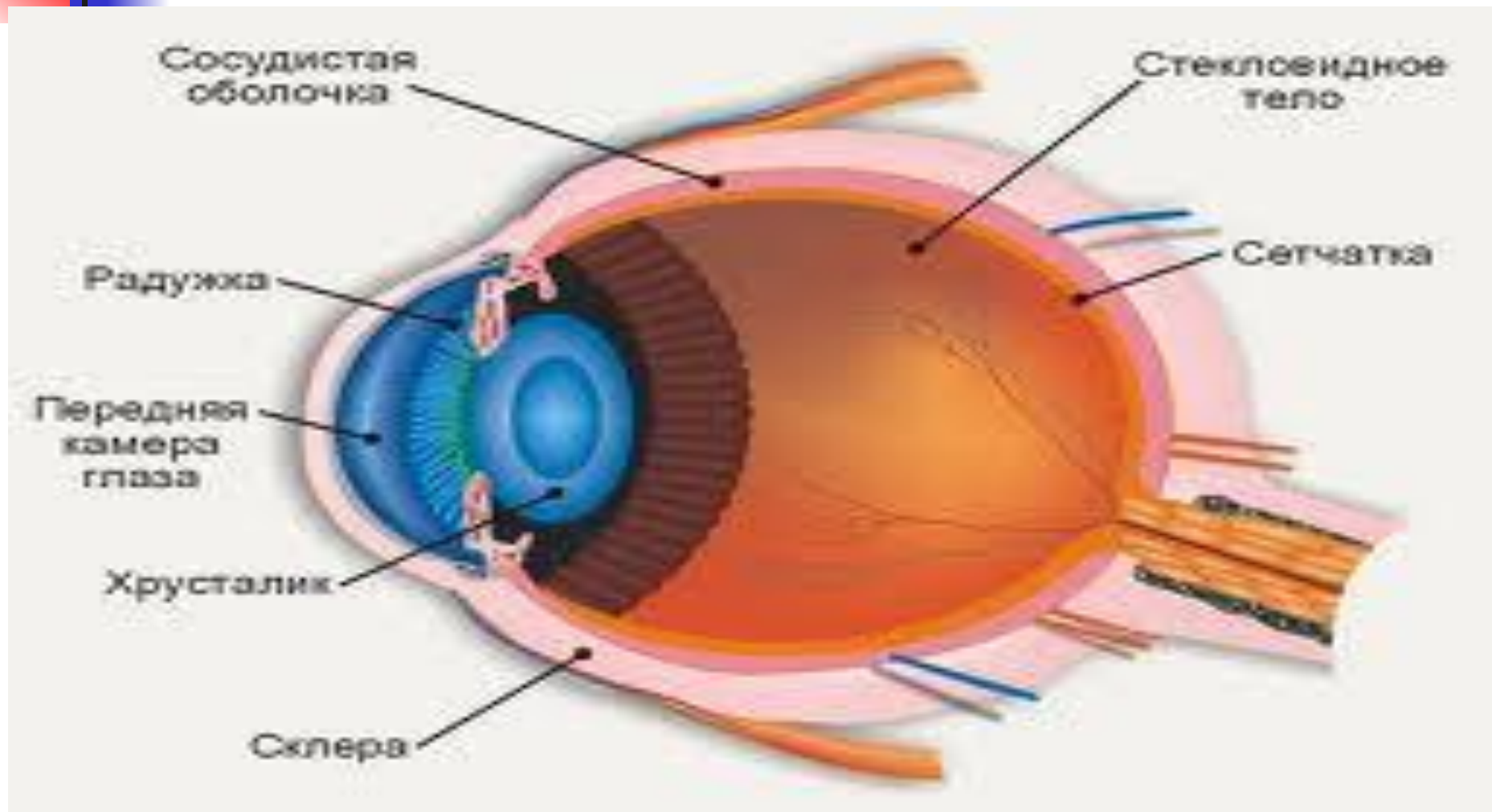


# З Р Е Н И Е

- Орган зрения относится к наиболее важным органам чувств.
- 80% информации об окружающем мире мы получаем именно благодаря способности видеть.



# СТРОЕНИЕ ГЛАЗА





# РАЗНЫЕ ГЛАЗА







# ДЕТИ И КОМПЬЮТЕР





# От чего снижается зрение

- Наиболее частыми причинами нарушения зрения в школьном возрасте являются чрезмерные зрительные нагрузки.
- Глаз человека мало приспособлен к длительной работе на близком расстоянии.



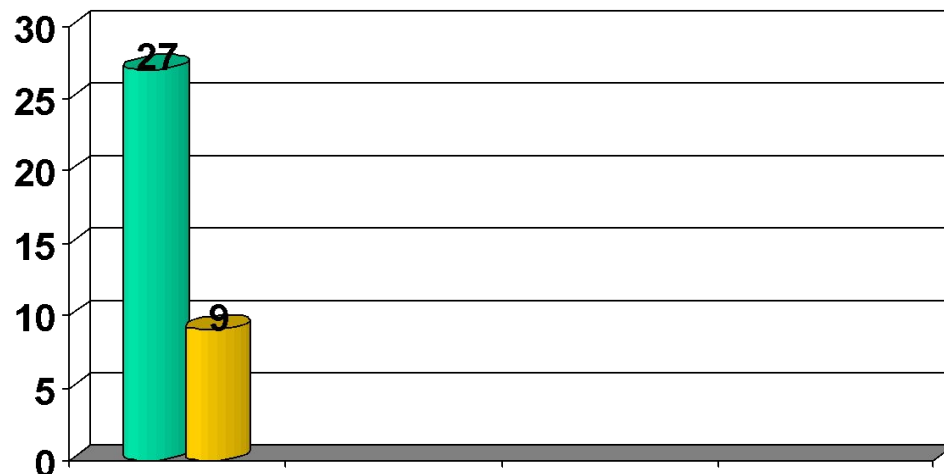
# Факторы, влияющие на зрение

- 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.

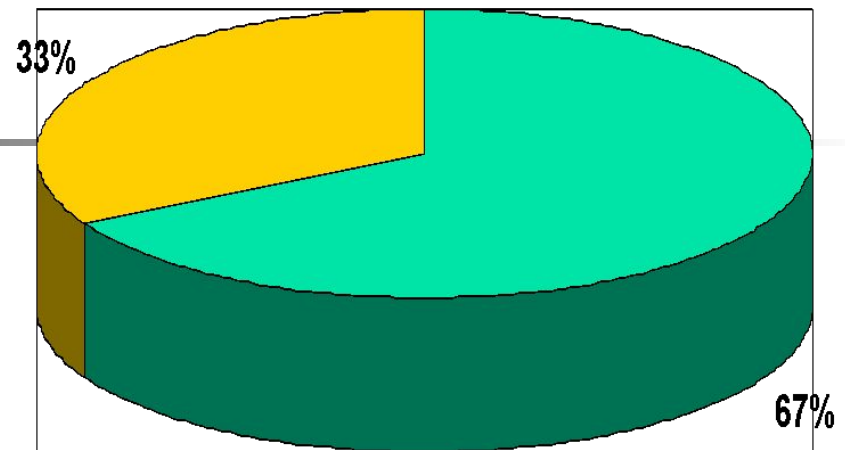
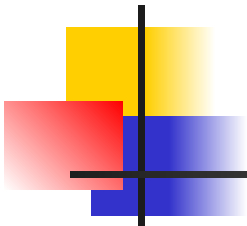






# Диаграмма снижения зрения

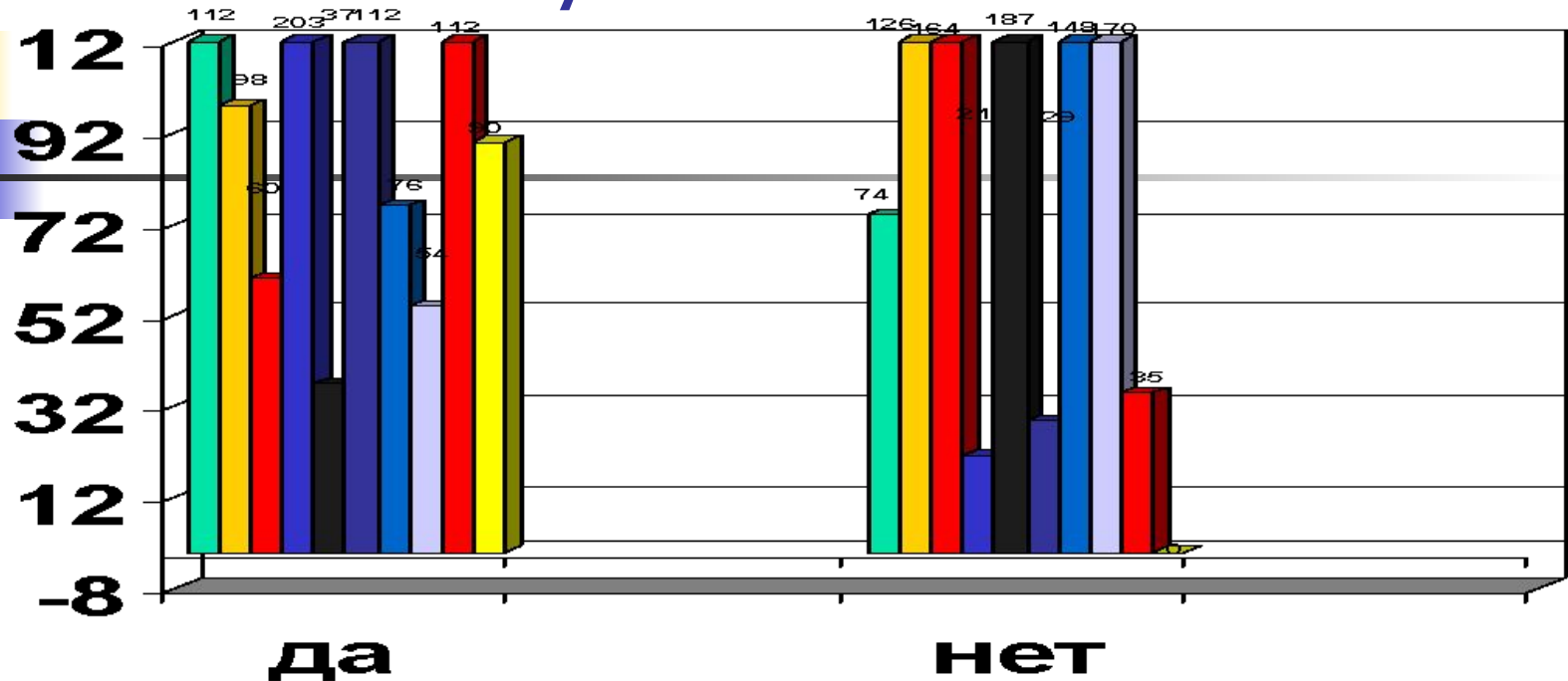


■ количество детей в начальной школе  
■ количество детей со сниженным зрением



-  количество детей в начальной школе
-  количество детей со сниженным зрением

# Как я забочусь о своих глазах



- всегда читаю сидя
- делаю перерывы во время чтения
- слежу за посадкой при письме
- делаю уроки при хорошем освещении
- делаю гимнастику для глаз
- гуляю на свежем воздухе
- употребляю растительную пищу
- смотрю детские передачи
- оберегаю глаза
- проверяю своё зрение

# 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!



**Глаз не трогай рукавом,  
Только  
чистеньким платком**

**Если тронешь роговицу,  
Глаз сейчас же  
разболится**

**Ты, дружок,  
запомни сразу -  
В глаз легко  
внести заразу**



**Шило, ножницы,  
ножи  
Ты в игрушках  
не держи**

**Осторожным  
надо быть,  
Чтоб глаза не засорить!**

**Сквозь очки  
на белом свете  
Многое увидят  
дети.**

**НЕ**

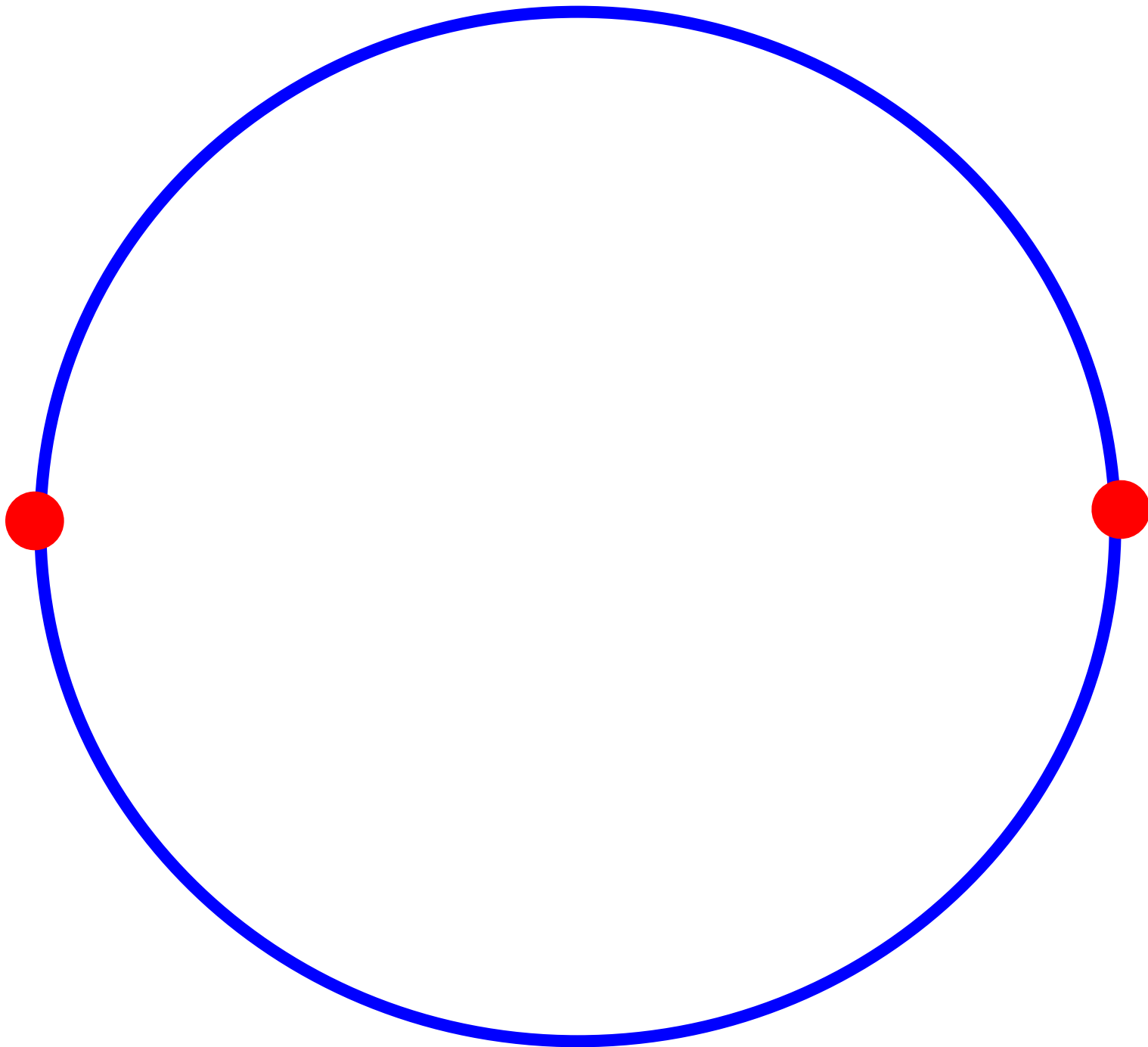
- Пиши при плохом освещении
- Наклоняйся низко при чтении и письме
- Три глаза руками
- Засоряй глаза
- Размахивай острыми предметами перед глазами
- Смотри долго телевизор
- Бросай в костёр бытовой мусор



**Зарядка**

**для**

**глаз**





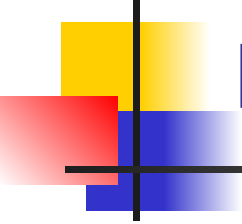








# Практическая значимость проекта:



---

- Систематизирован материал об охране зрения
- Начато исследование по теме « Зоркий глаз»
- Создана мультимедийная презентация по теме « Как сберечь зрение»
- Разработан буклет с комплексом упражнений для предупреждения зрительного утомления, материалы которого будут использовать учащиеся начальной школы на уроках

# Выводы:



- 33% учащихся нашего класса со сниженным зрением
- Выявлены факторы, влияющие на нарушение зрения.
- Разработан комплекс упражнений для глаз
- Исследовательская работа будет продолжена, так как она направлена на профилактику снижения зрения