

Итоговый индивидуальный проект на тему:

«Как сохранить зрение?»

Работу выполнила
ученица 9Д класса
Савеженко Наталия Анатольевна



Введение:

80% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают глаза только во время сна. Если дети часто прищуриваются, знайте, это близорукость мешает им ясно видеть мир. Болезнь эта, чаще всего поражает человека в раннем возрасте. В России эта болезнь стоит на третьем месте, опережая простудные заболевания.

Можно ли повлиять на данную ситуацию? Эта проблема заинтересовала меня, когда я начала изучать на уроке «Биологии» тему: - «Глаз- орган зрения».

Я решила выяснить, какие факторы влияют на ухудшение и что можно сделать, чтобы не только сохранить, но и улучшить зрение.

Гипотеза:

° Если человек будет соблюдать правила работы на компьютере, просмотра телепередач, правильно питаться, читать и писать в условиях хорошего, правильно расположенного, освещения, делать систематически гимнастику для глаз, то он сохранит хорошее зрение.

Цель:

Исследовать факторы, влияющих на зрение.



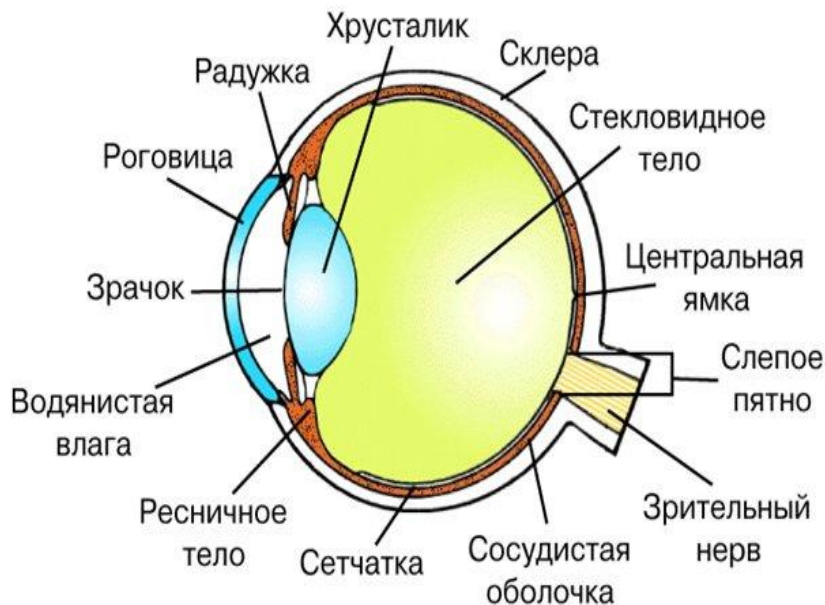
Задачи исследования:

1. Изучить детские болезни глаз и способы их профилактики.
2. Составить комплекс упражнений для глаз и познакомить с ними одноклассников.
3. Выяснить, насколько хорошо учащиеся нашей школы знают правила гигиены зрения и выполняют ли их.
4. Проанализировать литературу о строении глаза.

Актуальность:

Проблема ухудшения зрения у школьников младшего возраста стоит на из первых мест в связи с внедрением в жизнь новых обучающих технологий. Зрительная система ребёнка находится в постоянном развитии, поэтому вредные факторы окружающей среды, зрительные нагрузки, оказывают на неё негативное воздействие и приводят к ухудшению зрения.

Строение глаза:



Глаз - это оптическая система, которая пребывает в подвижности для наведения фокуса на объект.

При нарушении возникает **спазм аккомодации** - это результат тяжелого зрительного переутомления. Если аккомодационные мышцы не расслабятся, то ребенок начинает плохо видеть вдаль.

Причины ухудшения зрения:

Главными причинами ухудшения зрения являются:

1. Врожденные или приобретенные заболевания.
2. Неправильный режим сна.
3. Бедное полезными веществами питание.
4. Дефицит движения.
5. Чрезмерные учебные нагрузки.
6. Неограниченный просмотр телепередач, компьютера.
7. Неправильная осанка.
8. Недостатки в освещенности рабочего места

Рекомендации врачей:

1. Отдыхать каждые 15 минут.
2. Делать зарядку для глаз.
3. Делать гимнастику для всего организма.
4. Проветривать помещение.
5. Делать самомассаж шеи для улучшения кровообращения головы.
6. Не сидеть за компьютером больше 1 часа в день.
7. Не играть перед сном.

Витамины для глаз.

Известно, например, что отсутствие витамина А, может вызвать ухудшение зрения. Однако и его избыток может вызвать отрицательные последствия. Витамины группы В и витамин С тоже необходимы для хорошего зрения. Из микроэлементов нашему глазу больше всего необходим калий.



Как сделать так, чтобы глаз получал все ему необходимые витамины со зрительными нагрузками?

Во-первых, нужно следить, чтобы питание было сбалансированным. Обращаем ваше внимание на то, что витамины разрушаются при нагревании.



Во-вторых, необходимые витамины можно получить, принимая специальные витаминные комплексы. Для многих из нас второй путь - наиболее простой и доступной.

Зарядка для глаз.

Специальные упражнения - это замечательная профилактика, направленная на сохранение зрения и снятие напряжения утомленных глаз

1. Расслабление - с закрытыми глазами вспомнить приятные моменты жизни.
2. Круговые движения с открытыми глазами по часовой стрелке, а за тем- против.
3. Движения по прямым линиям и по диагонали.
4. Моргание- не менее 100раз.
5. « Темное расслабление»- положите ладони на закрытые глаза и постарайтесь добиться глубокого черного цвета.
6. «Косые глаза»- сведите глаза к носу.
7. « Близко-далеко» -переводите взгляд с близкого на данный предмет

Исследование.

- Мои одноклассники с интересом прошли осмотр у школьного врача Шибаевой Галины Ивановны и я выяснила, следующие данные: В 2015 году проблемы со зрением были у 43%, в 2016-52%, 2017-61%, 2018-88%. Я была шокирована данными, и решила провести опрос среди одноклассников.

Целью анкетирования было выяснить, насколько хорошо учащиеся моего класса знают правила гигиены зрения и выполняют ли их.

1. Хорошо ли Вы видите?

Да	13 человек
Нет	9 человек
Не знаю	5 человек

2. При какой деятельности особенно устают Ваши глаза? Когда Вы

Читаете	8 человек
Пишите	8 человек
Работаете с мелкими деталями	4 человека
Играете на ПК	7 человек
Рисуете	2 человека

**3. Как быстро устают Ваши глаза при работе на уроке,
при выполнении домашнего задания?**

Быстро	7 человек
Не очень	11 человек
Совсем не устают	9 человек

4. Что Вы делаете, чтобы снять напряжение с глаз?

Гимнастику для глаз	6 человек
Отдыхаете	21 человек

5. Занимаетесь ли вы спортом?

Да	9 человек
Нет	18 человек

6. Часто ли Вы гуляете?

Один раз в день обязательно.	7 человек
Гуляю от случая к случаю, как получится.	8 человек
Гуляю только по выходным.	12 человек

7. Знаете ли Вы, как сохранить зрение?

Да	11 человек
Нет	16 человек

Результат:

Анализ данных, полученных в результате анкетирования, позволил выделить следующие факторы риска:

Неправильный режим дня (дети мало гуляют, занимаются спортом только 9 человек);

Среди способов сохранения зрения дети выделяют, в основном, только медикаментозные средства, в частности, употребление витаминов;

Для снятия напряжения с глаз 21 человек отдыхает, и только 6 человек используют гимнастику для глаз.

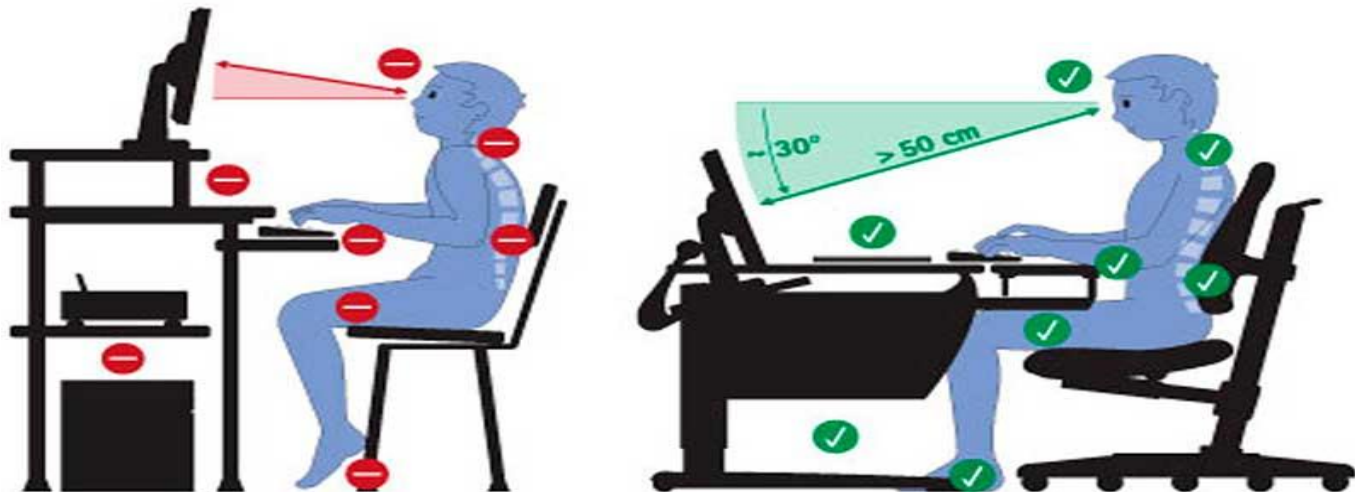
Как мы видим, не все наши одноклассники знают правила гигиены зрения и не всегда их выполняют.

Гигиена глаз при выполнении домашних заданий и при чтении.

- 1.Выполнение домашних заданий должно проходить в специально оборудованном месте.
- 2.Свет должен падать с левой стороны.
- 3.Источник света должен освещать только рабочую поверхность, а абажур должен скрывать от глаз нить накаливания.
- 4.Мощность лампочки в лампе должна быть не менее 60 ватт.
- 5.Расстояние от глаз до книги должно быть 30 - 35 см.
6. Книгу при чтении ставь на наклонную подставку.
7. Не читай лежа, в транспорте.
8. Если долго читаешь, пишешь, рисуешь, через каждые 20 минут давай глазам отдохнуть: никогда не три глаза руками.
9. Пользуйся чистым носовым платком, смотри в окно, вдаль, пока не сосчитаешь до 20.
10. Не стесняйся носить очки.

Правила работы на компьютере

1. Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном.
2. Через каждые 20-30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв.
3. Ребенок не должен работать на компьютере более 1.5-2 часов.
4. Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причиняли вреда детскому здоровью и психике



Советы.

- 1. Посещайте окулиста в год 2-3 раза.
- 2. Употребляйте в пищу такие продукты как: морковь, черника, тыква, апельсин и различные крупы, а так же молочные продукты.
- 3. Делайте зарядку утром и перед сном, так мы подготовим наши глаза к продуктивной работе, а также к здоровому сну.

И помните, что наше зрение- это неотъемлемая часть нас самих.

Спасибо за

внимание!

