



# *Берегите зрение смолоду!*

---

Авторы: ученики 4 класса «Б»  
МБОУ «Средняя школа №5»



Руководитель проекта:  
Яцура Н.И.  
учитель начальных классов

г.Когалым - 2013/2014 уч. год



*Посредством глаза, а не глазом  
Смотреть на мир умеет разум...  
Уильям Блейк*

## *Актуальность*

- Не стоит забывать, что **85%** информации об окружающем нас мире мы получаем через **органы зрения - глаза.**

***Цель:*** *изучить факторы, которые влияют на зрение человека*

## ***Задачи:***

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





# *Гипотеза*

---



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

*Объект* — здоровье человека

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

# *Методы исследования:*



- Поиск информации
- Анкетирование
- Собеседование
- Статистическая обработка данных

## *Проблемы со зрением*

- ❖ 1-е классы – 26 человек
- ❖ 2-е классы – 21 человек
- ❖ 3-е классы – 23 человека
- ❖ 4-е классы – 24 человека

*Всего по начальной школе –  
94 человека*





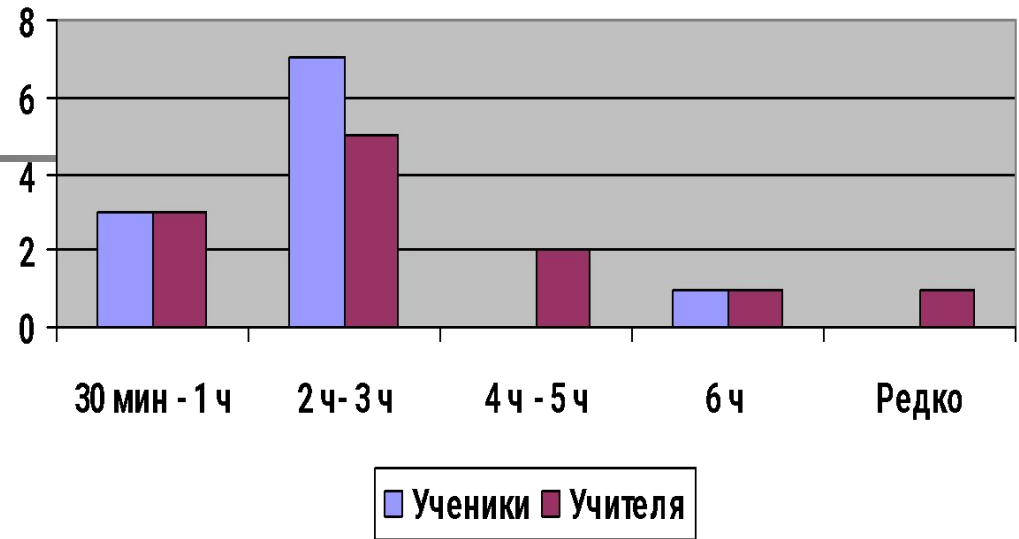
## *Болезни глаз*

- Глаукома
- Близорукость
- Дальнозоркость
- Астигматизм
- Косоглазие
- Астенопия

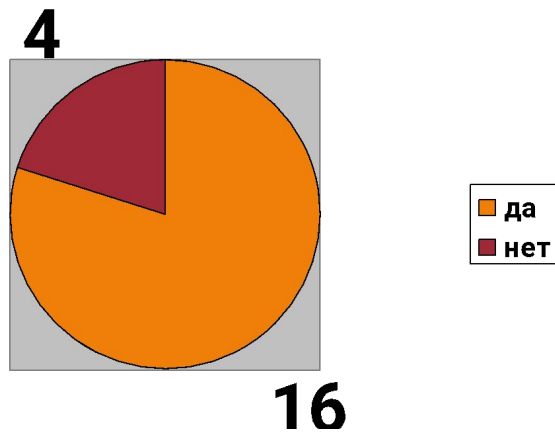
## *Первые признаки нарушения зрения*

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

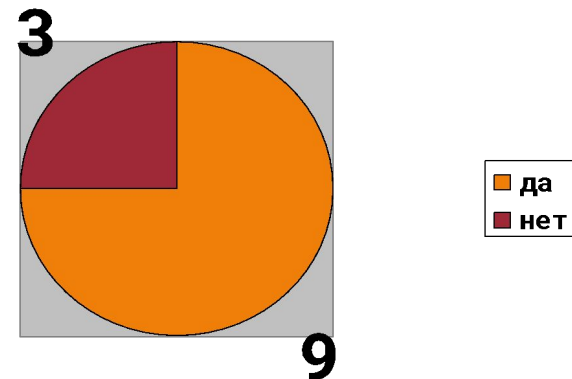
## Сколько часов в день вы проводите у телевизора?

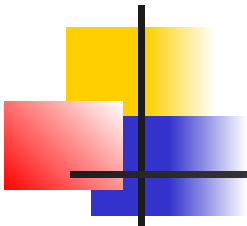


Достаточно ли освещено Ваше рабочее место? (ученики)



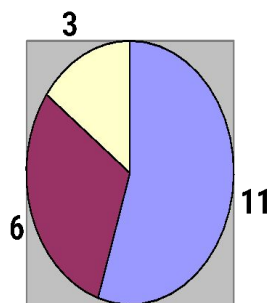
Достаточно ли освещено Ваше рабочее место? (Учителя)





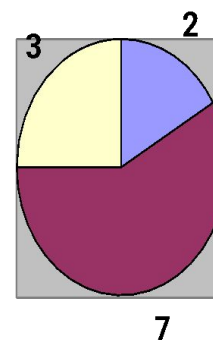
## Ученики

Делаете ли Вы зарядку для глаз?



## Учителя

Делаете ли Вы зарядку для глаз?







# *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 (побольше кушать витаминов)

Глаз не трогай рукавом,  
Только  
чистеньким платком

Если тронешь роговицу,  
Глаз сейчас же  
разболится

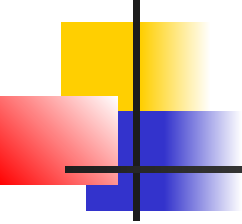
Ты, дружок,  
запомни сразу -  
В глаз легко  
внести заразу



Шило, ножницы,  
ножи  
Ты в игрушках  
не держи

Осторожным  
надо быть,  
Чтоб глаза не засорить!

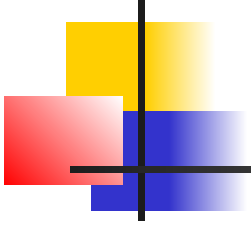
Сквозь очки  
на белом свете  
Многое увидят  
дети.



**Упражнения, которые способствуют снятию напряжения мышц глаза, улучшают кровообращение:**

---

- 1. Плотно закрыть глаза, а затем широко открыть их (5-6 раз с интервалом 30 сек)**
- 2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы (3-4 раза)**
- 3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек (3-4 раза)**
- 4. Быстро-быстро поморгать (1 мин)**
- 5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 раза)**



# **ПАМЯТКА УЧАЩЕМУСЯ**

## **«Как я забочусь о своих глазах»**

- **Ограничиваю длительность работы за компьютером и время проведение у телевизора**
- **Всегда читаю сидя**
- **Делаю перерывы во время чтения**
- **Слежу за посадкой при письме и чтении**
- **Делаю уроки при хорошем освещении**
- **Стараюсь чередовать зрительные и физические нагрузки**
- **Делаю гимнастику для глаз, использую программы-тренажоры**
- **Гуляю на свежем воздухе**
- **Оберегаю глаза от повреждений**
- **Проверяю свое зрение у врача-окулиста**





# ***Заключение***

---

**Мы считаем, что лучше не лечить, а предупреждать.**

**Цель нашего исследования достигнута, поставленные задачи выполнены. Мы убедились, что если помочь себе соблюдать правила гигиены зрения, то можно снизить утомление органа зрения, что способствует сохранению. Таким образом, наша гипотеза подтвердилась.**



*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».*

**Спасибо за внимание!**

**Мы будем рады, если наш проект  
окажется Вам полезен.**

