

Почему важно беречь зрение с молодую?

Исследовательская работа Пискуновой Екатерины,
ученицы 3 класса Темниковской СОШ №2

Научный руководитель:
Введенская Нина Алексеевна



г. Темников, 2016

АКТУАЛЬНОСТЬ

С каждым годом всё больше детей, начиная с 1 класса, страдают от ухудшения зрения и различных заболеваний глаз. К 11 классу 70 % всех школьников имеют плохое зрение. Это связано с увеличением нагрузки на глаза и в школе, и дома. Для решения проблем со зрением, требуется владеть информацией о причинах ухудшения зрения и способах его восстановления.

ЦЕЛЬ РАБОТЫ:

Изучение влияния различных факторов на снижение зрения и способов его сохранения.

ЗАДАЧИ:

- 1. *Изучить и проанализировать информацию по теме исследования.*
- 2. *Выявить факторы, влияющие на снижение зрения.*
- 3. *Изучить способы сохранения зрения.*
- 4. *Изготовить памятки с правилами для профилактики зрения.*
- *Проектный продукт: буклеты-памятки с правилами сохранения зрения для учащихся .*

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Глаза как орган зрения.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ:

***Бережное отношение
к своему зрению.***

ГИПОТЕЗА

*Предположим, если правильно
следить за здоровьем глаз, то можно
сохранить хорошее зрение надолго.*



*РАЗБЕРЕМСЯ ВМЕСТЕ, ДЕТИ:
ДЛЯ ЧЕГО ГЛАЗА НА СВЕТЕ?
ПОЧЕМУ У ВСЕХ У НАС
НА ЛИЦЕ ЕСТЬ ПАРА ГЛАЗ?*



ДЛЯ ЧЕГО НАМ ГЛАЗА?

Наши глаза специально предназначены для того, чтобы снабжать нас информацией о глубине, расстоянии, величине, движении и цвете. К тому же они способны двигаться вверх, вниз и в обе стороны, давая максимальный обзор. Человеческий глаз имеет форму шара, из-за этого его иногда называют глазным яблоком. Диаметр глаза – 2,5 см, вес около 7 – 8 г.

Глаза бывают огромные и большие, маленькие и выпуклые, узкие и круглые, миндалевидные и глубоко посаженные. Они находятся в верхней части лица и расположены на расстоянии примерно 6 см друг от друга. Глаза бывают карие, голубые, зелёные, серые, синие. Цвет глаз зависит от пигмента, содержащегося в радужке.

Глаза – очень уязвимый орган человека, ткани глаза очень нежные и защищать их необходимо потому, что люди получают информацию об окружающем их мире, полагаясь на зрение больше, чем на другие органы чувств.



Blue



Sapphire Blue



Green



Hazel



Violet



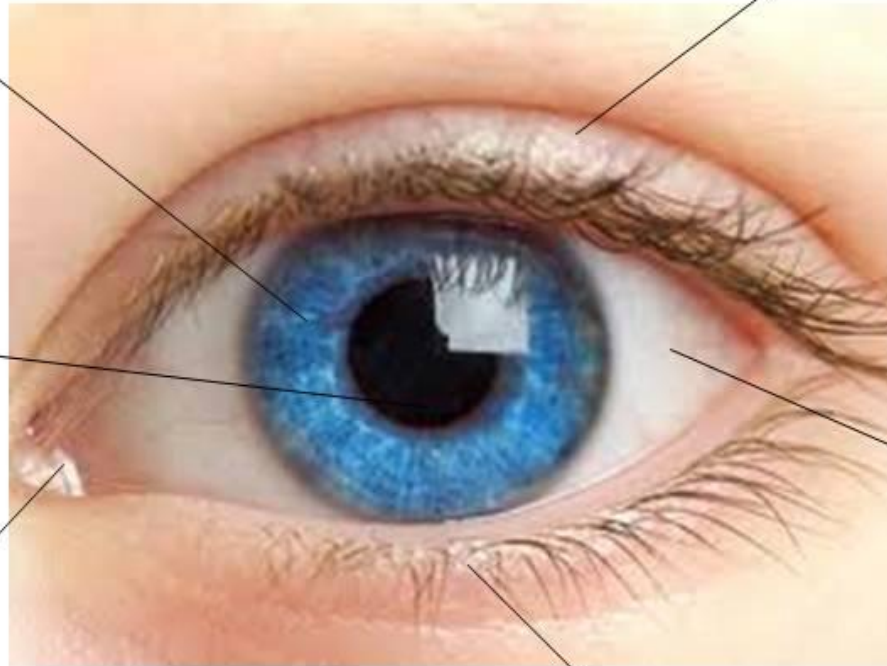
Grey

Строение глаза

Радужка

Верхнее веко

Зрачок




Склера

Слезное мяско

Нижнее веко

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

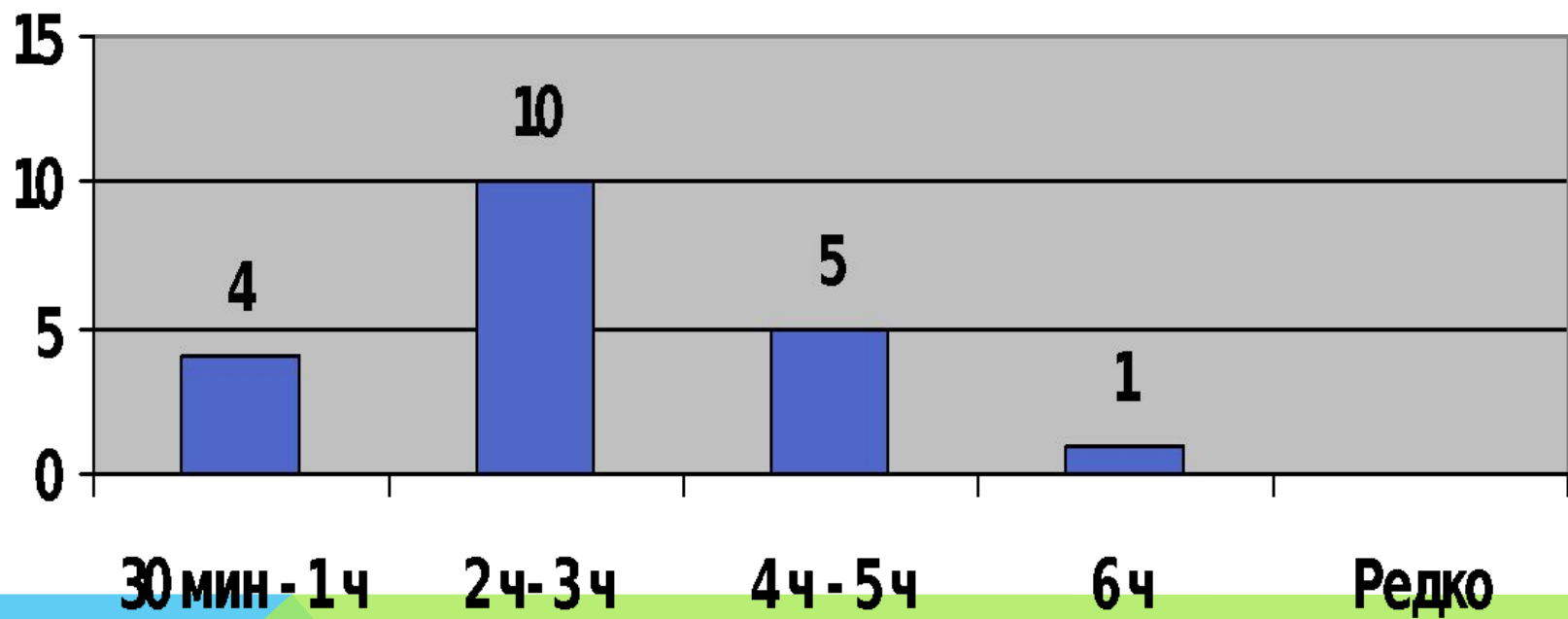
- ***наследственная
предрасположенность***
 - ***наличие болезней***
 - ***характер питания***
 - ***условия зрительной работы***
 - ***окружающая среда***
 - ***вредные привычки и многое другое***
- 

АНКЕТИРОВАНИЕ



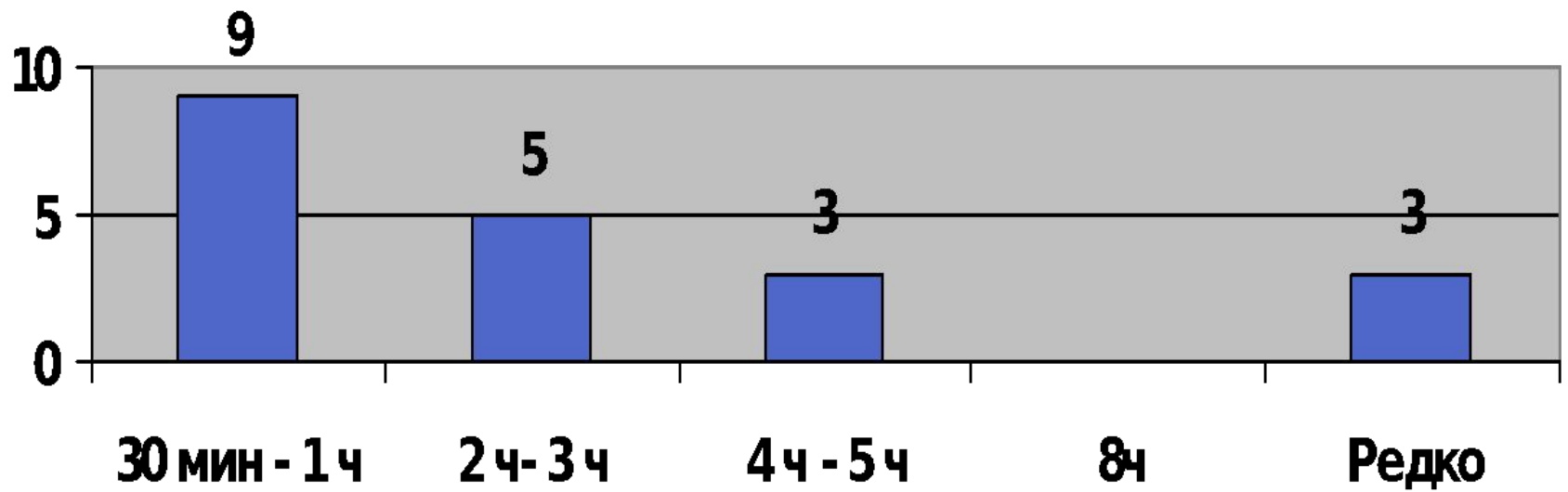
- 1. Сколько часов в день Вы проводите за компьютером?**
- 2. Сколько часов в день Вы проводите у телевизора?**
- 3. Достаточно ли освещено Ваше рабочее место?**
- 4. Делаете ли Вы зарядку для глаз ?**

Сколько часов в день вы проводите у телевизора?



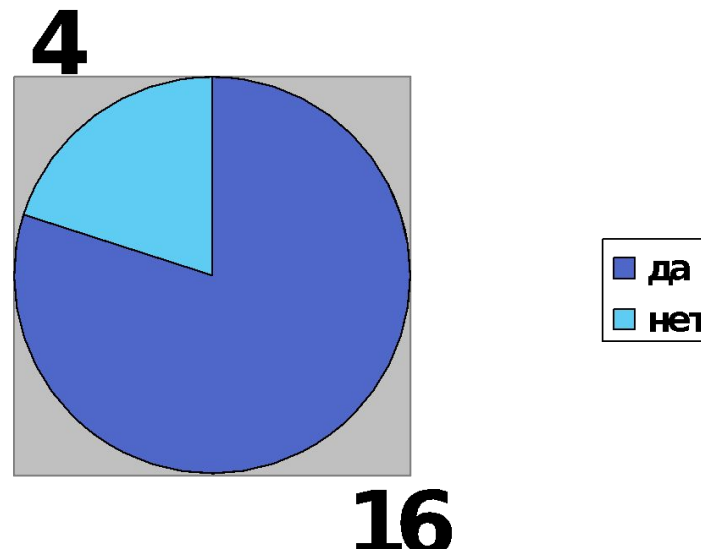
■ Ученики

Сколько часов в день Вы проводите у компьютера?

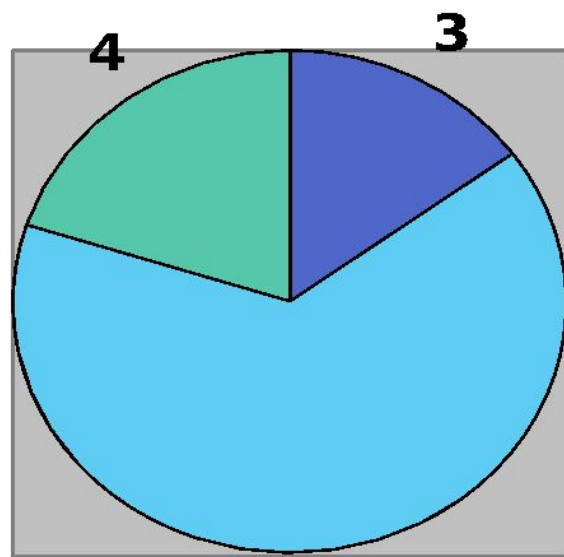


Ученики

ДОСТАТОЧНО ЛИ ОСВЕЩЕНО ВАШЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО?



ДЕЛАЕТЕ ЛИ ВЫ ЗАРЯДКУ ДЛЯ ГЛАЗ?



13

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*
- *не смотреть телевизор на расстоянии меньше 1 метра*
- *делать гимнастику для глаз, правильно питаться*
- *если врач назначил – носить очки*

Гимнастика для глаз:

- 1) Сидя, крепко зажмурить глаза и считать медленно до 7. Затем открыть глаза на такое же время (8 раз)
- 2) Быстро моргать 20-30 секунд.
- 3) Стоя, смотреть перед собой 2-3 с.. Затем переместить взгляд на указательный палец правой руки, который находится на расстоянии 25-30 см (8 раз)
- 4) Стоя. Вытянуть руку вперед. Смотреть на конец пальца вытянутой руки. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз. (8 раз)
- 5) Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа на лево, при неподвижной голове следить глазами за пальцем.

Затем в другую сторону

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН:

- *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 его сохранению.

Всем желающим я раздала памятки «Берегите зрение!» и «Лечебная гимнастика для глаз».

Спасибо за внимание, берегите свое драгоценное зрение!