

МБОУ «Средняя общеобразовательная  
школа №6»

Исследовательская  
работа

# «Берегите зрение»

**Выполнил:**  
Пилоян Богдан

**Руководитель:**  
Бехлер Е. В.  
Воспитатель 1 кв.  
категории  
Юрьева А.В.  
мама

г.  
Югорск  
2015



# Актуально

В наше время плохое зрение у многих. Как видит человек с плохим зрением? Отчего снижается острота зрения и как его сохранить?



Так видит человек с хорошим зрением



Так видит человек с плохим зрением

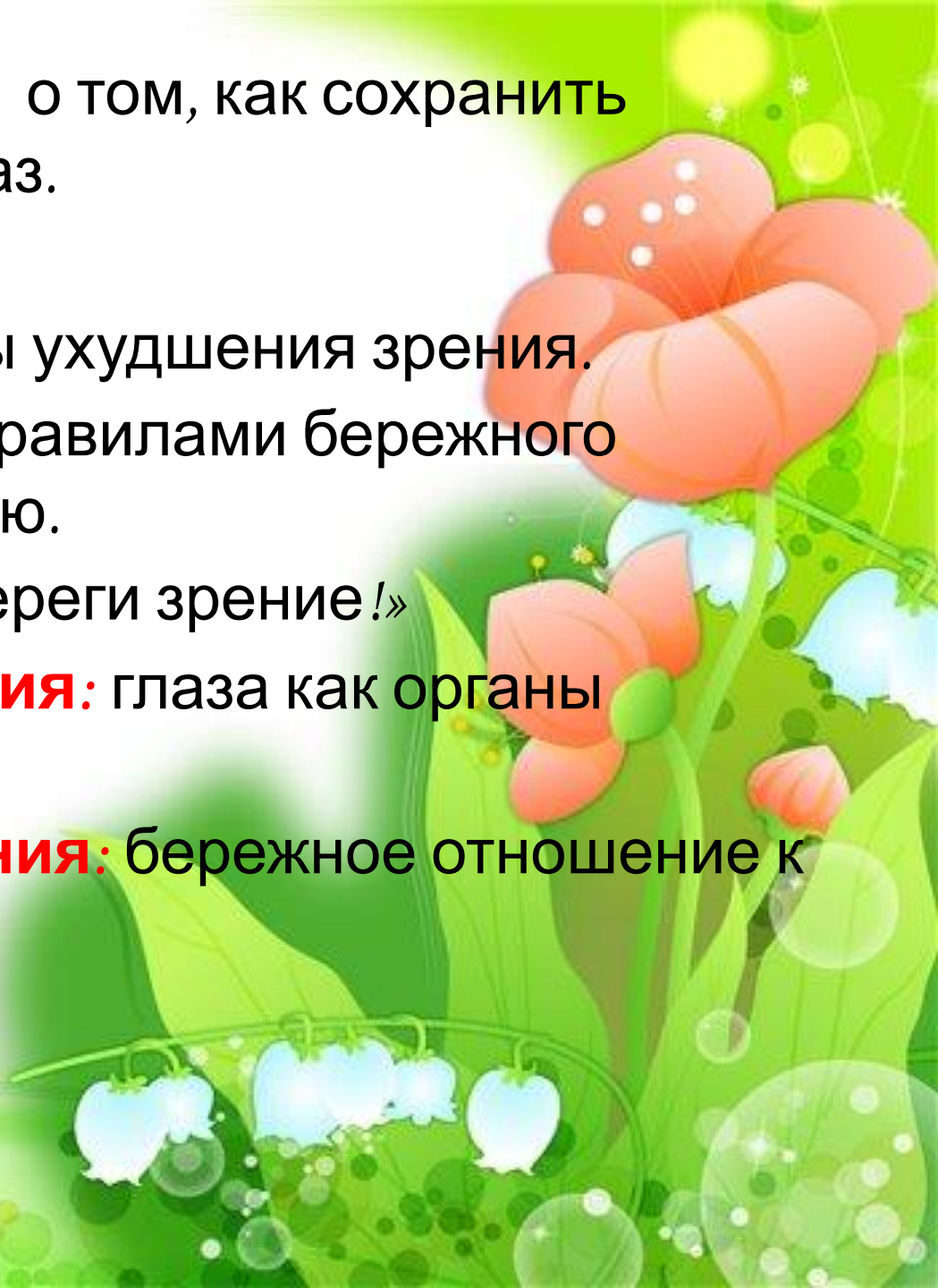
**Цель:** изучить вопрос о том, как сохранить зрение, здоровье глаз.

**Задачи:**

1. Выяснить причины ухудшения зрения.
2. Познакомиться с правилами бережного отношения к зрению.
3. Создать буклет «Береги зрение!»

**Объект исследования:** глаза как органы зрения.

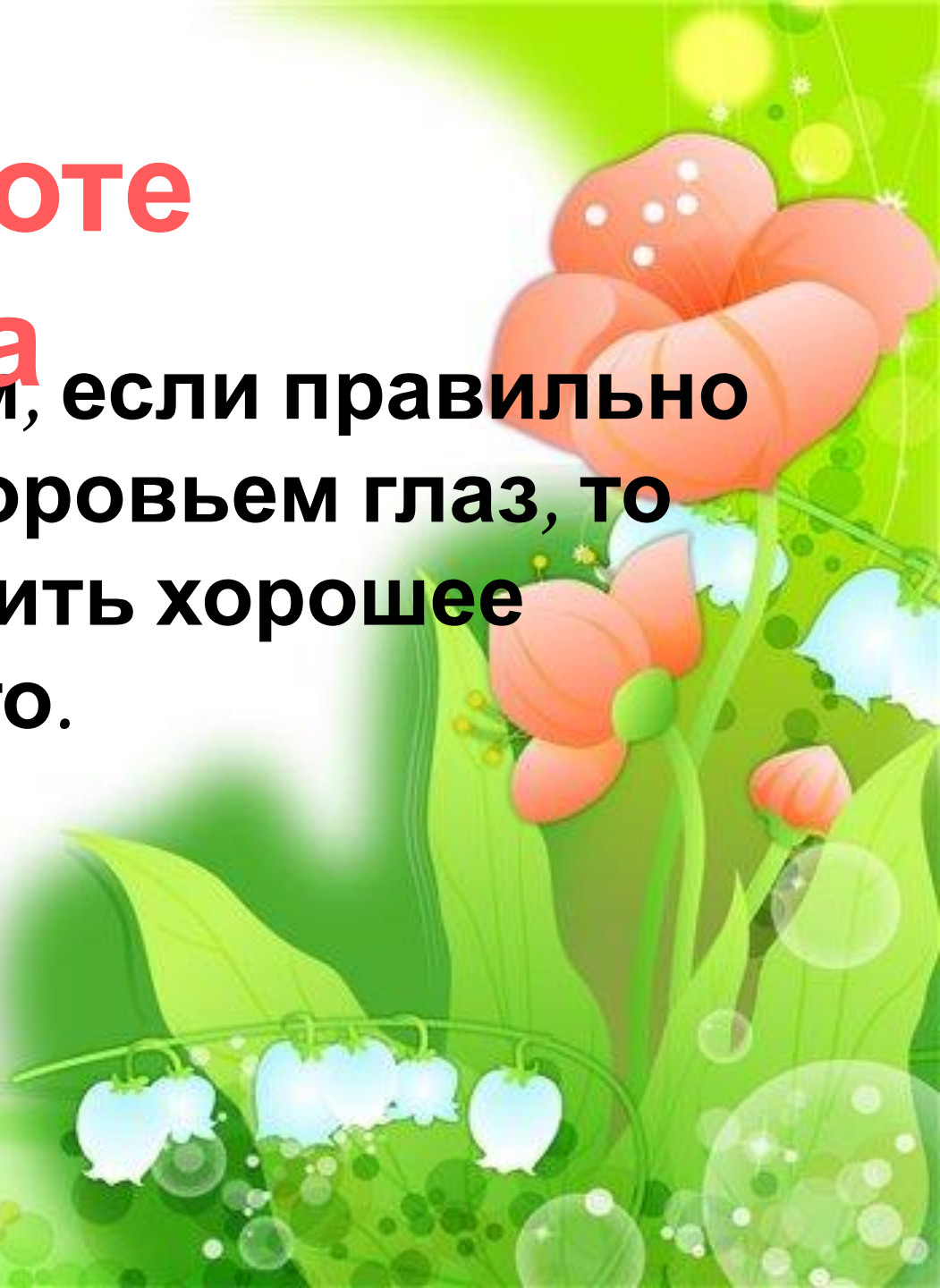
**Предмет исследования:** бережное отношение к своему зрению.



# Гипоте

за

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



дети:

Для чего глаза на свете?

Почему у всех у нас  
На лице есть пара



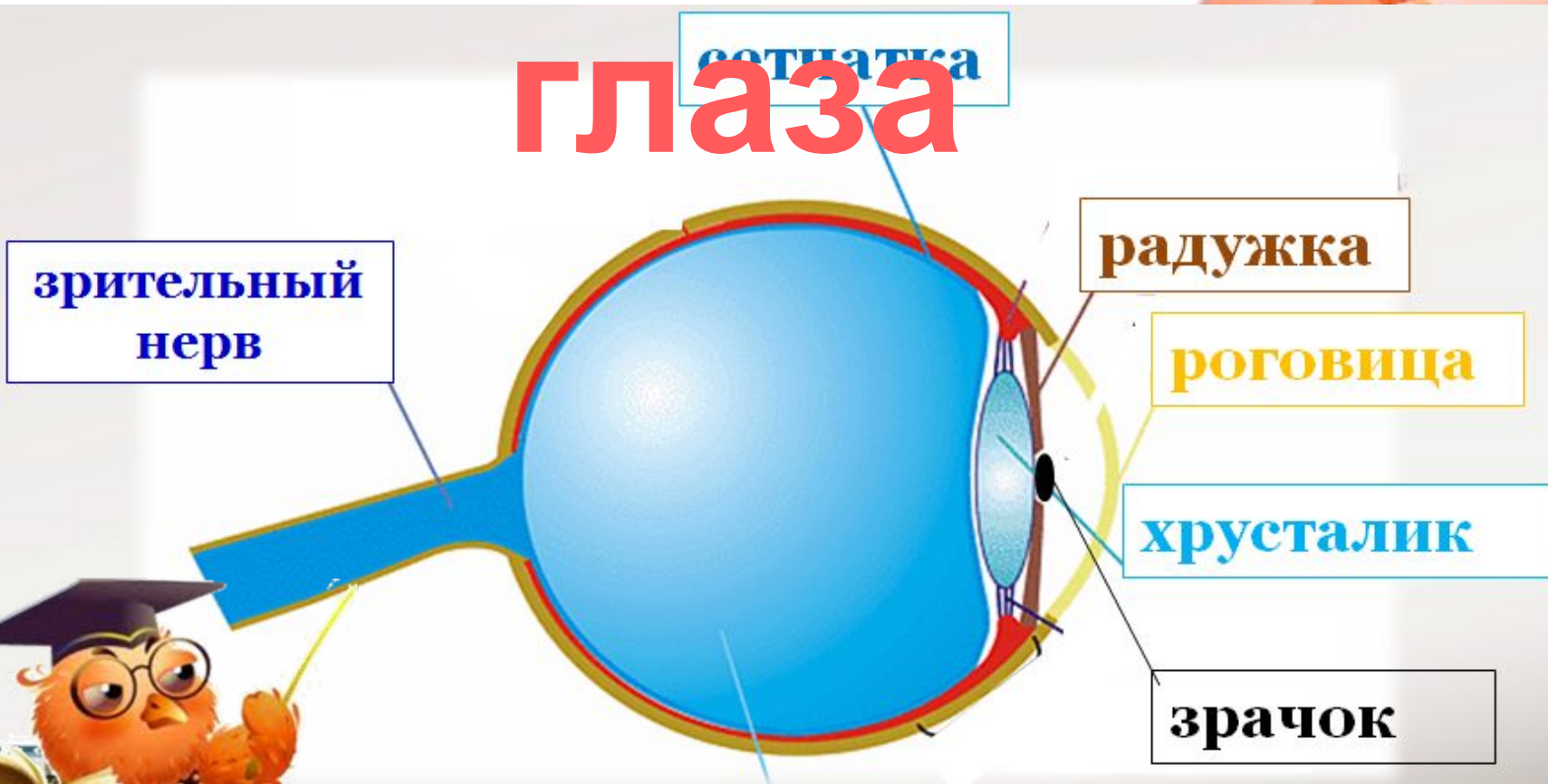
# Органы

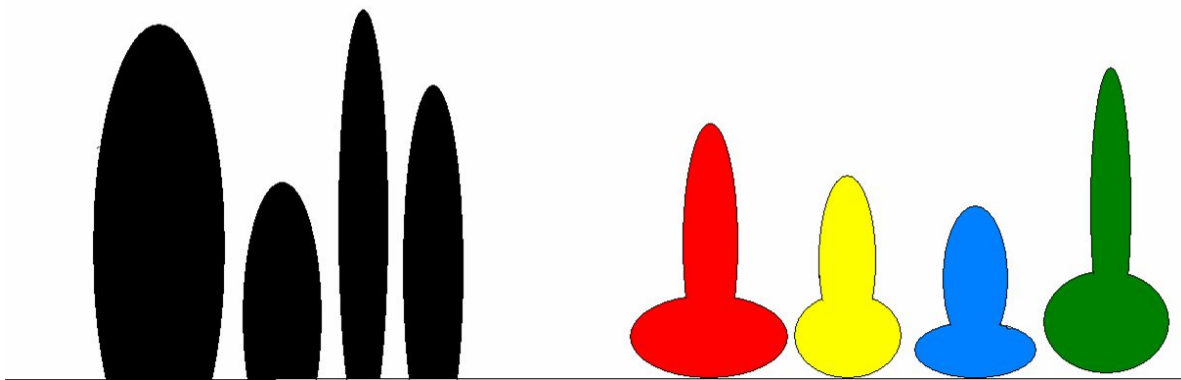
# Чувств



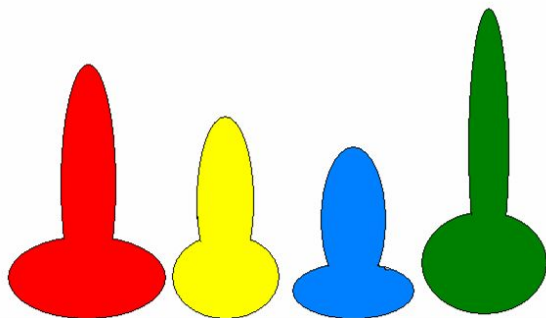
# Строение

# глаза

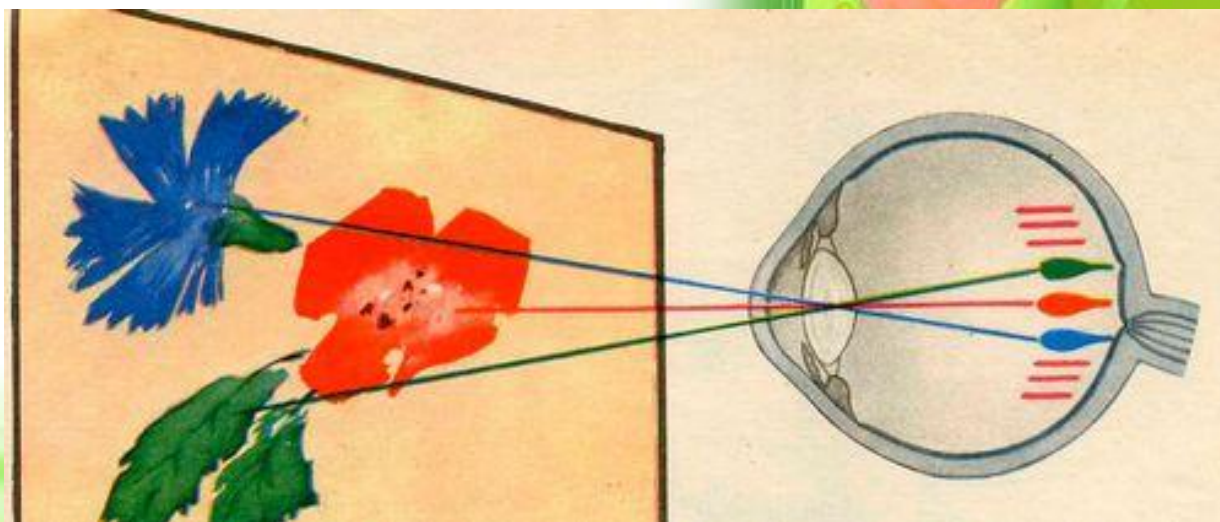




ПАЛОЧКИ



КОЛБОЧКИ





# Опыт №1

Я посадил на стул свою старшую сестру Карину, направил на нее настольную лампу. При ярком свете зрачки сужаются. Выключаю настольную лампу – зрачки расширяются.

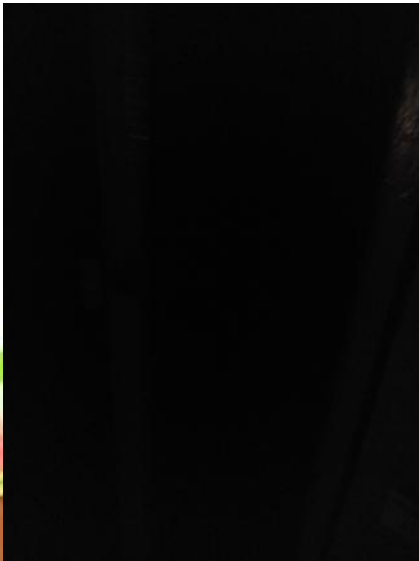
**Вывод:** Зрачок регулирует количество света, если света недостаточно он автоматически расширяется, если света вполне достаточно он сужается.



# Опыт

## №2

Зашел в темную комнату и попробовал увидеть любимую игрушку, находящуюся в комнате. Сначала ничего не было видно, но уже через какое то время картина прояснилась, и я смог разглядеть нужную мне вещь.

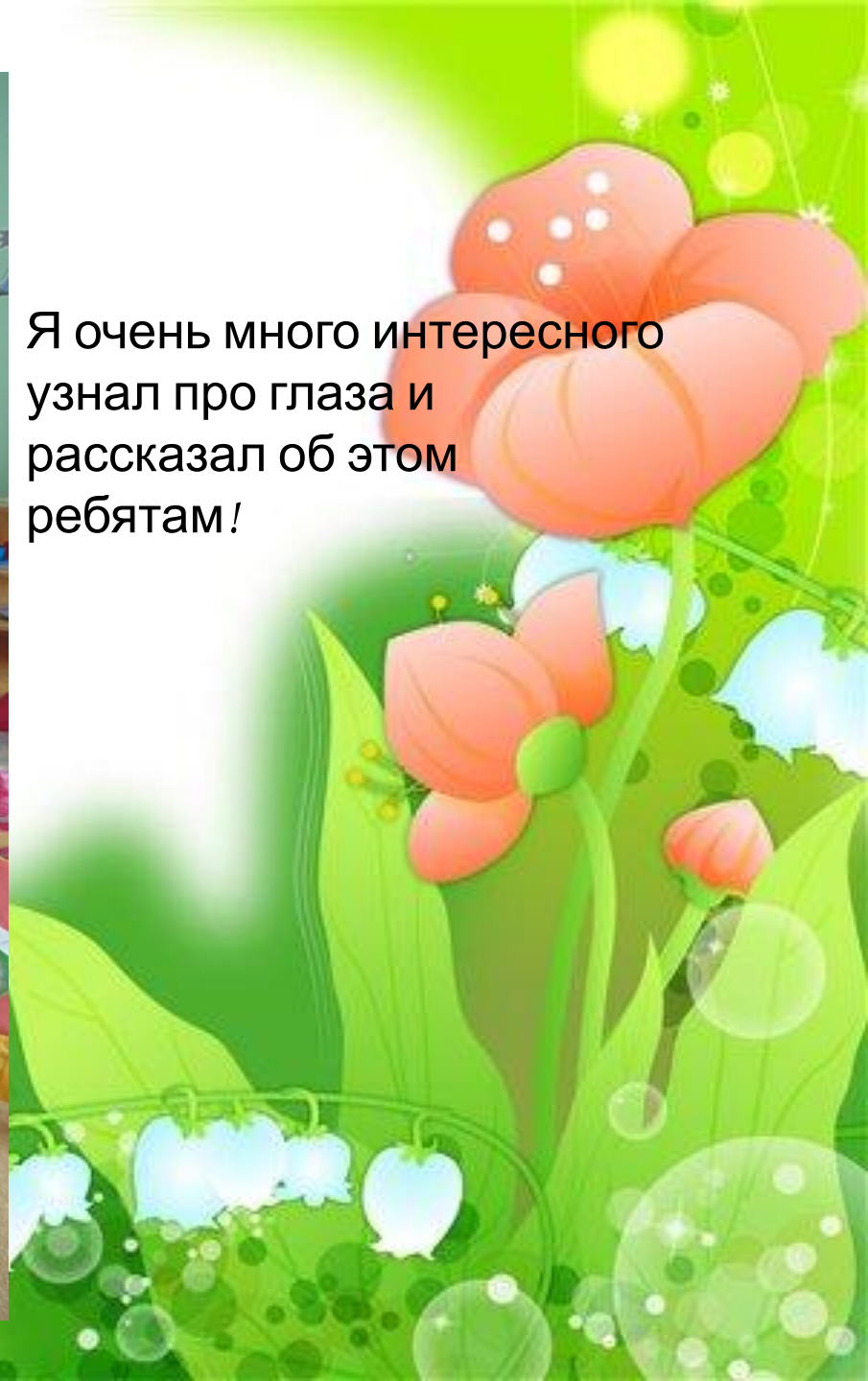


**Вывод:** Связано это с тем, что в темноте колбочки не работают, а палочки начинают работать сильнее и лучше воспринимать свет. Поэтому в темноте мы видим облик предмета и не видим его цвет.





Я очень много интересного узнал про глаза и рассказал об этом ребятам!



# Причины ухудшения зрения

1. Наследственность
2. Плохая экология
3. Заболевания, из за которых ухудшается зрение
4. Просмотр телевизора
5. Игры в компьютер
6. Неправильный режим





Некоторым ребятам было тяжело сидеть и ничего не видеть.

Ребятам предложили закрыть глаза и посидеть так несколько секунд.



**Очень важно беречь зрение!!!**



# Правила бережного

## отношения к зрению

1. Необходимо подобрать стол и стул, соответствующие росту ребенка.
2. Достаточное освещение – обязательное условие для зрительной работы (рисования, творчества и т. п.)
3. Питание должно быть разнообразным и полноценным, должно включать растительную и животную пищу богатую витаминами.
4. Регулярно проверяйте свои глаза, посещайте окулиста не реже чем раз в год.
5. Особое внимание уделите правилам просмотра телевизора и работе за компьютером.
6. Необходимо делать гимнастику для глаз.

# Гимнастика для глаз



**Всю неделю по  
порядку,  
глазки делают зарядку.**



Глаза - бесценный дар природы. Берегите зрение!

Детская гимнастика для глаз (Выполняется 2 раза в день)

**Упражнение № 1**

Попеременное движение глазами в горизонтальном направлении.  
Посмотрите глазами вправо (на одну стеночку), считая до пяти; медленно переводим глаза влево (на другую стеночку), считая до пяти, посмотрим вперед; закройте глаза (отдых).  
3-4 раза

**Упражнение № 2**

Движение глазами в вертикальном направлении.  
Посмотрите вверх на потолок (не поднимая головы), считая до пяти; медленно опускаем глаза вниз на пол; посмотрим вперед; закройте глаза (отдых).  
3-4 раза

**Упражнение № 3**

Сильно-сильно сужаем глаза; затем широко раскрыли глаза.  
3-4 раза

**Упражнение № 4**

Моргаем глазами.  
Быстро моргаем глазами, считаем до 30-ти; затем закрываем глаза (отдых).  
3-4 раза

**Упражнение № 5**

Посмотрите обоими глазами на кончик носа, посчитали до 20-ти; затем закрываем глаза (отдых).  
3-4 раза

**Упражнение № 6**

Сильно-сильно разводим ладони до края, горячие ладони положим на глаза.  
3-4 раза



**Береги зрение!**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «СОШ №6»  
Дошкольные группы

Выполнил:  
Пилюян Богдан

Руководители:  
Бехлер Е.В. (воспитатель)  
Юрьева А.В. (мама)

# «Берегите зрение»



## Меры предосторожности:

1. Чаще давайте глазам отдых.  
Если у ребенка хорошее зрение, он должен делать перерыв в занятиях каждые 40 минут. Если есть слабая близорукость – каждые полчаса. Отдохнуть 10-15 минут не значит сидеть перед телевизором, планшетом – нужно побегать, попрыгать, посмотреть в окно, сделать гимнастику для глаз.
2. Книжку или тетрадку держите на расстоянии 35-40 см от глаз. При этом меньше всего деформируется глазное яблоко. Замерьте это расстояние и покажите своему чаду, как он должен сидеть.
3. Закаляйте ребенка, чтобы он как можно меньше болел. Пусть занимается спортом – бегает, плавает, играет в теннис. Формирование правильной осанки или исправление осанки является залогом хорошего зрения. Для глаз хороши все виды спорта, где нет травм головы. Такие травмы могут ухудшить уже существующую близорукость.
4. Кормите полезными для глаз продуктами: творогом, кефиром, отварной рыбой, говядиной и говяжьим языком, индюшкой, крольчатниной, морковкой и капустой. Давайте чернику, бруснику, клюкву. И обязательно зелень – петрушку, укроп. Для глаз полезны поливитамины с микроэлементами, препараты кальция – кальций с витамином D, с фосфором.
5. Не учите детей читать раньше 5 лет, не отдавайте их в школу с 6 лет. Цилиарная мышца, которая обеспечивает хорошее зрение, окончательно формируется к 7-8 годам. Среди тех, кто пошел в первый класс в 6 лет, в 3 раза больше близоруких, чем среди школьников, которые пошли в первый класс в 7 лет.
6. Не сажайте малышек младше 3 лет перед телевизором – только к этому возрасту зрение у детей становится нормальным, равным «единице». Не позволяйте играть на компьютере раньше 8 лет.
7. Никогда не читайте в транспорте и не разрешайте детям: постоянно меняющийся фокус плохо влияет на мышцы глаз.

Ну и не забывайте о том, что вы – самый лучший пример для вашего ребенка. И если вы сами будете хотя бы чуть-чуть следовать этим простым правилам, ваш малыш обязательно последует за Вами.

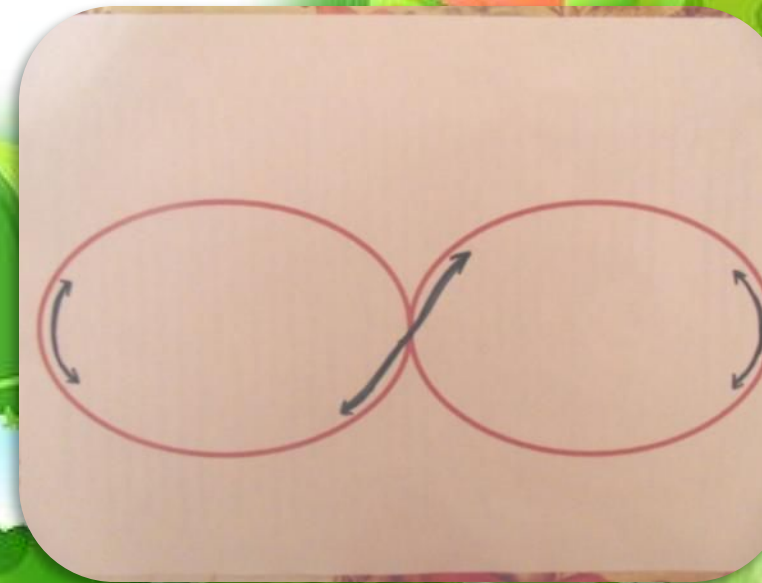
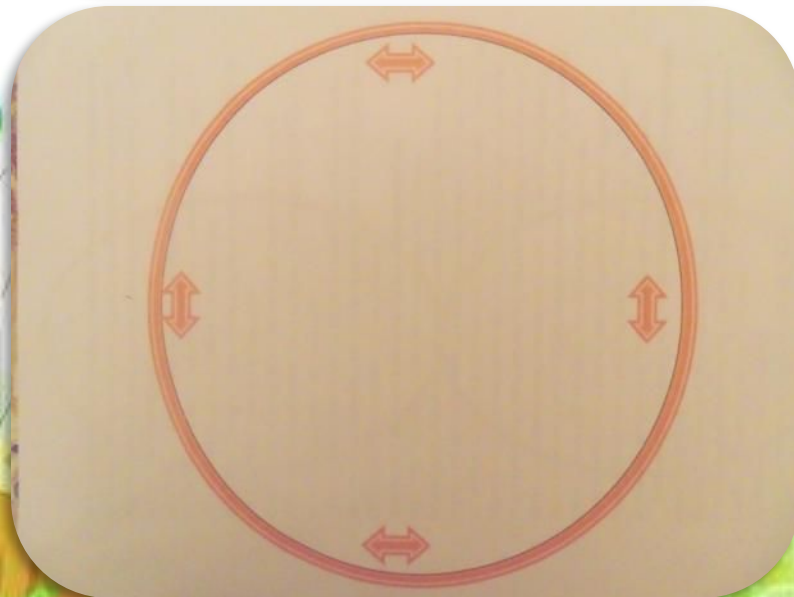
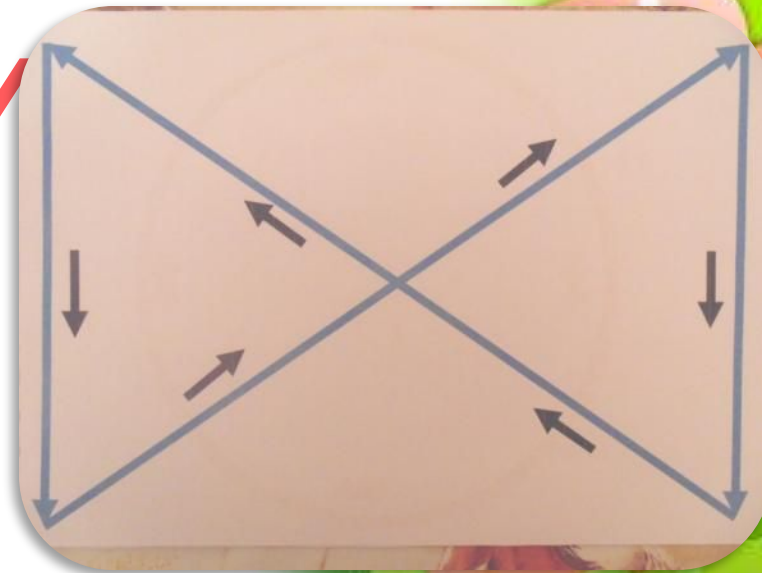
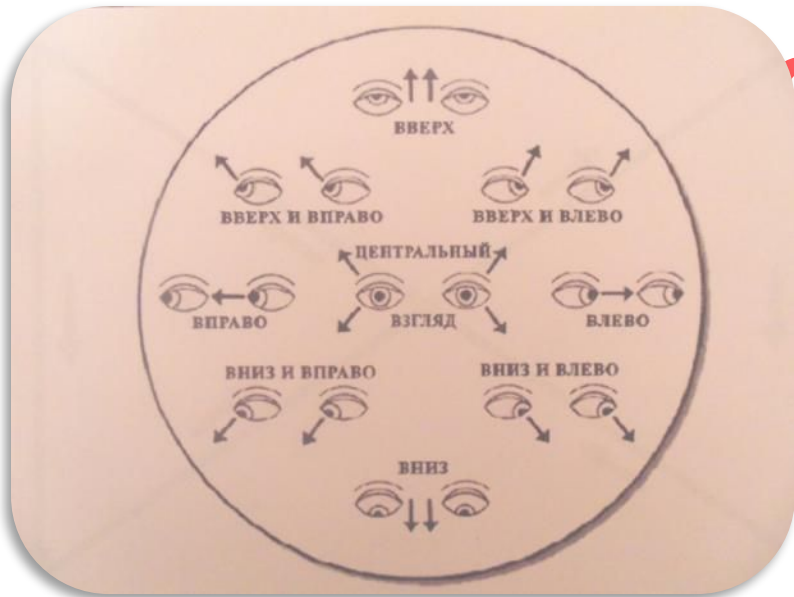


Буклеты раздали  
взрослым.



# Схемы для

# СТИ



# Мы

1. Причины ухудшения зрения:
2. Научились бережно относиться к своим глазам.
3. Научились вовремя помогать им при переутомлении.

## Вывод:

**Если правильно следить за здоровьем глаз, то можно сохранить зрение надолго.**

Спасиб

о

за

ВШМОЦ

