

Исследовательская работа

Берегите зрение с детства!



Автор: Борзых Юлия,

4 Б класс

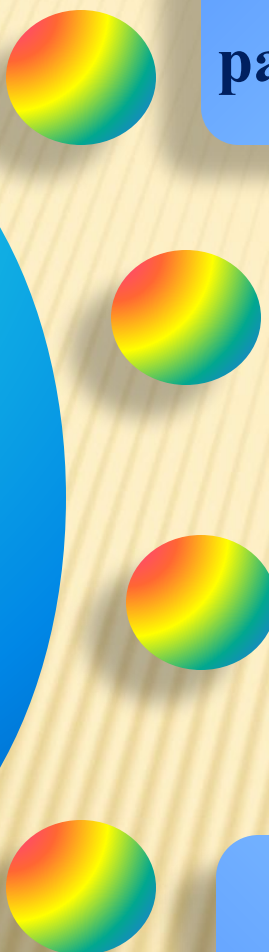
МКООУ «Школа-интернат №64»

Руководитель: Ерофеева Н.Н.

Цель исследования:

**изучить степень
информированности
учащихся начальной школы
о факторах, влияющих на
зрение, и предложить
способы его сохранения.**

**З
а
д
а
ч
и:**



1. Выяснить, что такое зрение из различных литературных источников.

2. Установить факторы, влияющие на зрение.

3. Изучить уровень информированности учащихся о методах оздоровления глаз и коррекции зрения.

4. Составить рекомендации по оздоровлению глаз и коррекции зрения.

Объект исследования:

**зрение как важнейший процесс
жизнедеятельности человека.**

Предмет исследования:

**знания учащихся младших классов
«Школы-интерната №64»
о способах сохранения
и оздоровления зрения.**

Гипотеза:

**ученики начальных классов
не имеют достаточно
знаний о методах
оздоровления глаз и
способах коррекции
зрения.**

Методы исследования:

**1. Обзор
литературы**

**2.
Анкетирование**

**3. Анализ
результатов
опроса**

Болезни глаз



Близорукость



Астигматизм



Дальнозоркость

Причины нарушения зрения

**Неправильный образ жизни
будущей мамы**

Повреждения глазницы

Вредные привычки

Инфекционные заболевания

Частый плач

Наследственность

Анкетирование

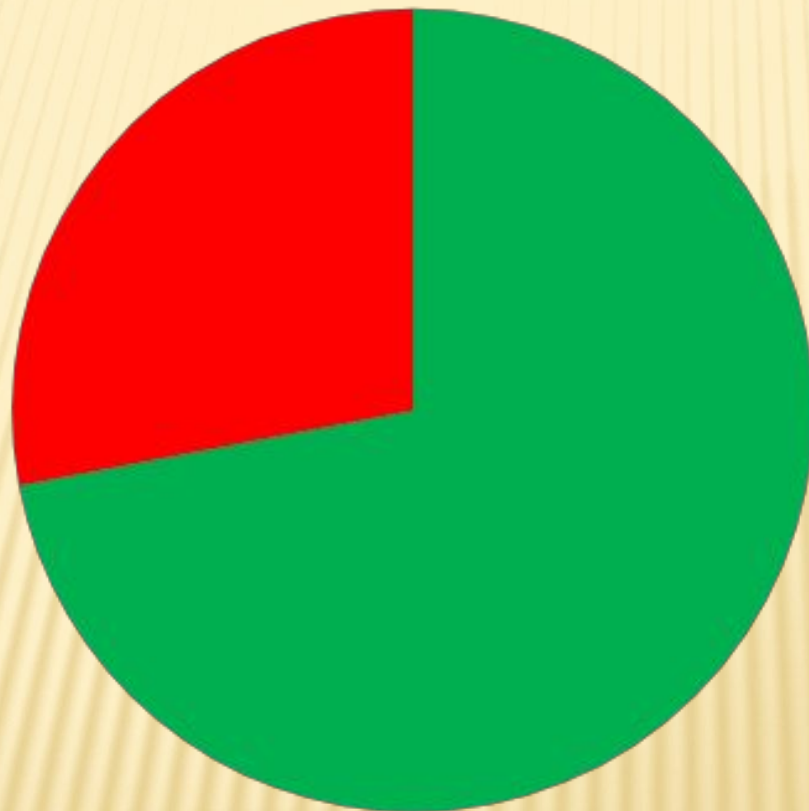


**У тебя хорошее
зрение?**

**Какие способы оздоровления
глаз ты знаешь?**

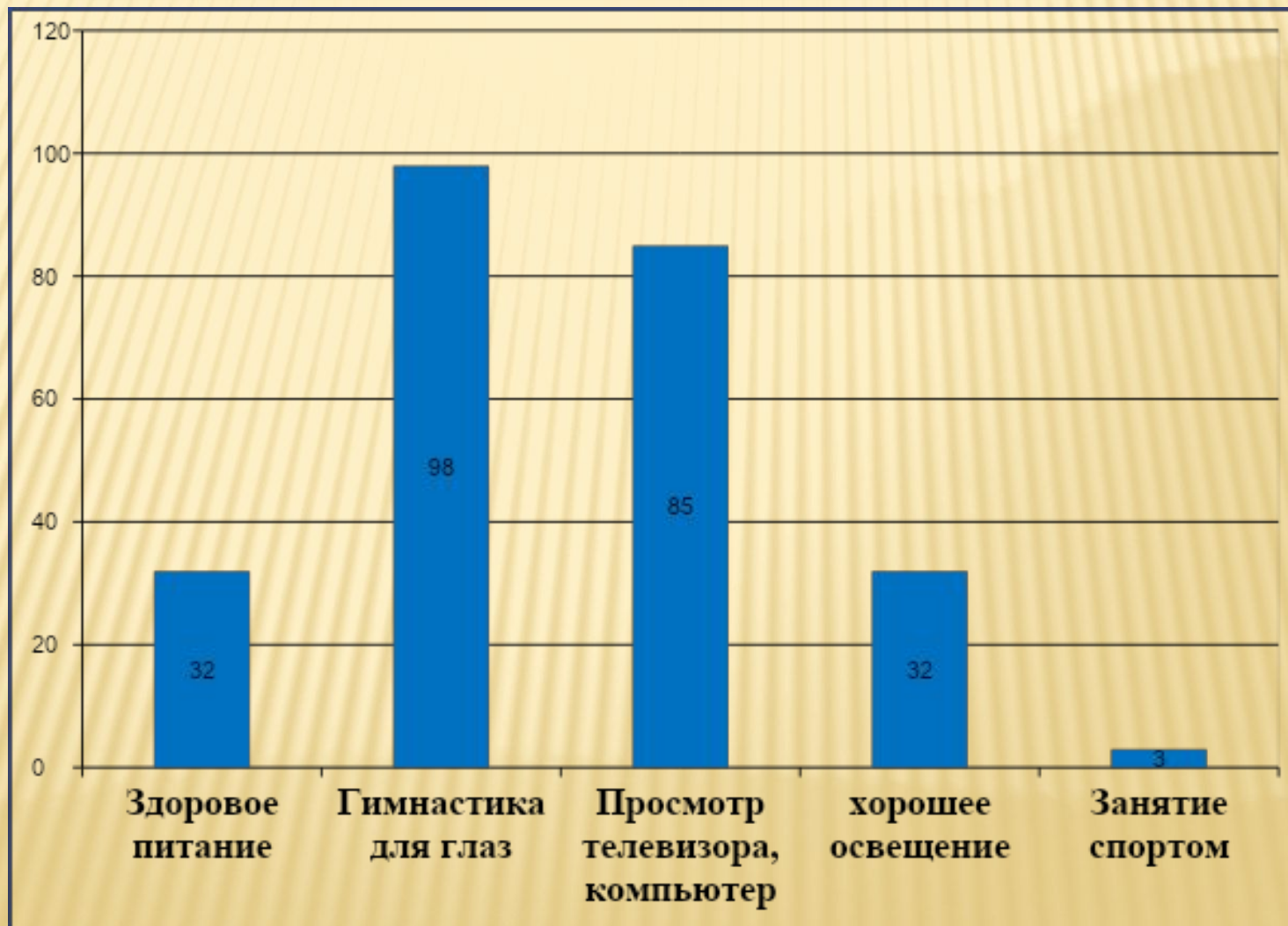
**Какие способы коррекции зрения
ты знаешь?**

У тебя хорошее зрение?

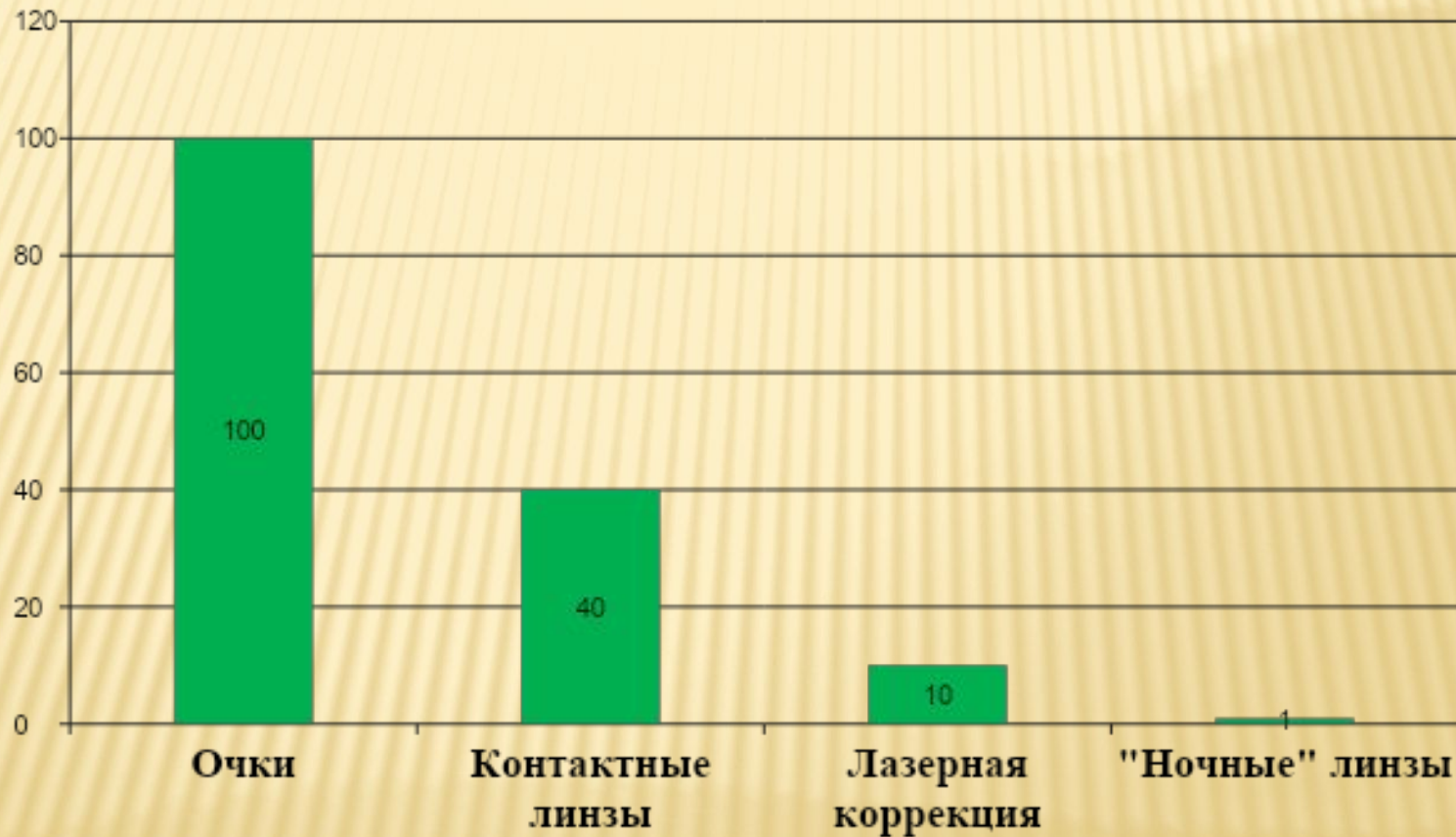


■ Да
■ Нет

Какие способы оздоровления глаз ты знаешь?



Какие способы коррекции зрения ты знаешь?



Рекомендации

для младших школьников по оздоровлению глаз и коррекции зрения

Упражнения для глаз

Круговые движения. Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем - против.

Движения по прямым линиям. Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: вверх-влево, и по вертикали: вверх-вниз.

Моргание. Интенсивно смыщите и разжимайте веки.

Диагонали. Направьте взгляд в левый нижний угол, то есть посмотрите как бы на левое плечо и сосредоточьте взгляд на этой точке. После трех морганий повторите в правую сторону.

Расслабление. Плотно закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Для выполнения этого упражнения стоит вспомнить какие-либо приятные моменты жизни.

Как устроен глаз?

В передней части глаза видна радужная оболочка (цветная часть), окружающая маленькое круглое отверстие — зрачок. Когда смотришь на предмет, свет отражается от него и попадает тебе в глаз через зрачок, проходит сквозь хрусталик-линзу, фокусирует изображение и, наконец, достигает сетчатки. Сетчатка — это своеобразный экран из нервных окончаний, на котором изображение перевертывается вверх ногами. Клетки сетчатки преобразуют световые сигналы в электрические и передают их по зрительному нерву в мозг; здесь информация обрабатывается и распознается зрительный образ.



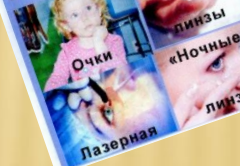
Правила просмотра телевизора

1. Сидеть нужно прямо перед телевизором, так же прямо держа голову.
2. Полезно часто моргать и глубоко дышать.
3. Глаза должны «гулять» по всему экрану, не следует смотреть в одну точку.
4. Устраивайте себе отдых во время просмотра телепередач, ненадолго закрыв глаза или прикрыв их ладонями, дайте отдохнуть мышцам и укрепиться первым сетчатке.

Меры профилактики глазных заболеваний

1. Подобрать мебель по росту.
2. Равномерное освещение рабочего стола.
3. В процессе упражнений на компьютере сидеть прямо, на расстоянии 60-70 см. от экрана, не более 30-45 минут. Просмотр телевизора—40-60 минут.
4. Во время работы на компьютере полезно часто моргать.
5. Делать упражнения для глаз.
6. Контролировать осанку при чтении.
7. Употреблять поливитамины.
8. Питание должно быть полноценным, разнообразным, с большим содержанием кальция.
10. Заниматься физической культурой.

Методы коррекции зрения



Борзых Юлия, 4 Б,
Школа-интернат №64

Берегите глаза с детства!

Рекомендации для младших школьников по оздоровлению глаз и коррекции зрения



Методы сохранения зрения



Здоровый образ жизни



Режим дня



Физическая культура



Компьютерные программы



Комплекс упражнений

Методы коррекции зрения

**«Ночные»
линзы**

**Лазерная
коррекция**

**Контактные
линзы**

Очки



Будьте здоровы!

Спасибо за внимание