

*Исследовательская работа*

---

# **Берегите зрение с детства!**



*Автор: Борzych Юлия,*

*4 Б класс*

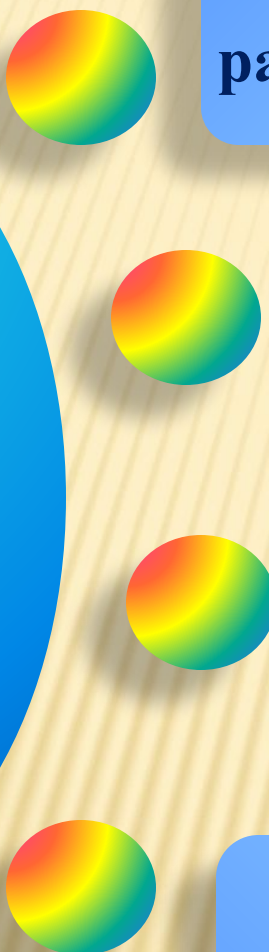
*МКООУ «Школа-интернат №64»*

*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

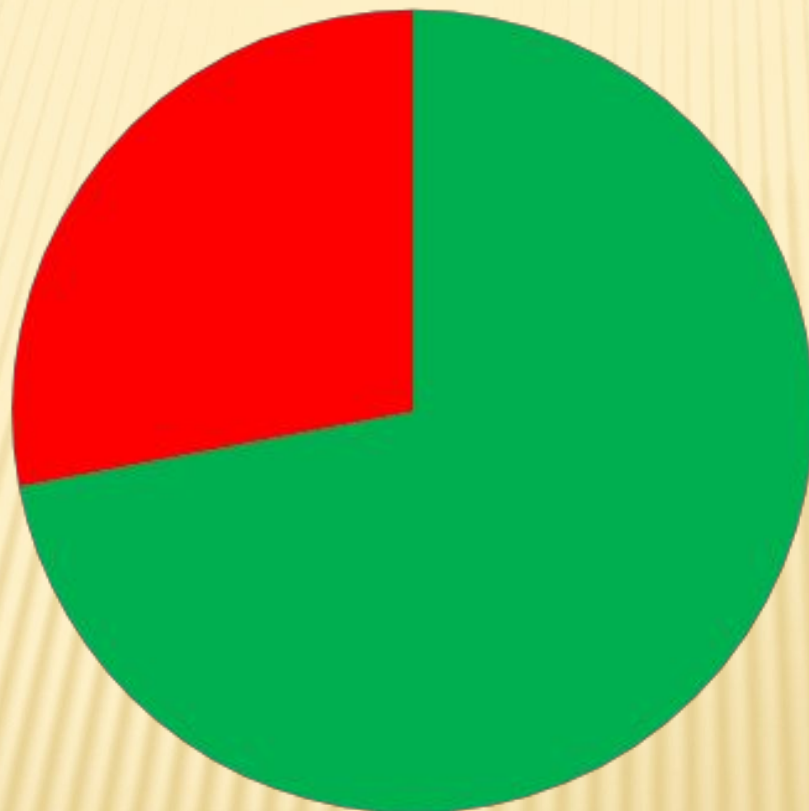


**У тебя хорошее  
зрение?**

**Какие способы оздоровления  
глаз ты знаешь?**

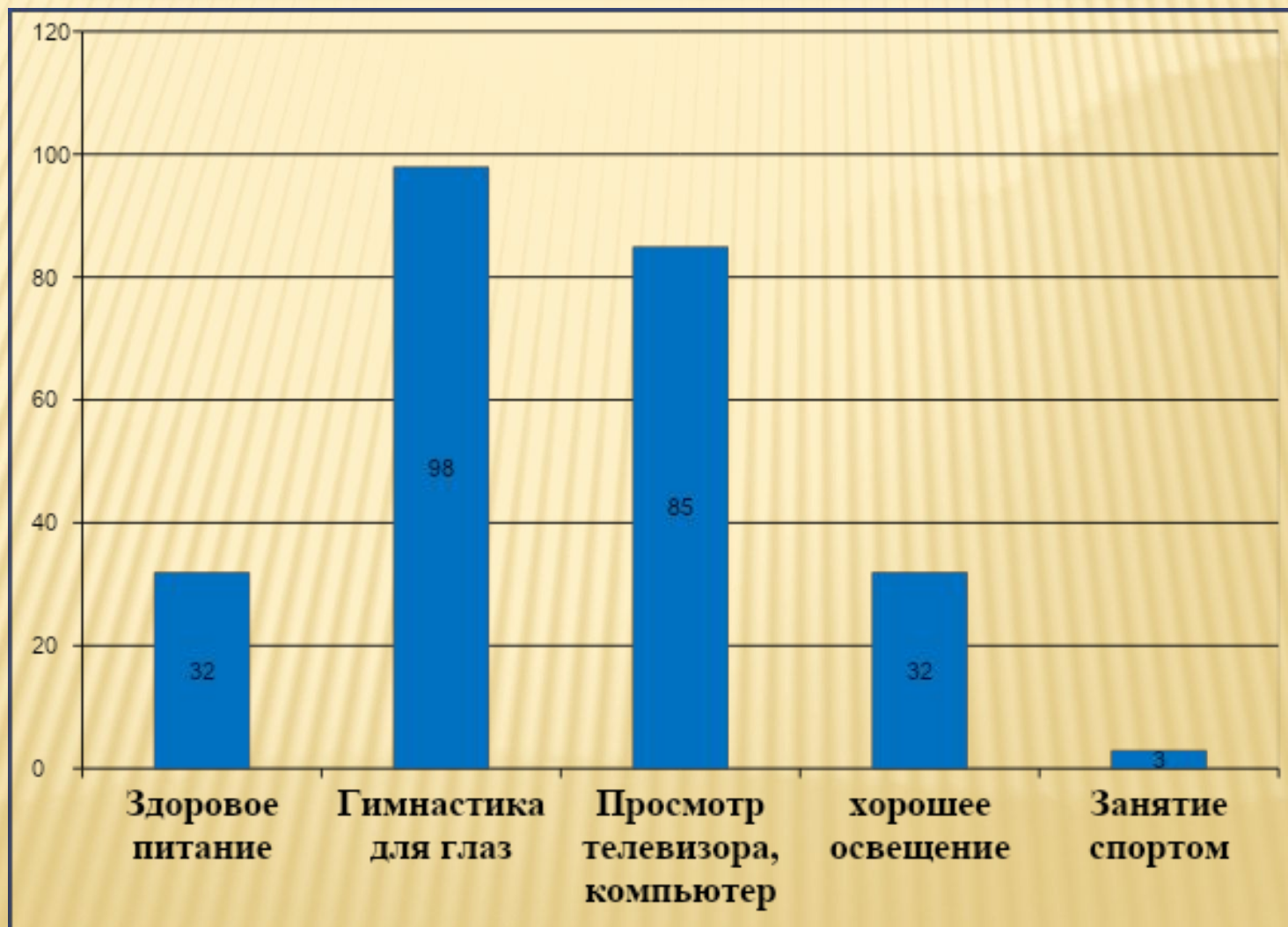
**Какие способы коррекции зрения  
ты знаешь?**

**У тебя хорошее зрение?**

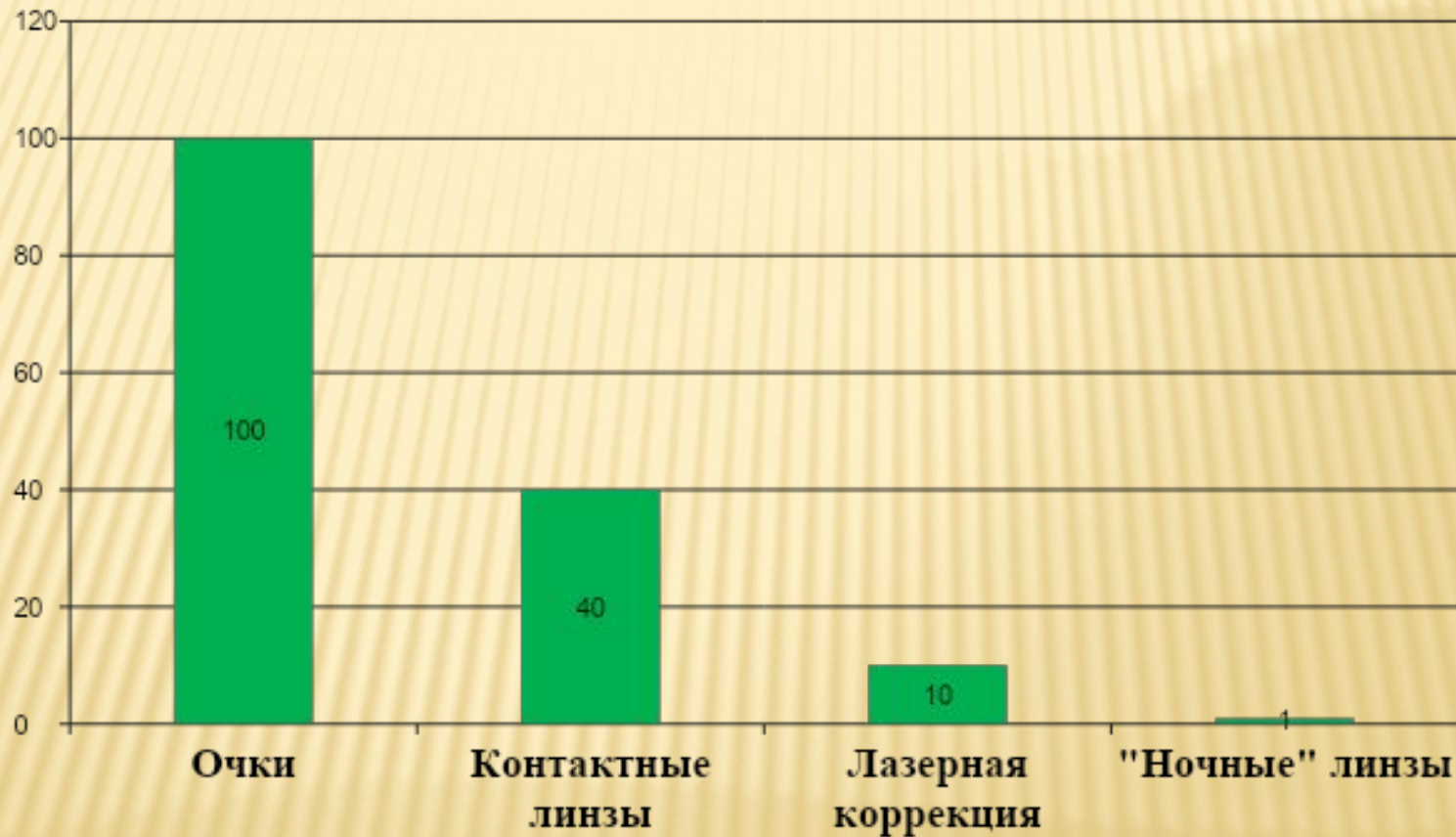


■ Да  
■ Нет

# 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: вправо-влево, и по вертикали: вверх-вниз.

**Моргание.** Интенсивно сжимайте 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.



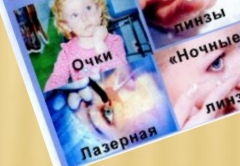
### Правила просмотра телевизора

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**