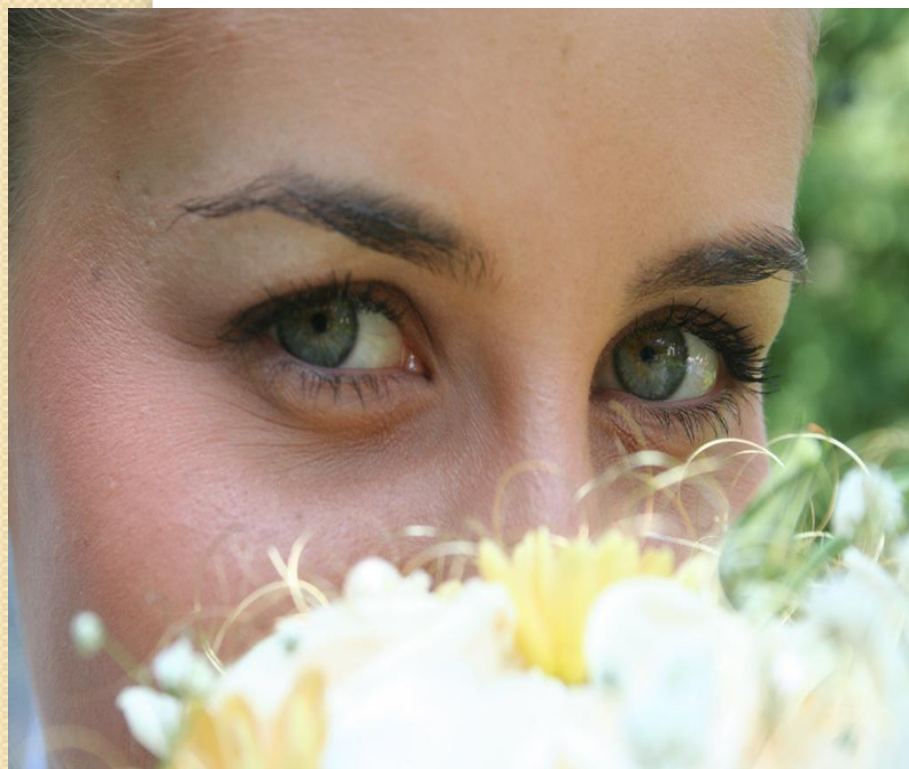


Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
лицей №1 г. Пролетарска Ростовской области



Проектная работа
на тему

БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ



Автор проекта: ученик 4класса
Прасолов Алексей

Руководитель проекта:
Тахтарова Татьяна Геннадьевна
учитель начальных классов

2014 год

Проблемный вопрос:

90% информации об окружающем нас мире мы получаем через органы зрения - глаза. Но лишь немногие могут похвастаться 100% зрением. Проблема, связанная со снижением остроты зрения занимает одно из первых мест в ряду болезней, как среди детей, так и среди взрослых.

Отчего снижается острота зрения и как его сохранить?



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

Задачи:

1. Изучить литературу по теме.
2. Познакомиться со строением органа зрения человека
3. Выяснить причины ухудшения зрения.
4. Познакомиться с правилами бережного отношения к зрению.
5. Создать буклет «Береги зрение!»

Объект исследования: человек.

**Предмет исследования: глаза
человека как органы зрения**



Гипотеза: если правильно
следить за здоровьем глаз, то
можно сохранить хорошее
зрение надолго.



Методы исследования:

- сбор информации из научной литературы, поиск в сети Интернет
- спросить у взрослых
- провести анкетирование
- урок здоровья, разработанный учителем

Сбор информации по теме

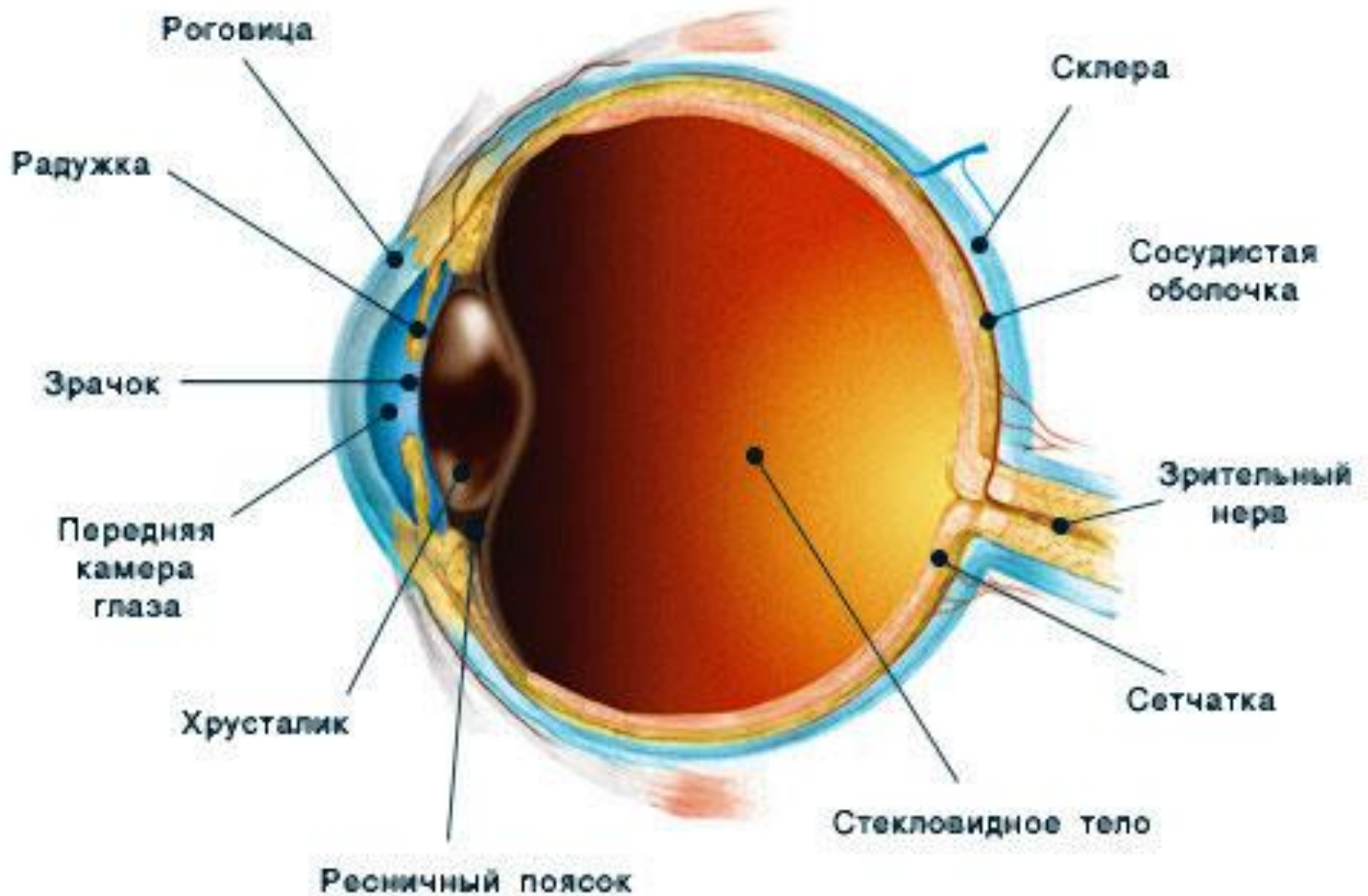


Консилиум - совещание врачей одной или различных специальностей.

Офтальмолог - врач,
занимающийся глазными
болезнями, их лечением
и профилактикой.



Строение глаза



Факторы, влияющие на ухудшение зрения:

- Работа при плохом освещении
- Чтение при малом расстоянии от глаз до книги
- Длительный просмотр телепередач
- Долгое просиживание за компьютером
- Неправильное питание
- Попадание в глаза вирусов



Больше двигаться!

Лучший отдых – прогулки, игры,
занятия спортом



Телевизор, компьютер - чем меньше, тем

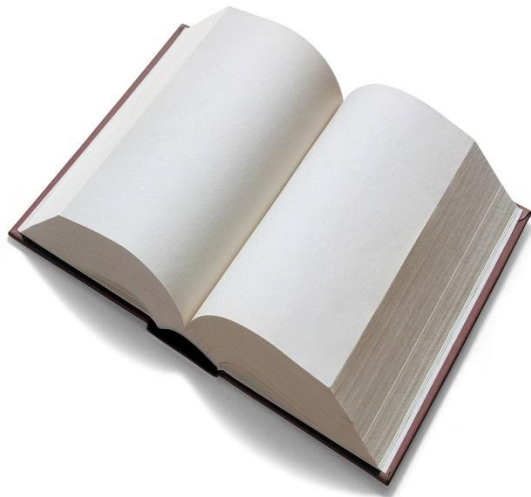
лучше
Дети до 10 лет проводят

- перед телевизором – 30-40 минут в день
- за компьютером - 15 минут.



Правила чтения книг

- Не читать лёжа.
- Расстояние от глаз до текста 30-35 см.



Профилактика зрения.

- Режим сна

Дети до 10 лет – не менее 10 часов сна в сутки.

- Короткая "передышка" для глаз

10 минут «подвижного» перерыва через каждые 30-40 минут

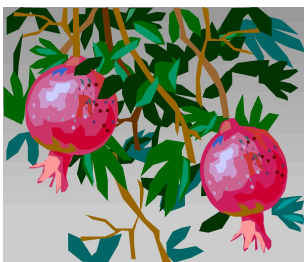
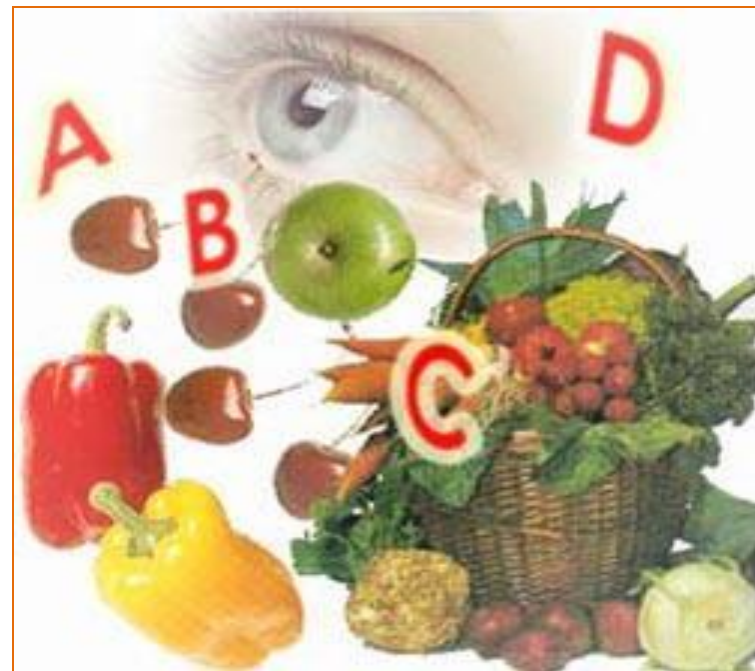


Правильное освещение рабочего места

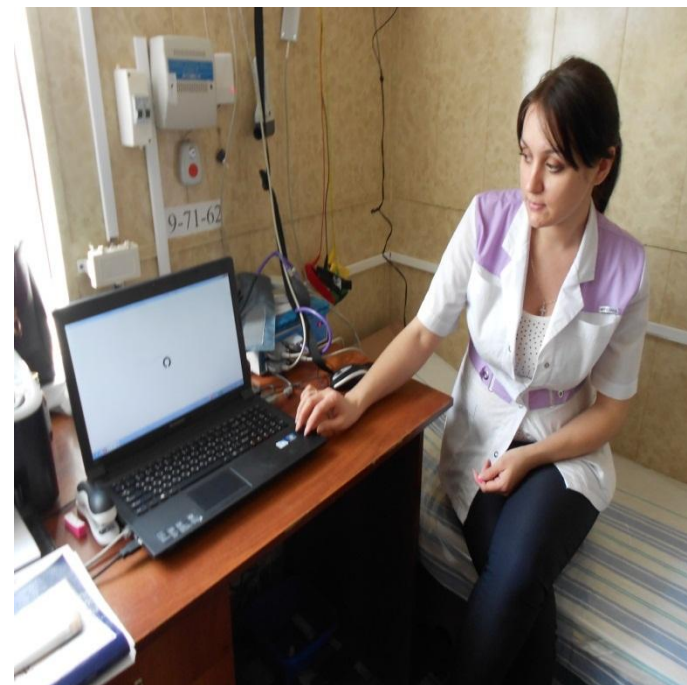
При чтении и письме
свет должен
освещать страницу у
правши -
слева, у левши -
справа



Витаминная диета



Посещение врача офтальмолога.



Лечебная гимнастика:

Тренировка глазных мышц

- Быстро и легко моргайте 2 минуты.
- Крепко зажмурьте на 3-5 секунд, а затем откройте глаза на 3-5 секунд. Повторите 7 раз.
- Перемещайте взгляд в разных направлениях (по кругу — по часовой стрелке и против, вправо-влево, вверх вниз восьмёркой).
- Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза.
- Стоя возле окна, сосредоточьтесь на предмете, находящемся близко от глаз, а затем переводите взгляд на удалённый объект. Повторите 10 раз.



Как я забочусь о своих глазах

<i>Вопросы</i>	ДА	НЕТ
1. Всегда читаю сидя.	25	0
2. Делаю перерывы во время чтения.	13	12
3. Слежу за посадкой при письме.	14	11
4. Делаю уроки при хорошем освещении.	20	5
5. Делаю гимнастику для глаз.	9	16
6. Часто бываю на свежем воздухе.	21	4
7. Употребляю в пищу растительные продукты.	19	6
8. Смотрю только детские передачи по телевизору.	7	18
9. Долгое просиживаю за компьютером.	18	7
10. Каждый год проверяю свое зрение у врача	3	22

Запомните, надежнее всех о своем здоровье можете позаботиться только вы сами.

Берегите своё зрение!



Будьте все здоровы!



Спасибо за внимание!

Литература

1. Ревин А.И. Специфика зрения человека.- М.: Медицина, 2003.
2. Глушкова Е. К. “Береги зрение”, Медицина, 1987
3. Человек. Энциклопедия для детей. Т. 18. – М.: Аванта+, 2001.
4. Детская энциклопедия. Я познаю мир. Медицина. – М.: «АСТ», 1996. – с.229-232

Интернет - ресурсы

1. <http://zreni.ru/856-prichiny-uhudsheniya-zreniya.html>
2. http://www.comp-doctor.ru/eye/eye_upr4.php
3. <http://www.cvconsulting.com/>
4. <http://www.zrenimed.com/>