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









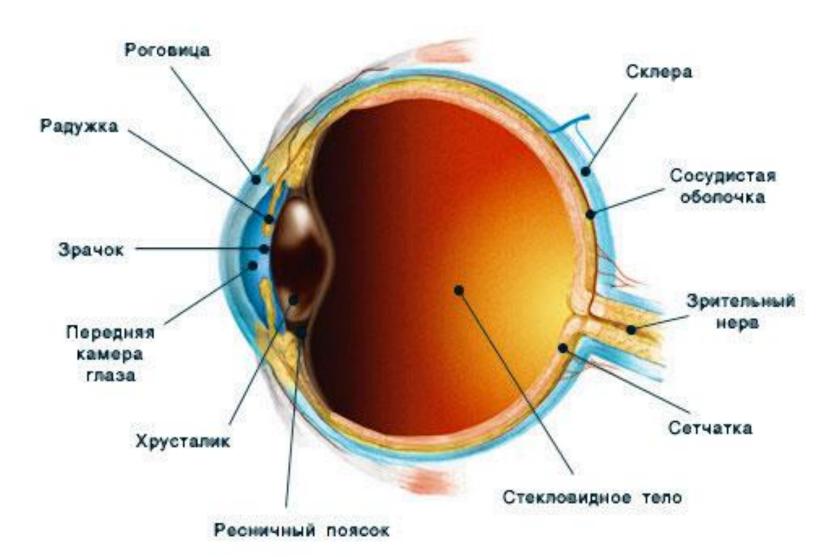
Консилиум - совещание врачей одной или различных специальностей.

#### 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





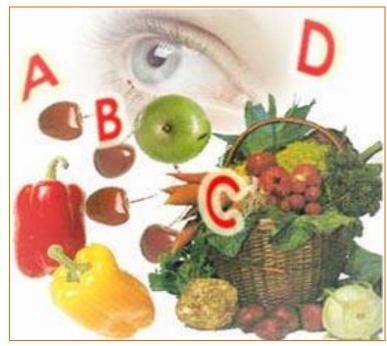
# Правильное освещение рабочего места

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



#### Витаминная диета





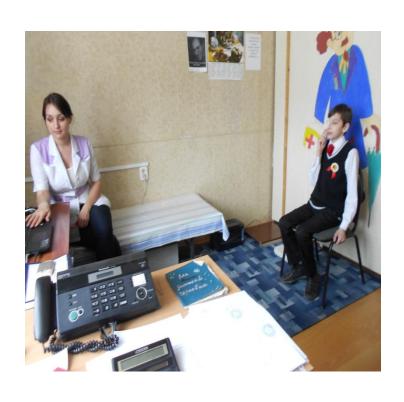








## Посещение врача офтальмолога.





#### 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

Вопросы	ДА	HET
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!

# 

#### 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

- httphttp://zrenihttp://zreni.http://zreni.ru/856-http://zreni.ru/856-http://zreni.ru/856-prichiny-http://zreni.ru/856-prichiny-uhudsheniya-http://zreni.ru/856-prichiny-uhudsheniya-http://zreni.ru/856-prichiny-uhudsheniya-zreniya.http://zreni.ru/856-prichiny-uhudsheniya-zreniya.http://zreni.ru/856-prichiny-uhudsheniya-zreniya.http://zreni.ru/856-prichiny-uhudsheniya-zreniya.http://zreni.ru/856-prichiny-uhudsheniya-zreniya.html
- 2. <a href="http://www.comp-doctor.ru/eye/eye">http://www.comp-doctor.ru/eye/eye</a> upr4.php
- 3. <a href="http://www.cvconsulting.com/">http://www.cvconsulting.com/</a>
- 4. <a href="http://www.zrenimed.com/">http://www.zrenimed.com/</a>