

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
МОБУ СОШ Д. КАБАКОВО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
КАРМАСКАЛИНСКИЙ РАЙОН

Научно – исследовательская работа

**«Мои глаза – мое
богатство»**

Выполнила обучающаяся
3 б класса МОБУ СОШ
д. Кабаково
муниципального района
Кармаскалинский район
Булякова Эллина

Научный руководитель
учитель начальных классов
МОБУ СОШ д. Кабаково
Хуснутдинова Г. М.

Цель работы: изучить вопрос о том, как сохранить зрение;
научиться бережно относиться к зрению

Задачи:

- 1) Найти и изучить литературу о строении глаз;
- 2) Познакомиться с правилами бережного отношения к зрению;
- 3) Определить причины потери зрения;
- 4) Изучить способы восстановления зрения;
- 5) Сформировать свои выводы на основе результатов исследования;
- 6) Дать практические рекомендации для сохранения здоровых глаз.

Актуальность моей работы в значении зрения для человека.

Объект исследования: глаза как органы зрения

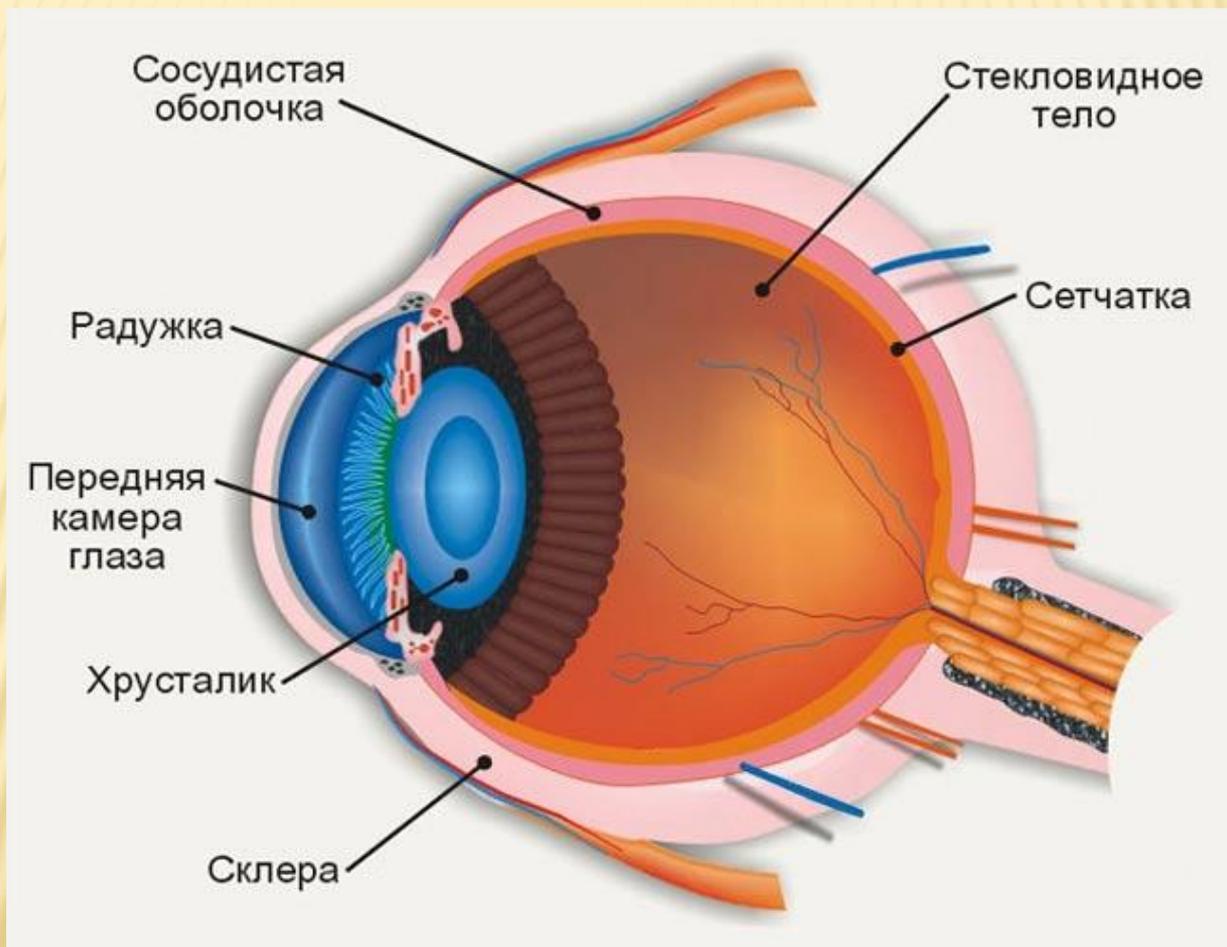
Гипотеза: предположим, если правильно следить за здоровьем глаз, то можно сохранить хорошее зрение надолго



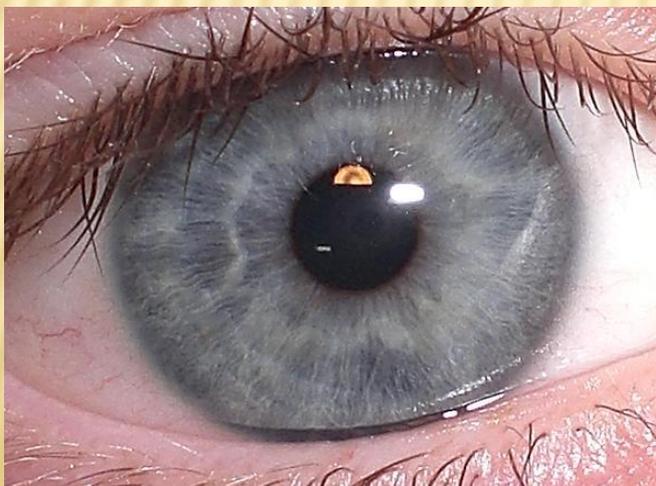
ГЛАВНЫЕ ОРГАНЫ ЧУВСТВ ЧЕЛОВЕКА



СТРОЕНИЕ ГЛАЗ



ЦВЕТ ГЛАЗ



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



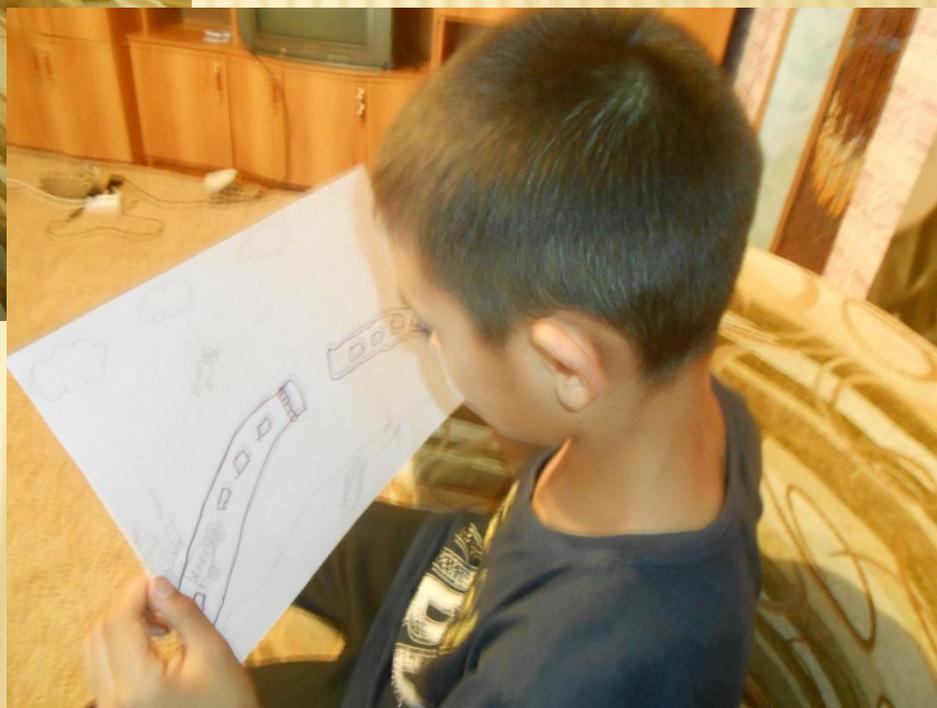
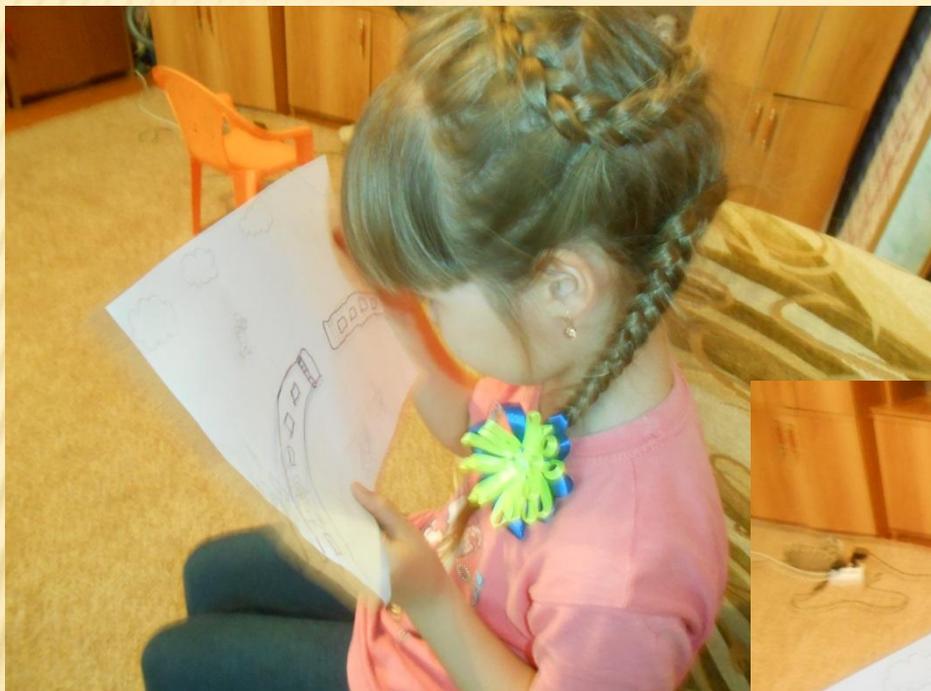
Опыт № 1



Опыт № 2



Опыт № 3



-
- В результате проведенных опытов я поняла, что зрачок регулирует количество света, поступающего в глаз, а головной мозг является помощником для наших глаз. Из всего сказанного выше можно сделать вывод, что наши глаза выполняют очень важную функцию при восприятии окружающего мира

Я ПРОВЕЛА ОПРОС СВОИХ ОДНОКЛАССНИКОВ И ВЫЯСНИЛА:

Вопросы	Варианты ответов
1. Сколько времени вы смотрите телевизор и играете в компьютерные игры?	5 из 16 не злоупотребляют 4 из 16 смотрят телевизор более 3 часов
2. Занимаетесь ли вы при плохом освещении?	4 из 16 готовят уроки при плохом освещении
3. На каком расстоянии от глаз находится у вас книга при чтении, а тетрадь при письме?	Каждый второй ребенок очень низко наклоняется над тетрадью, книгой
4. Читаете ли вы лёжа или в транспорте?	6 из 16 читают лёжа
5. Трогаете ли вы глаза грязными руками или другими предметами?	Каждый второй ребенок трогает глаза грязными руками
6. Делаете ли вы гимнастику для глаз при длительном напряжении?	3 из 16 делают гимнастику для глаз

-
- На основе полученных результатов я решила, что ребятам нашего класса необходимо подробно рассказать о причинах, приводящих к потере зрения. В классе провели беседу на тему «Как сохранить здоровье глаз».

ВЫВОДЫ

- ❑ Проведя собственное исследование, я выяснила причины потери зрения, узнала, как избежать ухудшения зрения.
- ❑ Мы научились бережно относиться к своим глазам, вовремя помогать им при переутомлении, узнали о быстром способе снятия утомления глаз.
- ❑ А самое главное, если зрение ухудшилось, то его можно поправить, если долго и усердно помогать своим глазам

ПРАВИЛА БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗРЕНИЮ

- 1. Смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день.
- 2. Сидеть не ближе трех метров от экрана телевизора.
- 3. Не читать лёжа, не читать в транспорте.
- 4. Оберегать глаза от попадания инородных предметов.
- 5. При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
- 6. Расстояние от глаз до текста 30-35 см.
- 7. Правильно сидеть при письме.
- 8. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, помидоры, сладкий перец).
- 9. Делать гимнастику для глаз.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- **Расслабление.** Плотно закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Для выполнения этого упражнения стоит вспомнить какие – либо приятные моменты жизни.
- **Круговые движения.** Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем – против.
- **Движения по прямым линиям.** Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо – налево, 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.

□ Нам очень хотелось бы, чтобы наше исследование помогало ребятам сохранить и укрепить свое зрение на долгие годы.

□ **БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!