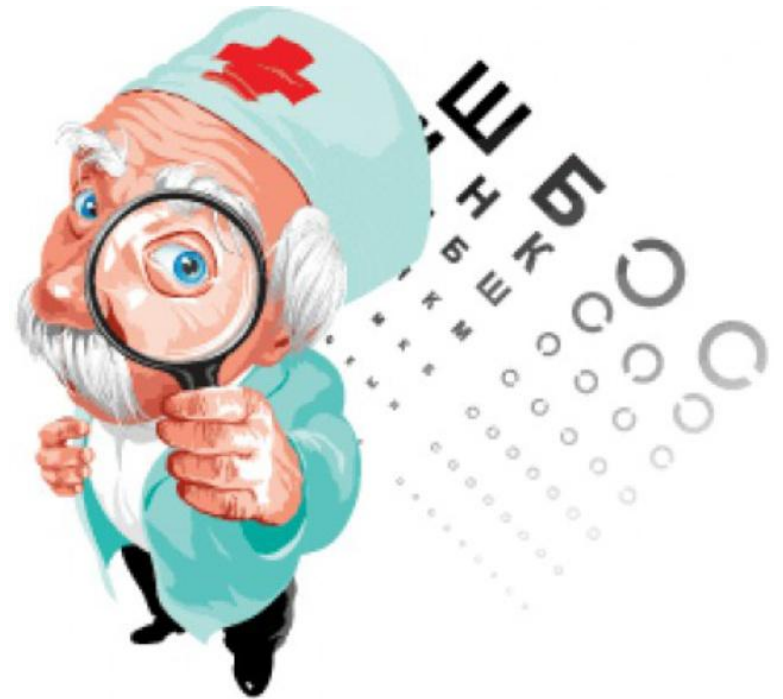


ПРОФИЛАКТИКА СНИЖЕНИЯ ЗРЕНИЯ



Проектная работа
ученицы 3 «Б» класса
Чернявской Марии

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

- ❑ Снижение остроты зрения занимает одно из первых мест среди наиболее распространенных заболеваний.
- ❑ 90% информации об окружающем мире мы получаем через органы зрения — глаза.



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

- Выявить факторы, отрицательно влияющие на зрение
- Познакомить и научить одноклассников с профилактическими мерами для сохранения остроты зрения
- Изменить отношение к своему здоровью.



ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

- Изучить материалы по проблеме зрения
- Познакомиться с известными методиками по профилактике сохранения зрения

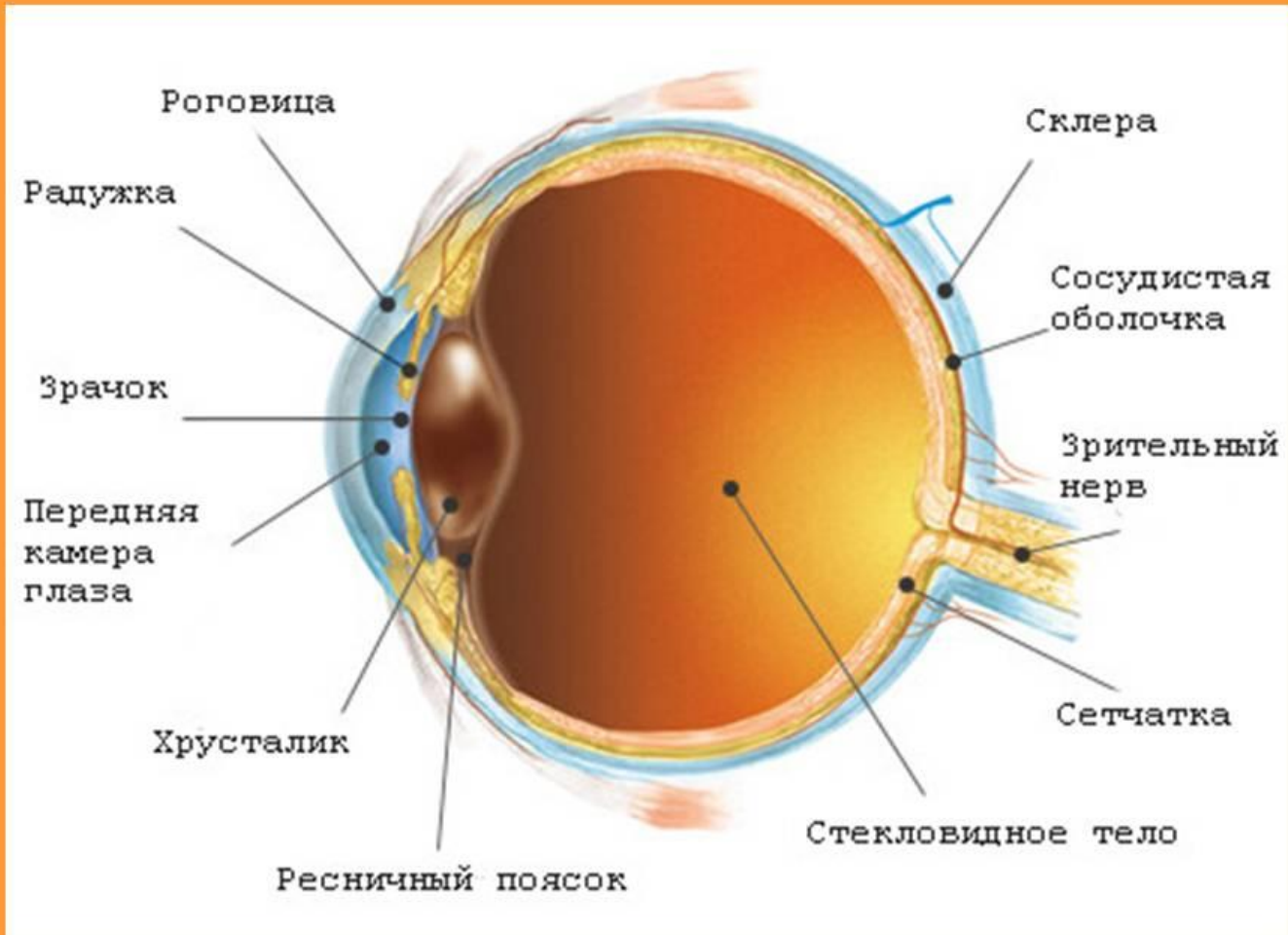


Что такое зрение?

- Зрение – это один из важнейших способов восприятия действительности, данных человеку от природы.



СТРОЕНИЕ ГЛАЗА



ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ

- Близорукость или дальнозоркость – самые распространенные заболевания глаз.



ПРИЧИНЫ ОСЛАБЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ

- Увеличение зрительной нагрузки
- Несоблюдение гигиенических требований
- Недостаточная профилактика



ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

- Покраснение глаз
- Двоение предметов
- Боль в области глазниц и лба
- Чувство жжения в глазах
- Быстрая утомляемость глаз



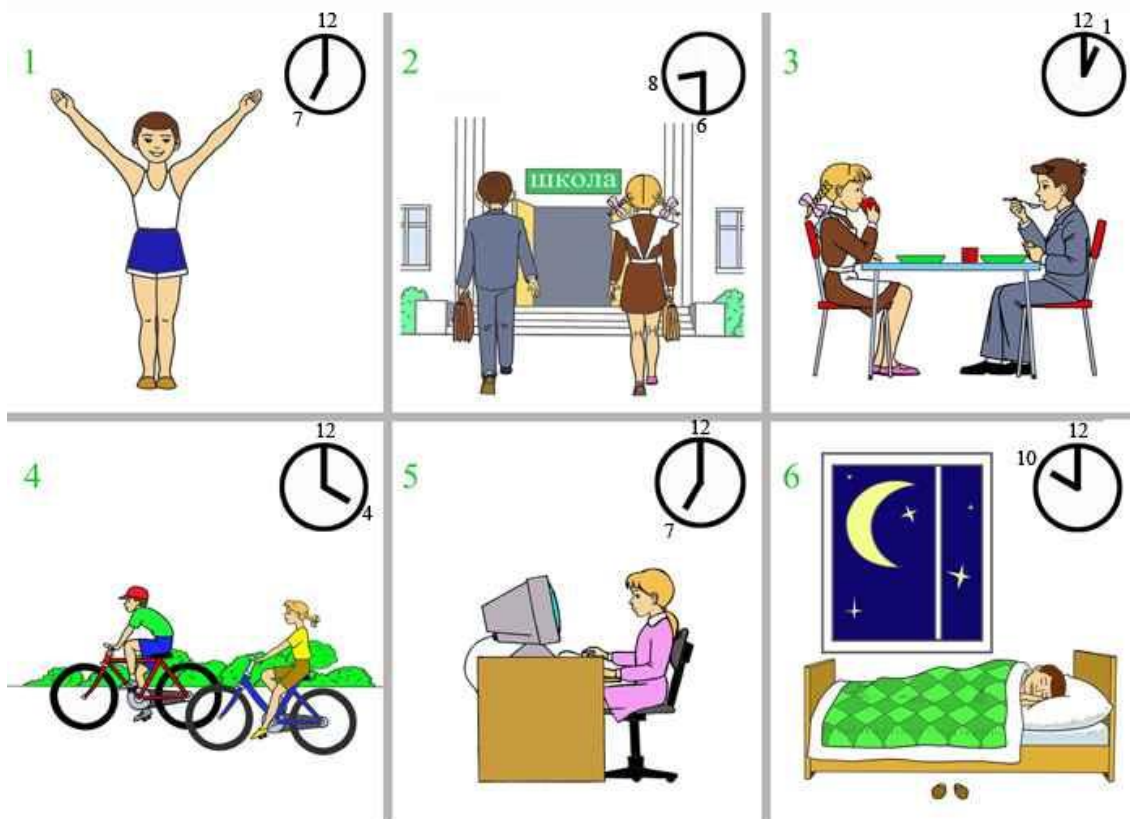
В ы в о д

- По результатам анкетирования, я выяснила, что некоторые ребята превышают допустимое время работы за компьютером и просмотра телевизора
- Мало кто уделяет внимание гимнастике для глаз и соблюдению режима дня
- Перечисленные факторы могут стать причиной для снижения зрения
- Поэтому я хочу познакомить одноклассников с мерами по профилактике снижения зрения.



ПРОФИЛАКТИКА. СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ.

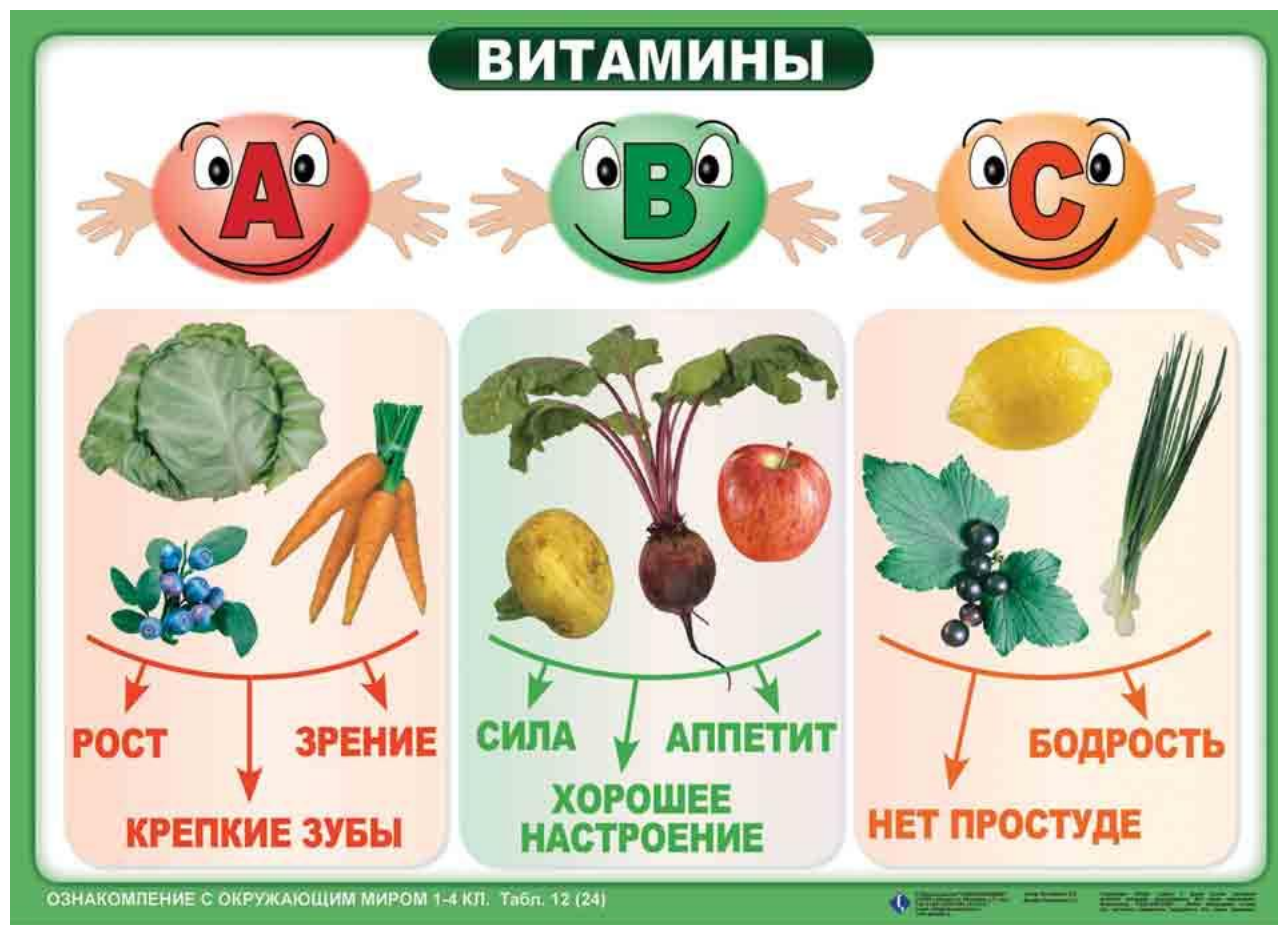
Режим дня



РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И СОХРАНЕНИЕ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ



УПОТРЕБЛЕНИЕ ВИТАМИНОВ (А, В, С)



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Выполняется без очков, лицевые мышцы неподвижны, работают лишь глаза. Каждое упражнение необходимо заканчивать морганием, которое расслабляет мышцы глаз.

«Вверх-вниз»

Поднимите глаза вверх, опустите вниз.



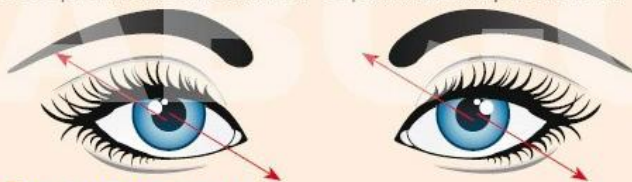
«Ходики»

Скосите глаза вправо, потом влево.



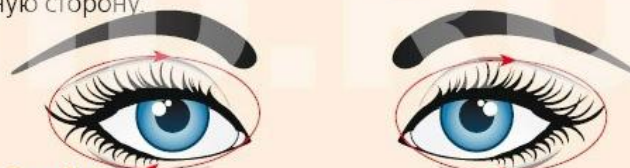
«Диагонали»

Посмотрите вправо – вверх, потом влево – вниз. Поморгайте. Выполните в обратном направлении.



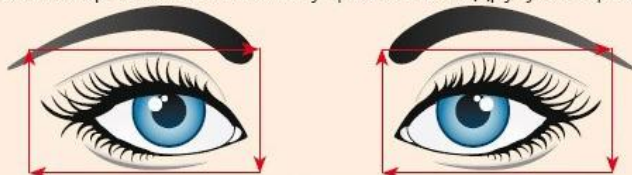
«Циферблат»

Сделайте медленное круговое движение глазами, начиная сверху по часовой стрелке. Повторите в обратную сторону.



«Прямоугольник»

Очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами: снизу – вверх – влево – вниз – вправо. Поморгайте. Выполните упражнение в другую сторону.



«Змейка»

Нарисуйте зрчками волнистую линию, начиная справа налево. Поморгайте. То же самое – в другую сторону.



После упражнений для тренировки глаз выполните «пальминг».

«Пальминг»

Название происходит от английского «palm», что в переводе означает ладонь. Плотно прикройте глаза руками. Спокойно открывайте и закрывайте глаза в полной темноте. «Пальминг» представляет собой биофорез, или прогревание глаз с помощью тепла рук.



Занятия спортом



БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ!

