

Исследовательский проект  
**БЕРЕГИТЕ СВОЁ ЗРЕНИЕ!**

Автор проекта: Дуб Наталья,  
ученица 3 «Б» класса  
МКОУ «Медвежьегорская СОШ №2»  
Руководитель проекта:  
учитель начальных классов  
Степанова Людмила Ивановна

## **Введение**

Хорошее зрение необходимо любому человеку и каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранять зрение. Меня заинтересовало: почему у некоторых людей хорошее зрение сохраняется очень долго, практически до пожилого возраста, а у некоторых - острота зрения снизилась уже к 3 классу. Почему у школьников ухудшается зрение и что можно сделать для того, чтобы улучшить и сохранить хорошую остроту зрения? Я решила привлечь внимание школьников к этой проблеме, так как она является актуальной. Я представляю свой проект по теме: «Берегите своё зрение!».

**Цель:** выявление причин, влияющих на снижение остроты зрения, и составление рекомендаций для улучшения и сохранения зрения у школьников.

**Задачи:**

1. Провести анкетирование одноклассников
2. Исследовать, сравнить состояние зрения учеников моего класса с 1 по 3 класс
3. Изучить литературу о наиболее распространенных заболеваниях органов зрения и причинах ухудшения зрения у школьников
4. Познакомиться с практическими рекомендациями по улучшению зрения.
5. Составить для одноклассников памятку «Береги своё зрение!».

**Объект** исследования – орган зрения.

**Предмет** исследования – факторы, влияющие на остроту зрения.

**Методы** исследования – анкетирование, наблюдение, интервью, анализ литературы и Интернет – источников, сравнение, изучение и обобщение.

**Гипотеза:** предположим, если правильно следить за здоровьем глаз, то можно сохранить хорошую остроту зрения надолго.

### **Основная часть. Обработка результатов анкетирования.**

При анкетировании (Приложение 1) 25 одноклассников я получила следующие ответы: 1.Для чего врач выписывает людям очки? – все 25 ч. ответили, что для улучшения зрения (Приложение 2); 2.Назначал ли когда-нибудь врач окулист лечение для твоих глаз? – ответили «да» 8 ч., «нет» 17 ч. (Приложение 3); 3.В каком возрасте ты почувствовал, что твои глаза стали чаще уставать? – 4 ч. ответили, что в детском саду, в I классе – 7 ч., в III классе – уже 14 ч. (Приложение 4); 4.Назовите причины ухудшения зрения - 3 ч. ответили, что зрение портится без причин; 13 ч. ответили, что не знают причины; 6 ч. ответили, что причина в долгом сидении за компьютером; 2 ч. считают, что люди близко сидят перед экраном при просмотре телевизора; и 1 ч. считает, что зрение ухудшается от недостатка витаминов в организме (Приложение 5); 5.Что может помочь сохранить хорошее зрение? - «вовремя обращаться к врачу за лечением» – ответили 8 ч.; «употреблять в пищу больше свежих овощей и витаминов» – 2 ч.; «не играть долго в компьютерные игры» – 6 ч.; «больше быть на свежем воздухе» – 2 ч.; «не читать при плохом освещении» – 1 ч.; «больше времени уделять на сон» – 1 ч.; «делать упражнения для отдыха глаз» – 5 ч. (Приложение 6).

Анонимный опрос мне не помог выявить причины, не совсем понятно, какой способ подходит лучше для сохранения хорошего зрения, так как было много разных вариантов ответов, кроме того, больше половины одноклассников вообще не знают причины ухудшения зрения. Меня взволновало то, что в нашем классе у некоторых ребят тоже возникают проблемы со зрением.

### **Практическая часть исследования**

Я обратилась за помощью к школьной медсестре Кокшиной О. М. Я попросила дать мне сведения о состоянии зрения моих одноклассников в I классе (осень 2014г.), во II классе (осень 2015г.), а в III классе (осень 2016г.) мы вместе проверили состояние зрения у учеников моего класса. (Приложение 7) Я сравнила результаты с I по III класс. В I классе все ученики имели хорошее зрение, во II классе у 1 ученика обнаружилось нарушение зрения, а в III классе с нарушением остроты зрения стало уже 4 человека. (Приложение 8)

Проанализировав данные медицинских осмотров за 3 года, я пришла к выводу, что количество школьников имеющих снижение остроты зрения, растёт.

Поэтому я решила изучить статьи по этой проблеме, чтобы выяснить самые распространенные заболевания глаз, причины ухудшения зрения и узнать советы как сохранить зрение. Я узнала, что в России более миллиона детей страдают различными заболеваниями глаз и нарушениями зрения. Чаще всего - это миопия или близорукость [1]

Основные причины близорукости: возрастание нагрузки на глаза, связанное с увеличением учебного материала; напряженная зрительная работа на близком расстоянии (чтение, письмо, просмотр телепередач); работа за компьютером; плохое освещение рабочего места; неправильная посадка при чтении и письме; имеется связь между развитием близорукости и природно-климатическими условиями: по мере продвижения с юга на север частота миопии возрастает до 30–40%. Это обусловлено коротким световым днём и низким потреблением овощей и фруктов, богатых витаминами [3].

Несмотря на огромную нагрузку, нашим глазам, как правило, почти или совсем не уделяют внимания, не дают отдыха и не заботятся о них! Доказано, что развитие нарушений зрения в детском возрасте можно предотвратить, используя простые немедикаментозные методы: правильная организация рабочего места школьника, адекватный режим зрительных нагрузок, в том числе с использованием компьютера, физическая активность, рациональное питание, упражнения для расслабления и тренировки глаз. Я решила донести информацию до своих одноклассников: рассказать о причинах ухудшения зрения, создать памятку с рекомендациями по улучшению зрения (Приложение 9). Для того, чтобы сохранить зрение, надо соблюдать несколько правил, выполнять упражнения и рекомендации.

Правила бережного отношения к зрению: необходимо подобрать стол и стул, соответствующие росту ученика; при выполнении уроков не наклоняйся близко к тетради, книге - помни о своей осанке; достаточное освещение – обязательное условие для зрительной работы (работая за письменным столом

предпочтительнее естественный дневной свет; если его недостаточно, то используется искусственное освещение); нельзя читать лежа; питание должно быть разнообразным и полноценным, богатое витаминами; не реже чем раз в год проверяй свои глаза у окулиста; при чтении и письме через каждые 20-25 минут делать гимнастику для глаз; не смотреть телевизор дольше 1 часа в сутки; работать за компьютером не больше 15 минут [1, 2, 3]. Чтобы глаза стали лучше видеть, необходимо тренировать глазные мышцы.

Упражнения простые, но довольно эффективные: закройте глаза и зажмурьтесь на несколько секунд, откройте глаза и не моргайте секунд 5–10; горизонтальные движения глаз слева направо и наоборот; вертикальные движения глазами вверх-вниз; круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении; сведение глаз к носу, для этого медленно поднесите палец к переносице, следя за его кончиком, глаза легко «соединятся»; посмотрите вдаль прямо перед собой 2–3 секунды, затем поставьте палец на расстоянии 25–30 см от глаз, смотрите на него 3–5 секунд, опустите руку, снова посмотрите вдаль, повторить 10–12 раз; открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте «восьмёрку», повторить 5–7 раз; часто поморгайте глазами; закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями – от носа к вискам [4].

Для улучшения зрения рекомендуется принимать следующие продукты: сок моркови (1 стакан) с мёдом (1 столовая ложка), улучшение наступает уже через 2 недели; кушать свежую чернику; проросшие зерна пшеницы.[1]

### **Заключение**

В ходе работы я выяснила причины снижения остроты зрения у школьников, узнала, как можно его улучшить. Таким образом, выдвинутая мною гипотеза о том, что если правильно следить за здоровьем глаз, то можно сохранить хорошую остроту зрения надолго – подтвердилась. Я рада, что смогла привлечь внимание сверстников к этой проблеме. В моём проекте все рекомендации просты и доступны каждому, и в то же время, они эффективны и их может применить любой школьник. Спасибо Кокшиной О.М. за помощь в работе над проектом.

### **Список информационных источников**

1. Зрение у школьников. Близорукость. Профилактика и народные средства лечения близорукости [электронный ресурс] -URL: <http://www.vseozrenii.ru/zrenie-u-detej/zrenie-u-shkolnikov/>
2. Нарушения зрения у школьников [электронный ресурс] -URL: [http://oftolog.ru/blog/narusheniya\\_zreniya\\_u\\_shkolnikov\\_kak\\_predupredit\\_i\\_predumotret/2012-06-07-47](http://oftolog.ru/blog/narusheniya_zreniya_u_shkolnikov_kak_predupredit_i_predumotret/2012-06-07-47)
3. Проблемы со зрением [электронный ресурс] -URL: <http://www.ivetta.ua/shkolnye-bolezni-kakie-narusheniya-zdorovya-priobretayut-deti-vremya-obucheniya/>
4. Упражнения для глаз для улучшения зрения [электронный ресурс] <http://amazingwoman.ru/zdorovje/uprajneniya/uprazhneniya-dlya-glaz-dlya-uluchsheniya-zreniya-10-minut-v-den-vernute-be-zorkost/>

## Приложение 1. Анкета для одноклассников

<p>1. Для чего врач выписывает людям очки?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- придать человеку умный вид</li> <li>- это модно</li> <li>- улучшить зрение</li> </ul>
<p>2. Назначал ли когда-нибудь врач-окулист лечение для твоих глаз?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да</li> <li>- нет</li> </ul>
<p>3. В каком возрасте ты почувствовал, что твои глаза стали чаще уставать?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в детском саду</li> <li>- в первом классе</li> <li>- в третьем классе</li> </ul>
<p>4. Назовите причины ухудшения зрения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зрение портится просто так, без всяких причин</li> <li>- причины есть, но я их не знаю</li> <li>- (свой вариант ответа)</li> </ul> <p>.....</p>
<p>5. Что может помочь сохранить хорошее зрение?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (свой вариант ответа)</li> </ul> <p>.....</p>

## Приложение 2. Ответ на вопрос «Для чего врач выписывает людям очки?»



## Приложение 3. Ответ на вопрос «Назначал ли когда-нибудь врач окулист лечение для твоих глаз?»



Приложение 4. Ответ на вопрос «В каком возрасте ты почувствовал, что твои глаза стали чаще уставать?»



Приложение 5. Ответ на вопрос «Назовите причины ухудшения зрения»



Приложение 6. Ответ на вопрос «Что может помочь сохранить хорошее зрение?»



Приложение 7. Обследование третьеклассников в медицинском кабинете



Фото сделано в процессе исследования

## Приложение 8. Ответ на вопрос «Количество человек со сниженным зрением с 1 по 3 класс»



## Приложение 9. Памятка с рекомендациями «Береги зрение!»

# БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ !

Чтобы глаза стали лучше видеть, необходимо тренировать глазные мышцы. Упражнения простые, но довольно эффективные.

Правила бережного отношения к зрению

1. Большую часть времени мы проводим за письменным столом, поэтому необходимо подобрать стол и стул, соответствующие росту ученика.
2. При выполнении уроков не наклоняйся близко к тетради, книге - помни о своей осанке.
3. Достаточное освещение – обязательное условие для зрительной работы. Работая за письменным столом предпочтительнее естественный дневной свет, падающий на стол слева и спереди, а для левши - справа и спереди. Если его недостаточно, то используется искусственное освещение - это настольная лампа и общий свет. Включать общий свет нужно, чтобы не было резкого контраста между ярко освещенной поверхностью стола и темной комнатой, чтобы глазам не приходилось приспосабливаться к различной степени освещенности.
4. Нельзя читать лежа, так как не удается зафиксировать текст, и глаза быстро утомляются.
5. Питание должно быть разнообразным и полноценным, должно включать растительную и животную пищу богатую витаминами.
6. Регулярно проверяй свои глаза у окулиста, не реже чем раз в год.
7. При чтении и письме через каждые 20-25 минут делать гимнастику для глаз, достаточно посмотреть вдаль, в окно, на небо.
8. Не смотреть телевизор дольше 1 часа в сутки
9. Работать за компьютером не больше 15 минут

Для улучшения зрения рекомендуется

1. Сок моркови с мёдом: 1 стакан свежевыжатого сока + 1 столовую ложку мёда. Курс лечения 1 месяц. Улучшение наступает уже через 2 недели
2. Кушать свежую чернику.
3. Проросшие зерна пшеницы улучшают зрение.

1. Плотно закройте глаза и с силой зажмурьтесь на несколько секунд. Откройте глаза и не моргайте секунд 5-10.
2. Горизонтальные движения глаз слева направо и наоборот.
3. Вертикальные движения глазами вверх-вниз.
4. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
5. Сведение глаз к носу. Для этого медленно поднесите палец к переносице, следя за его кончиком. Глаза легко «соединятся».
6. Посмотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Затем поставьте палец на расстоянии 25-30 см от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.
7. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте «восьмёрку». Повторить 5-7 раз.
8. Часто поморгайте глазами.
9. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями – от носа к вискам.
10. Закройте глаза, расслабьте брови. Медленно вращайте глазами яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.