

Исследовательский проект

«Береги своё зрение!»

Автор проекта: Дуб Наталья,
ученица 3 «Б» класса
МКОУ «Медвежьегорская СОШ № 2»

Руководитель:
учитель начальных классов
Степанова Людмила Ивановна



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

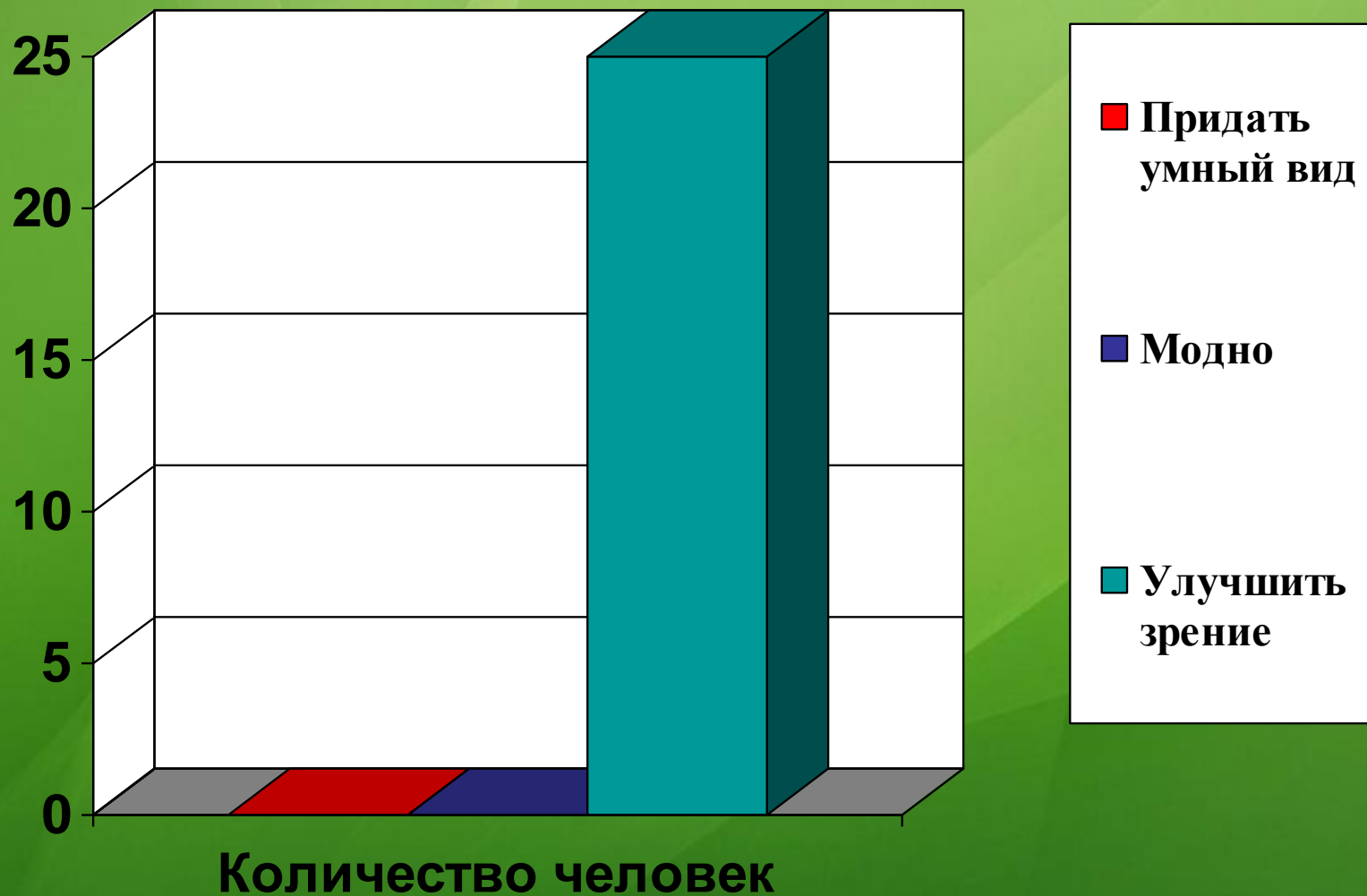
Задачи:

1. Провести анкетирование одноклассников
2. Исследовать и сравнить состояние зрения учеников нашего класса с первого по третий 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. Проанализировать полученные результаты, сделать выводы, составить для одноклассников памятку «Береги своё зрение!» и выступить перед ребятами

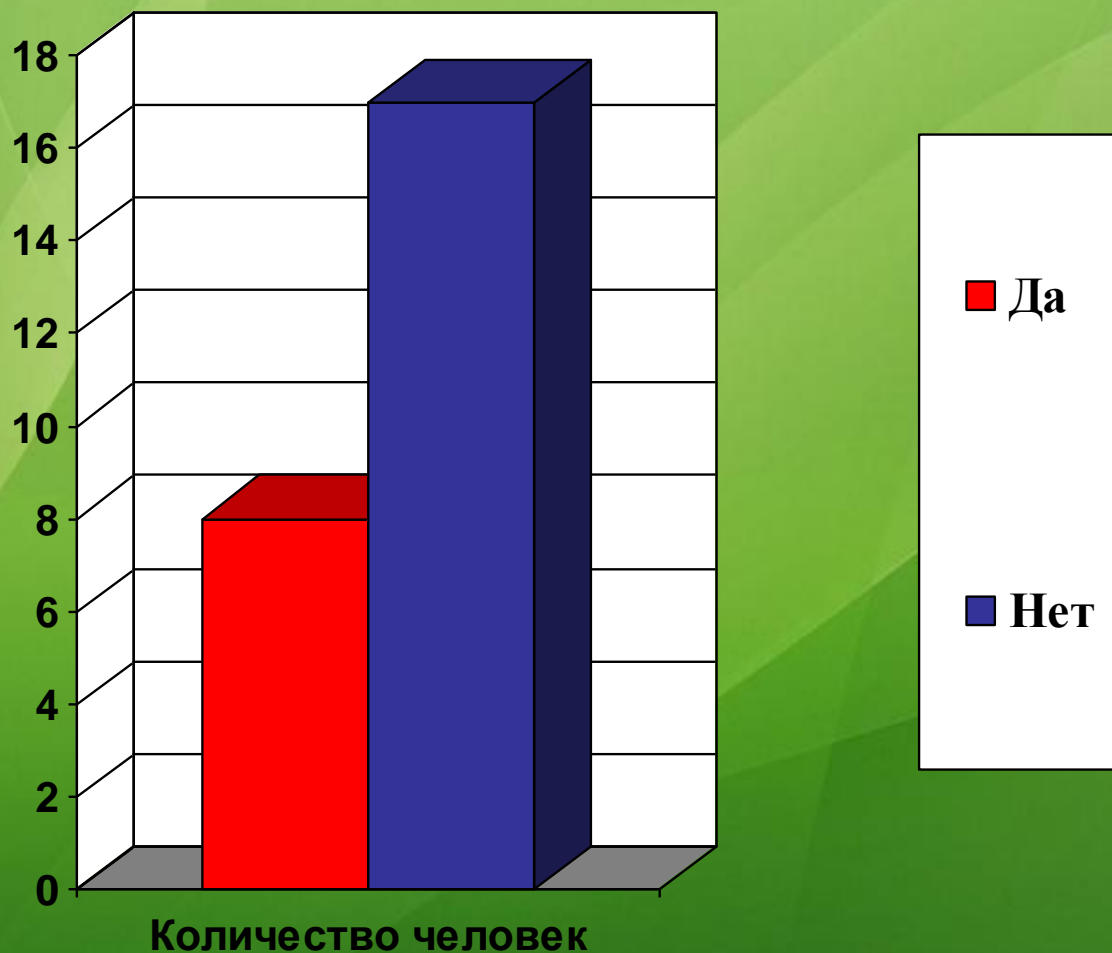
Гипотеза:

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

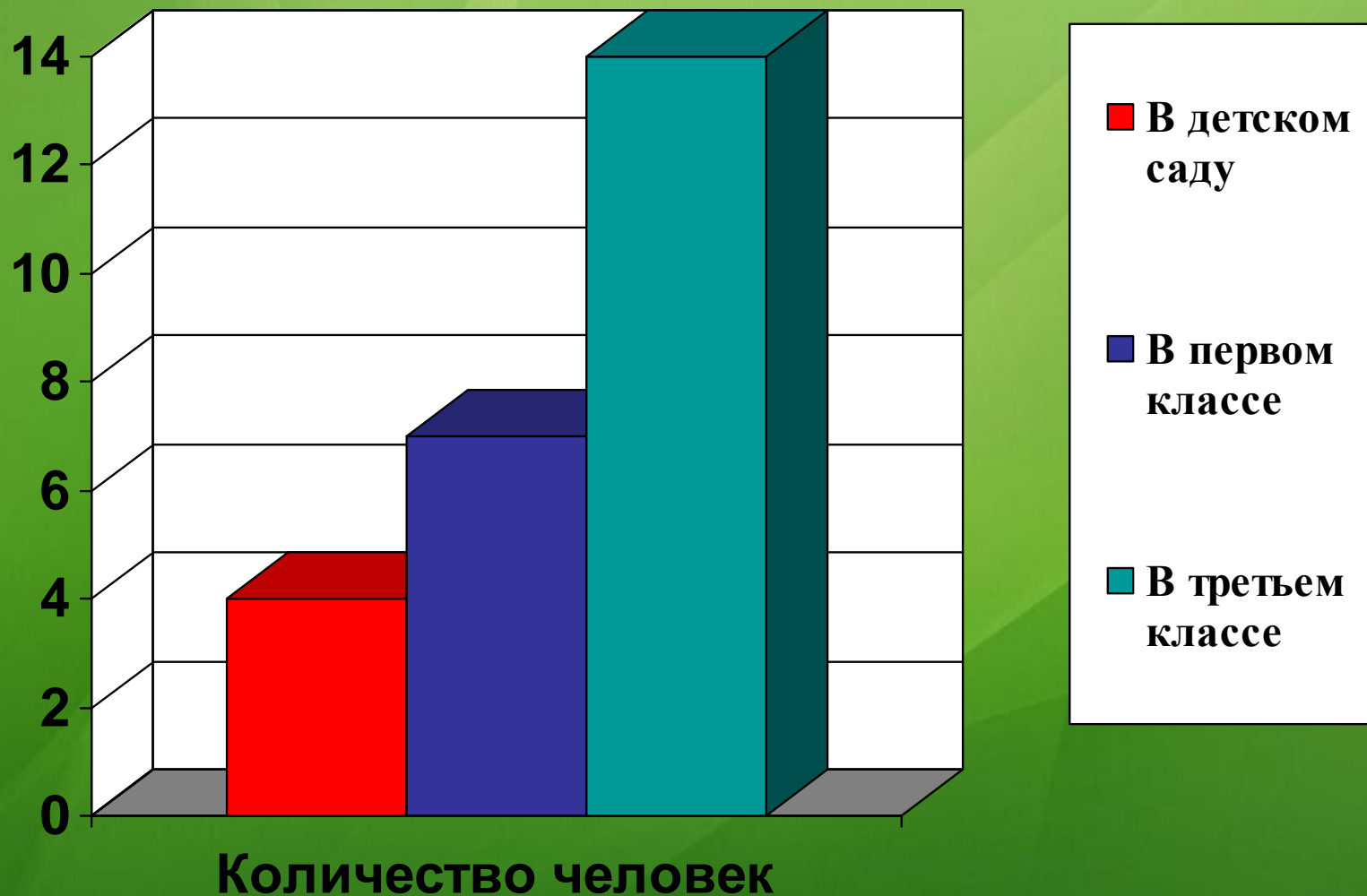
1. Для чего врач выписывает людям очки?



2. Назначал ли когда-нибудь врач окулист лечение для твоих глаз?



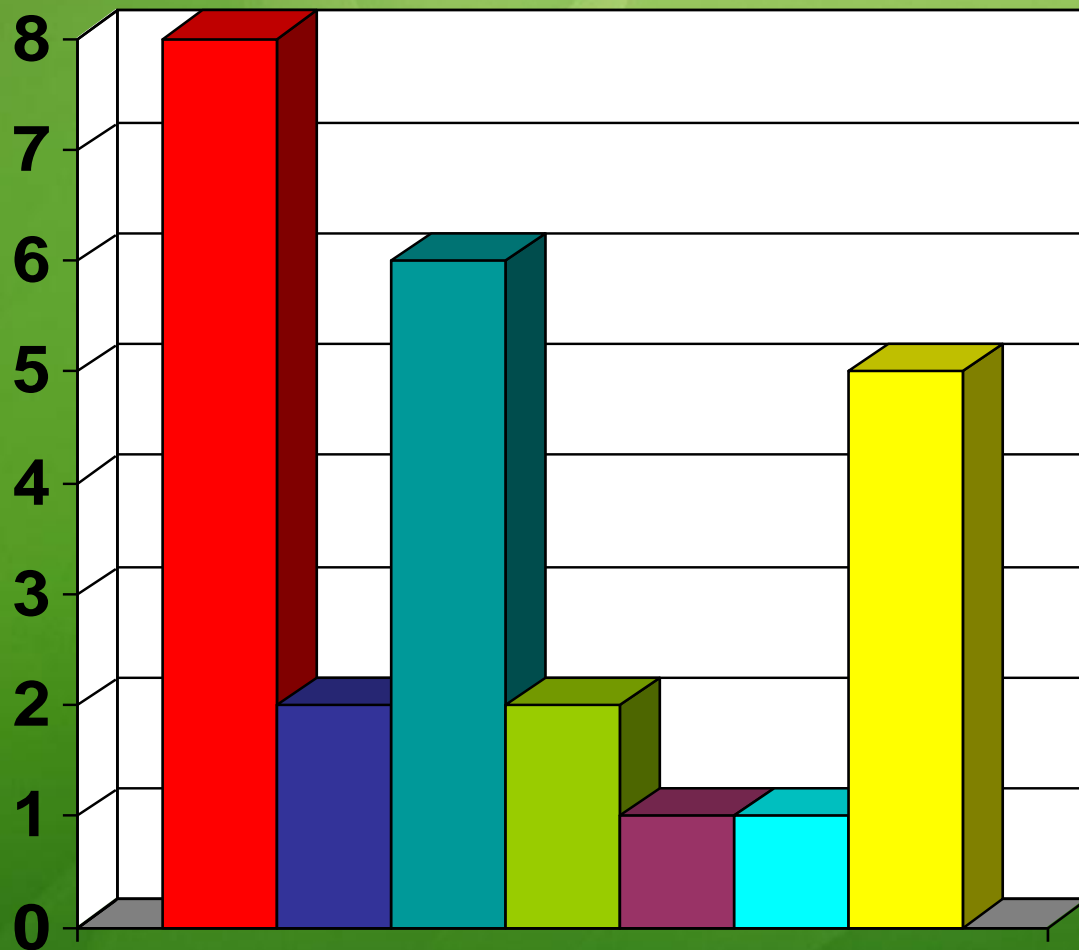
3. В каком возрасте ты почувствовал, что твои глаза стали чаще уставать?



4. Назовите причины ухудшения зрения



5. Что может помочь сохранить хорошее зрение?



Количество человек

- Вовремя обращаться к врачу
- Свежие овощи и витамины
- Меньше времени играть в компьютер
- Гулять на свежем воздухе
- Не читать при плохом освещении
- Больше времени уделять на сон
- Делать упражнения для глаз



Количество человек со сниженным зрением



БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ !

Правила бережного отношения к зрению

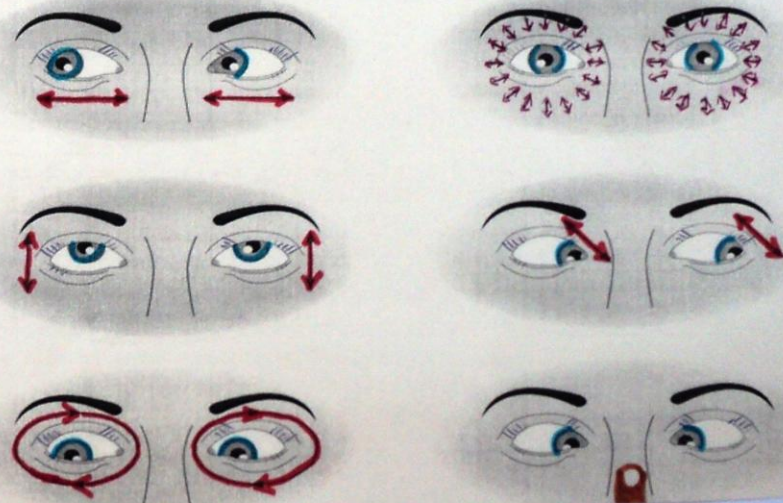
1. Большую часть времени мы проводим за письменным столом, поэтому необходимо подобрать стол и стул, соответствующие росту ученика.
2. При выполнении уроков не наклоняйся близко к тетради, книге - помни о своей осанке.
3. Достаточное освещение – обязательное условие для зрительной работы. Работая за 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 удастся 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.

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

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.



Спасибо за внимание!