

Исследовательская работа

# Отчего снижается острота зрения и как его сохранить!

Автор:

*Гненная Алёна,*  
обучающаяся 3 В класса  
МАОУ СОШ №4, город Абинск

Руководитель:

*Волкова Татьяна Васильевна,*  
учитель начальных классов  
МАОУ СОШ № 4 город Абинск





**Цель:** *изучить вопрос о том, как сохранить зрение, здоровье глаз*

**Задачи:**

1. *Изучить литературу по теме.*
2. *Выяснить причины ухудшения зрения.*
3. *Познакомиться с правилами бережного отношения к зрению.*

**Объект исследования:** *глаза как органы зрения*

**Предмет исследования:** *бережное отношение к своему зрению*

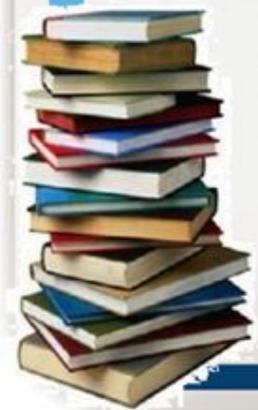
**Методы исследования:**

1. *Подбор и анализ литературы.*
2. *Беседа.*
3. *Практические опыты.*
4. *Анкетирование.*

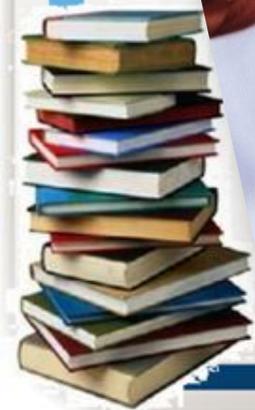


## **Гипотеза:**

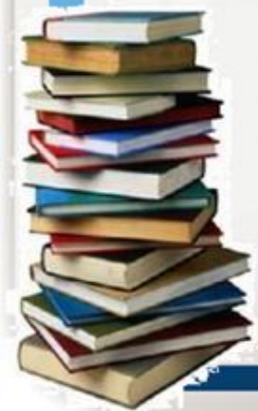
*предположим, если правильно  
следить за здоровьем глаз, то  
можно сохранить хорошее  
зрение надолго.*

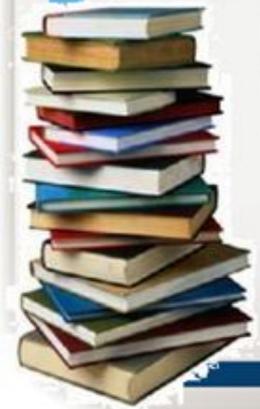


***Разберемся вместе, дети:  
Для чего глаза на свете?  
Почему у всех у нас  
На лице есть пара глаз?***

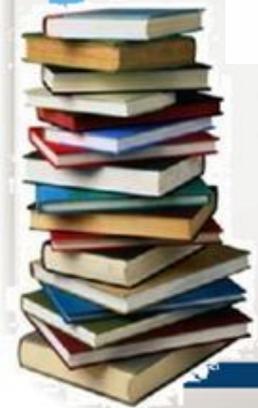
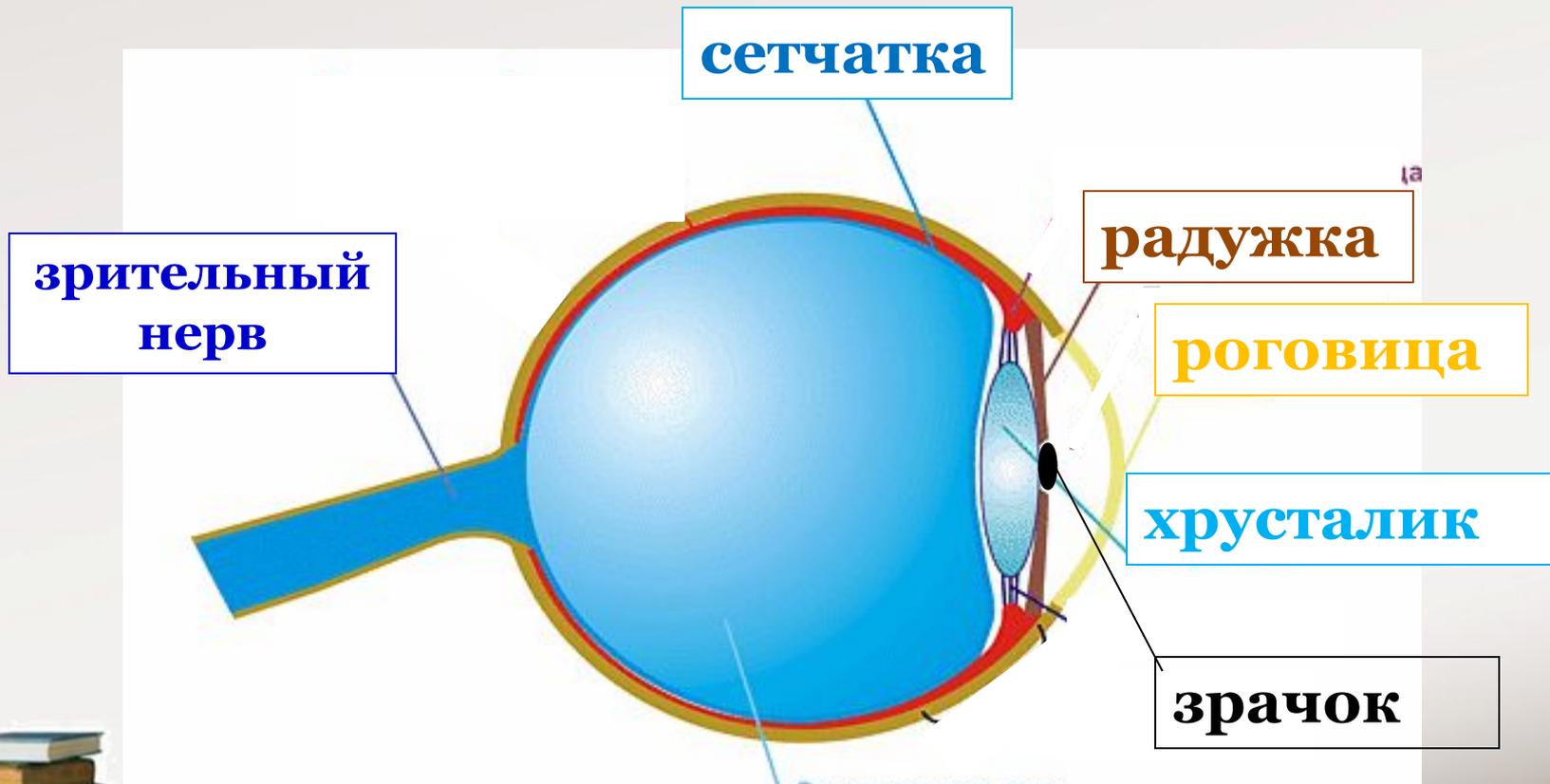


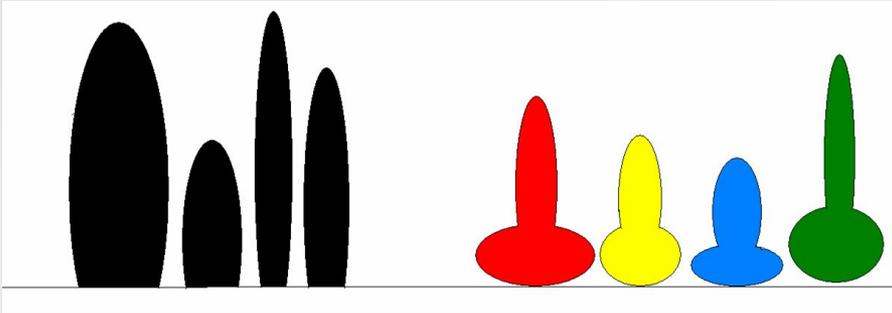
# Органы чувств





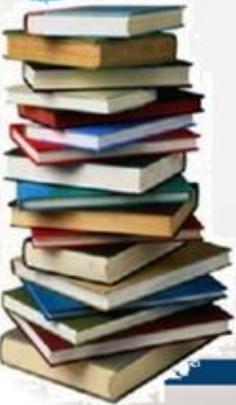
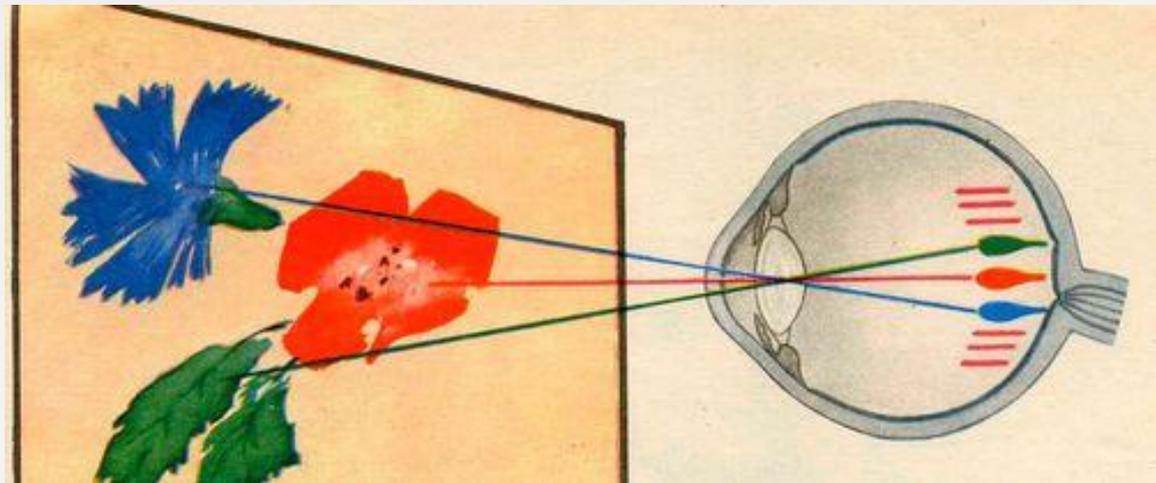
# Строение глаза





**палочки**

**колбочки**



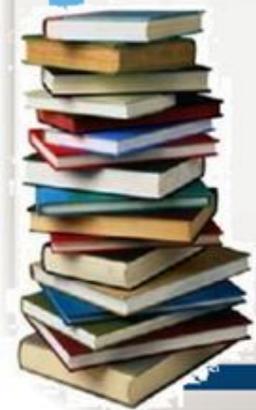
## Опыт № 1

Зрачок регулирует количество света. Если света недостаточно – он автоматически расширяется, если достаточно – сужается.

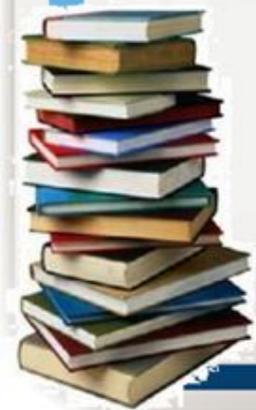
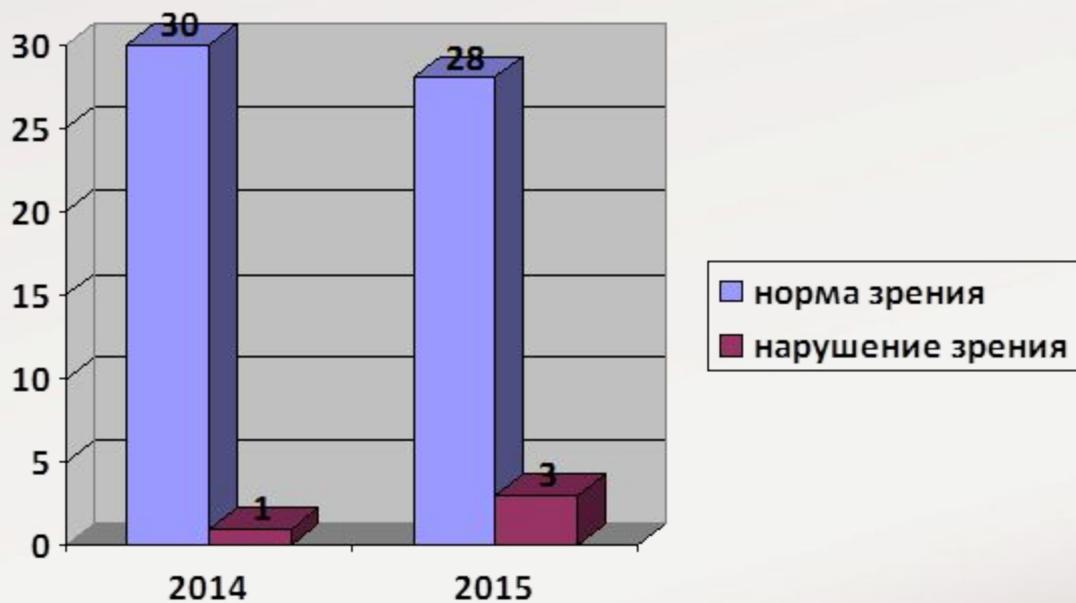


## Опыт № 2

Глаза видят разное изображение, но мозг объединяет и делает единое изображение.

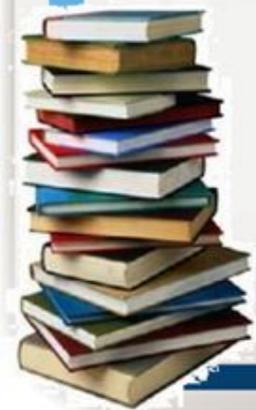


# Результаты проверки зрения



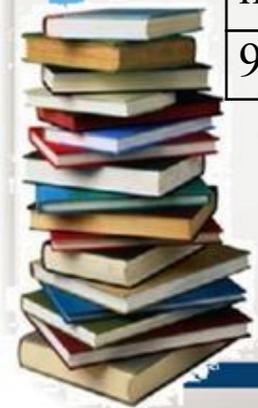


*Проверяем зрение*



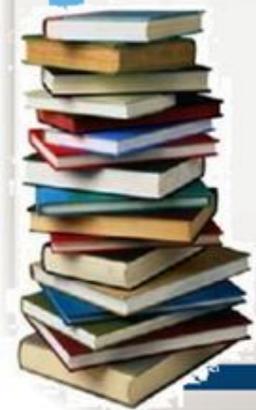
# Как я забочусь о своих глазах

<i>Вопросы</i>	ДА	НЕТ
1. Всегда читаю сидя.	23	8
2. Делаю перерывы во время чтения.	18	13
3. Слежу за посадкой при письме.	28	3
4. Делаю уроки при хорошем освещении.	30	1
5. Делаю гимнастику для глаз.	19	12
6. Часто бываю на свежем воздухе.	30	1
7. Смотрю только детские передачи по телевизору.	30	1
8. Оберегаю глаза от попадания в них инородных тел.	14	17
9. Каждый год проверяю свое зрение у врача	23	8



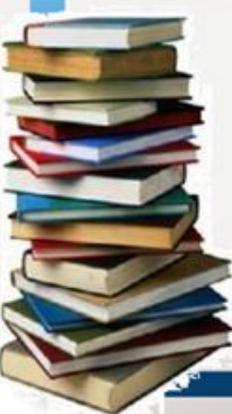
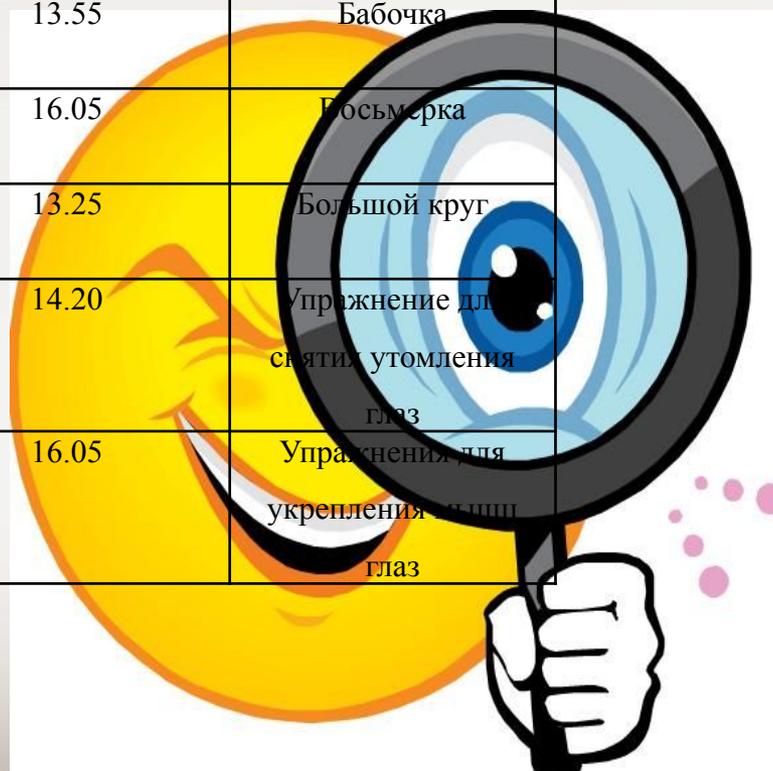


*Наши глазки отдыхают...*

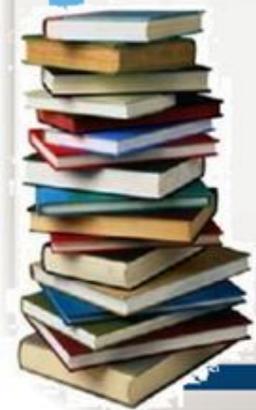
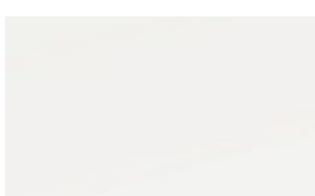


# План проведения упражнений для глаз с одноклассниками

Дни недели	Предмет	Время	Название упражнения
День 1 Понедельник	Русский язык	13.55	Бабочка
День 2 Вторник	Русский язык	16.05	Посмерка
День 3 Среда	Математика	13.25	Большой круг
День 4 Четверг	Литературное чтение	14.20	Упражнение для снятия утомления глаз
День 5 Пятница	Кубановедение	16.05	Упражнения для укрепления мышц глаз



# Упражнения для глаз



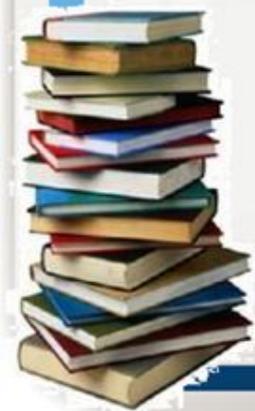
# Продукты, полезные для

глаз

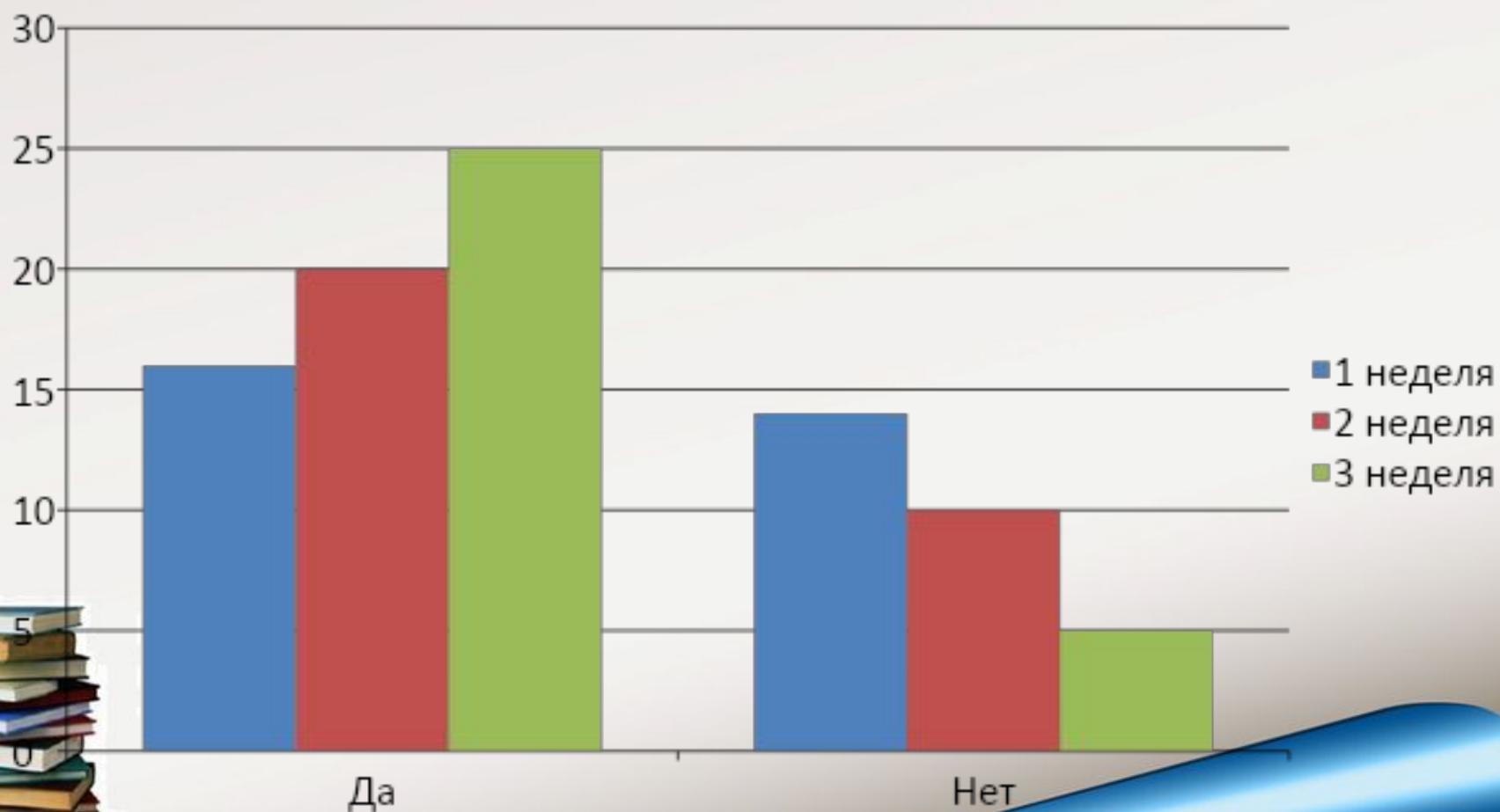
## Продукты полезные для глаз



Существует множество овощей и фруктов, которые положительно воздействуют на глаза. Включая их в рацион питания можно дольше поддерживать хорошее зрение.



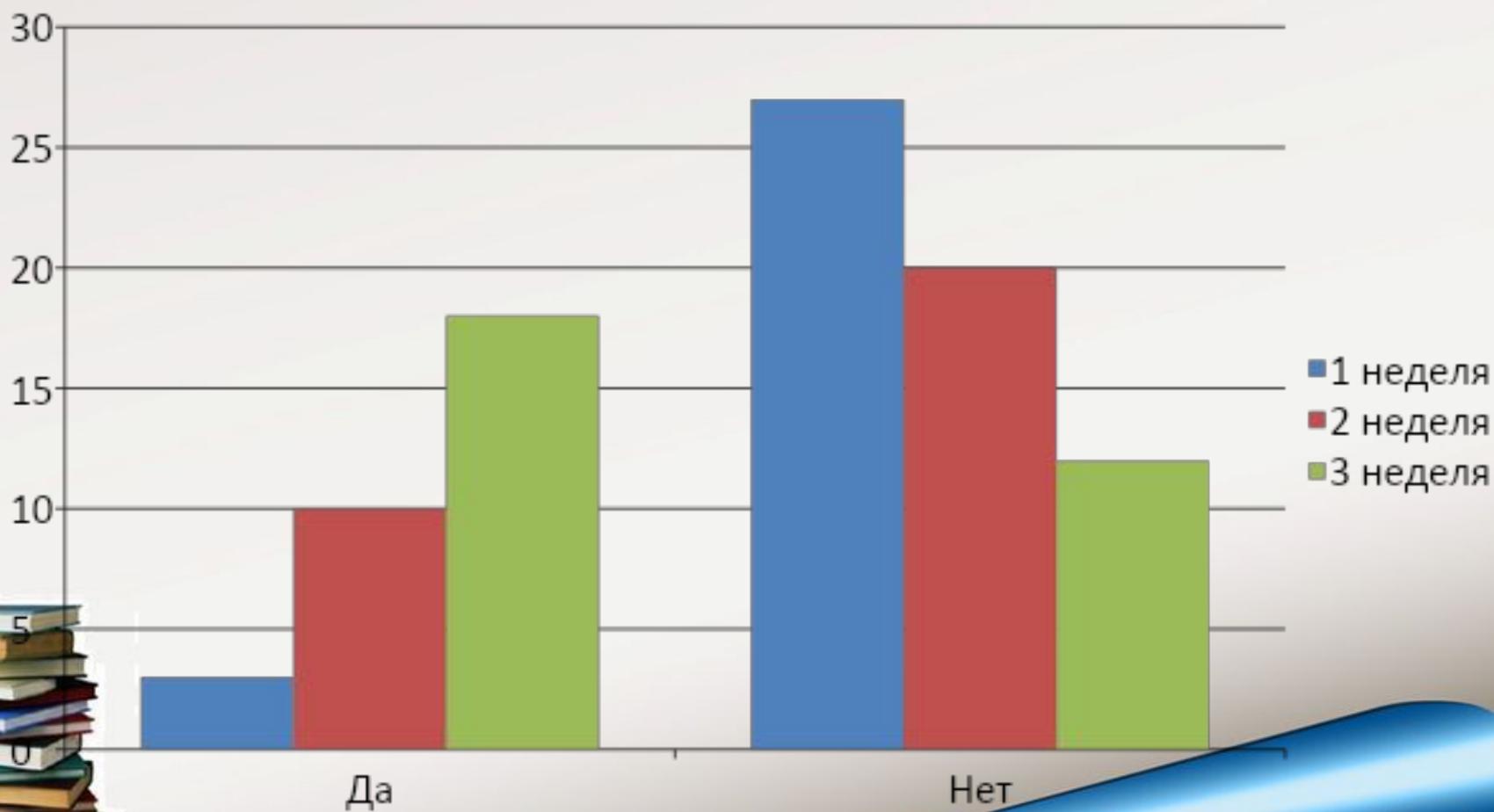
# Понравились ли вам упражнения для глаз ?



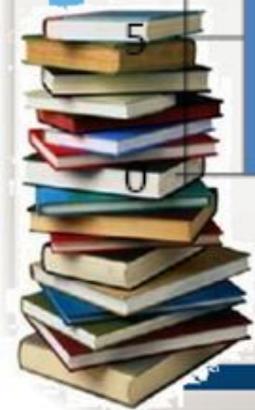
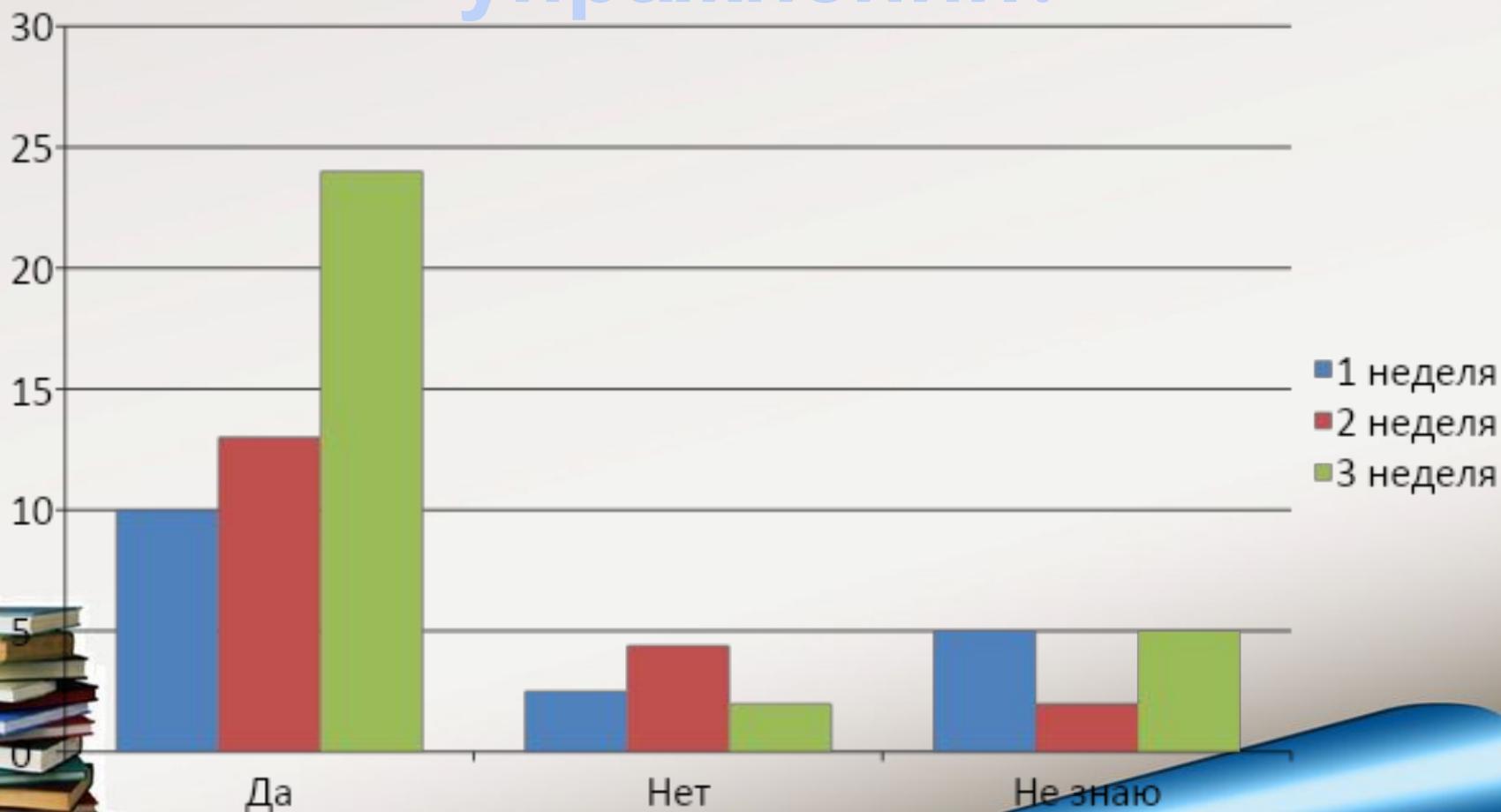
# Хотели бы Вы продолжать проведение физминуток для глаз на уроках?



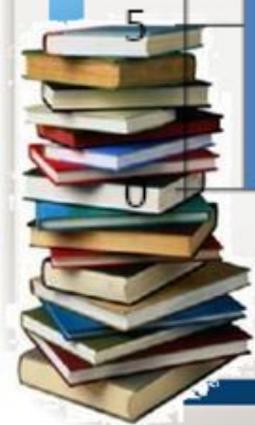
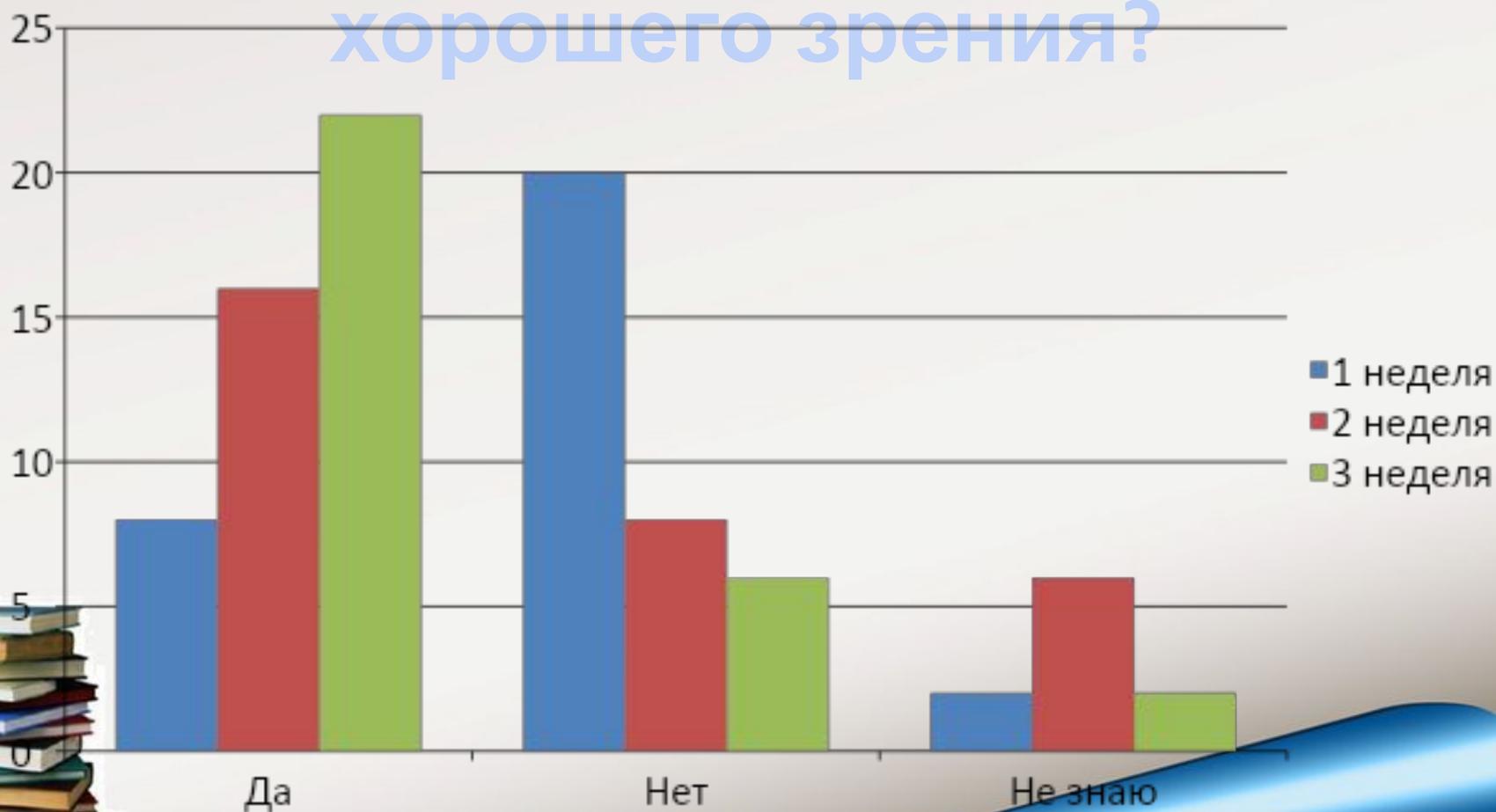
# Выполняете ли Вы дома эти упражнения?



# Заметили ли Вы улучшения после выполнения упражнений?



# Хотели бы Вы больше узнать о мерах по поддержанию хорошего зрения?



**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

