

МБОУ «Средняя общеобразовательная  
школа №6»

Исследовательская  
работа

# «Берегите зрение»

**Выполнил:**  
Пилоян Богдан

**Руководитель:**  
Бехлер Е. В.  
Воспитатель 1 кв.  
категории  
Юрьева А.В.  
мама

г.  
Югорск  
2015



# Актуально

В наше время плохое зрение у многих. Как видит человек с плохим зрением? Отчего снижается острота зрения и как его сохранить?



Так видит человек с хорошим зрением



Так видит человек с плохим зрением

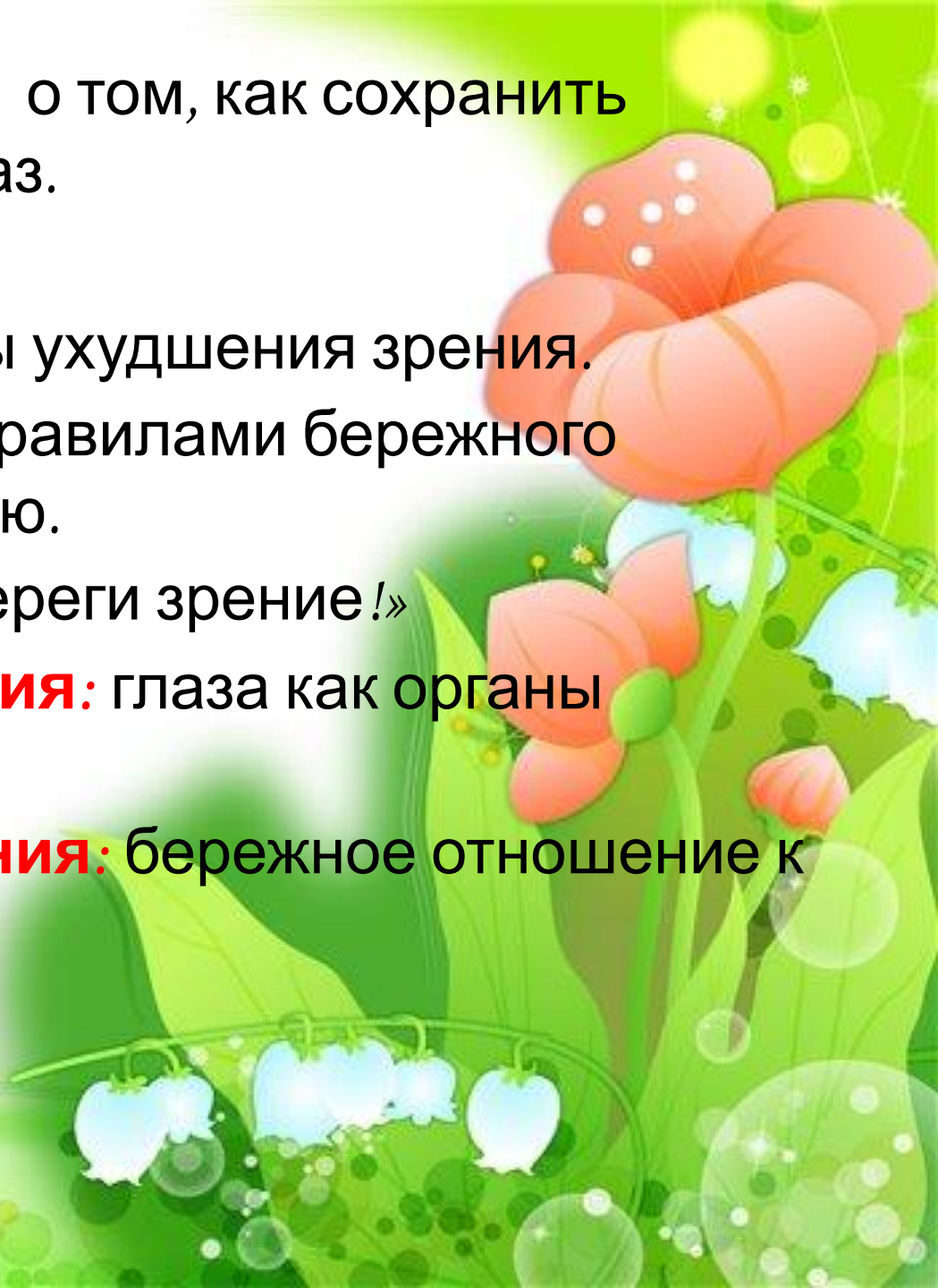
**Цель:** изучить вопрос о том, как сохранить зрение, здоровье глаз.

**Задачи:**

1. Выяснить причины ухудшения зрения.
2. Познакомиться с правилами бережного отношения к зрению.
3. Создать буклет «Береги зрение!»

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

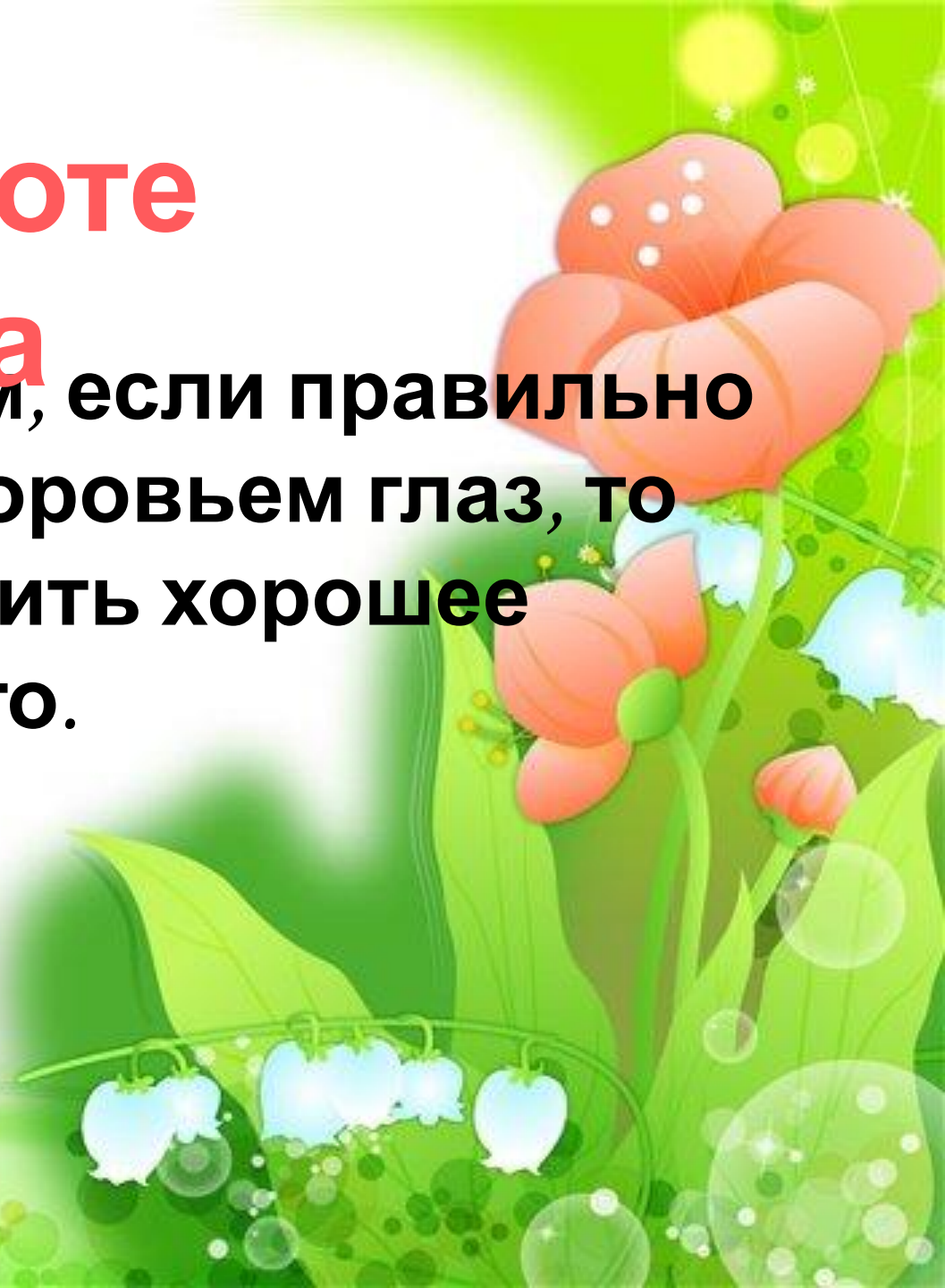
**Предмет исследования:** бережное отношение к своему зрению.



# Гипоте

за

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



дети:

Для чего глаза на свете?

Почему у всех у нас  
На лице есть пара



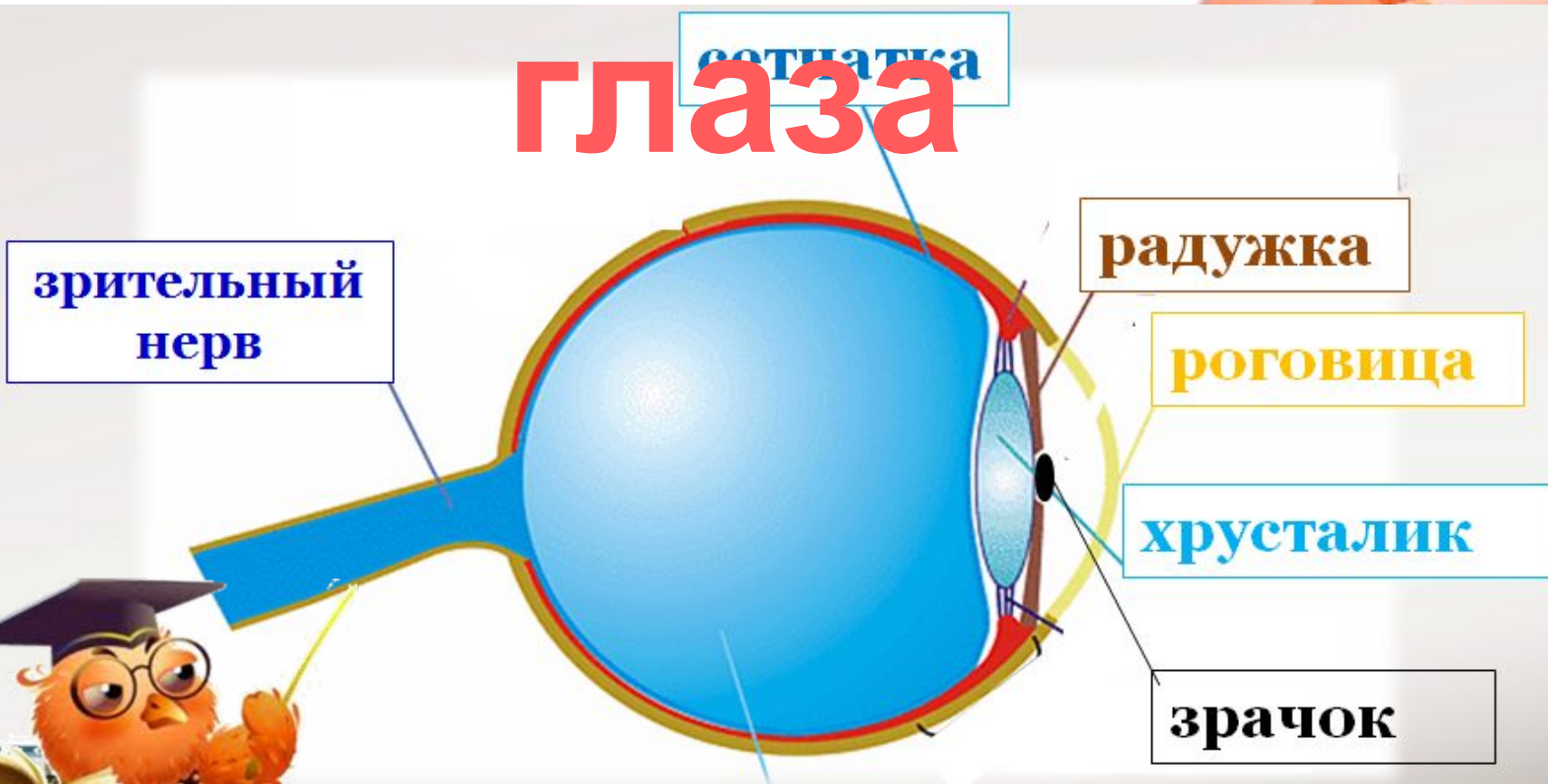
# Органы

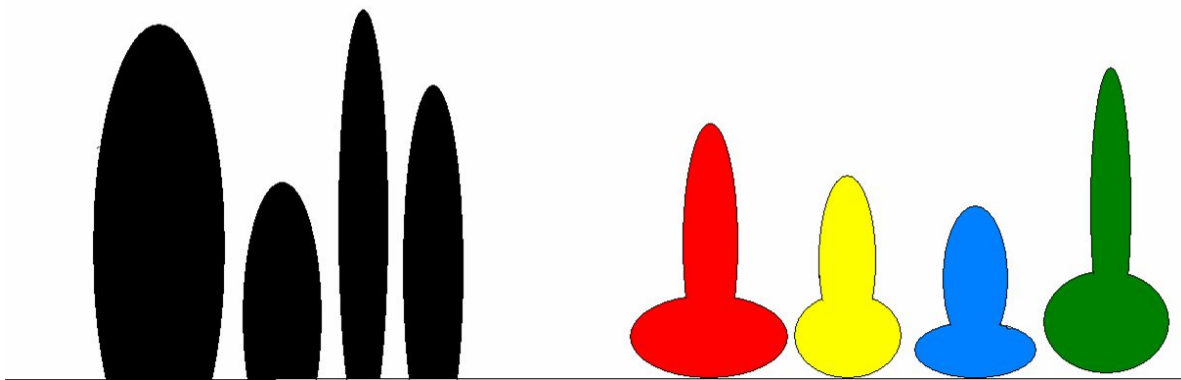
# Чувств



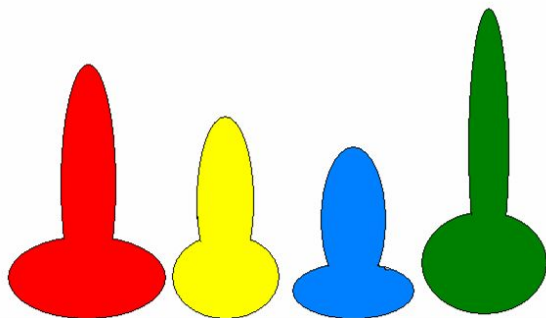
# Строение

# глаза

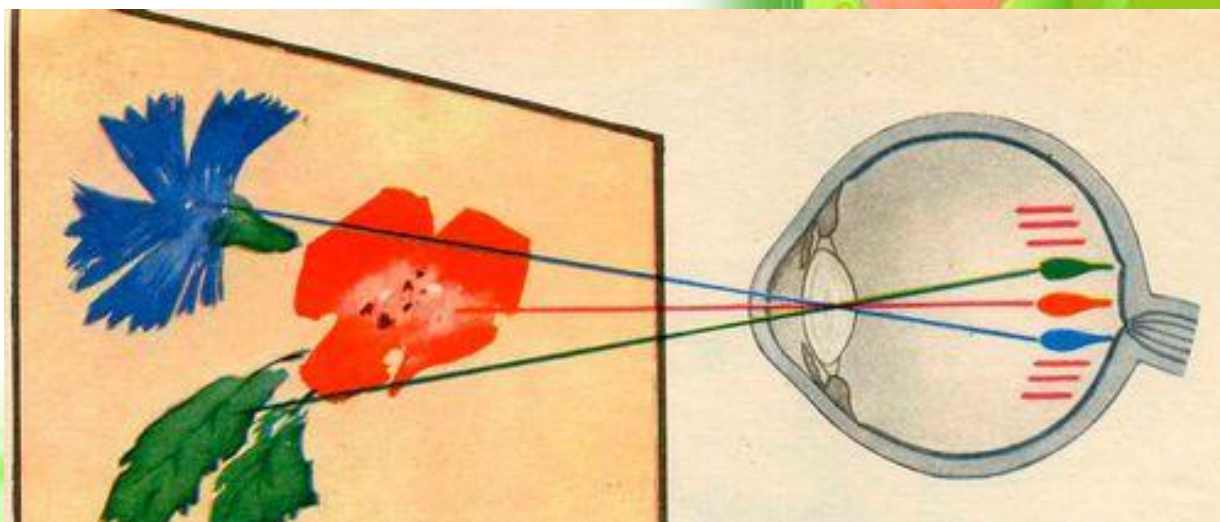




ПАЛОЧКИ



КОЛБОЧКИ





# Опыт №1

Я посадил на стул свою старшую сестру Карину, направил на нее настольную лампу. При ярком свете зрачки сужаются. Выключаю настольную лампу – зрачки расширяются.

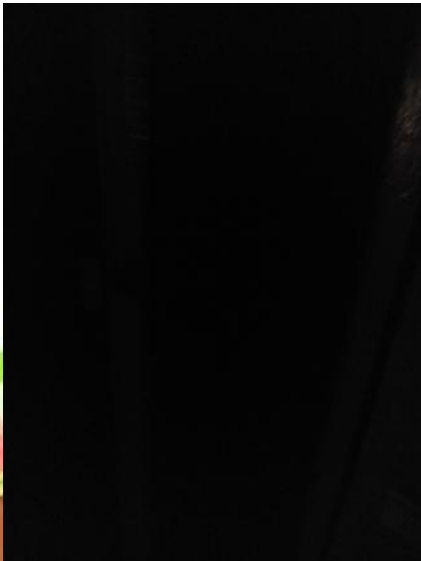
**Вывод:** Зрачок регулирует количество света, если света недостаточно он автоматически расширяется, если света вполне достаточно он сужается.



# Опыт

## №2

Зашел в темную комнату и попробовал увидеть любимую игрушку, находящуюся в комнате. Сначала ничего не было видно, но уже через какое то время картина прояснилась, и я смог разглядеть нужную мне вещь.

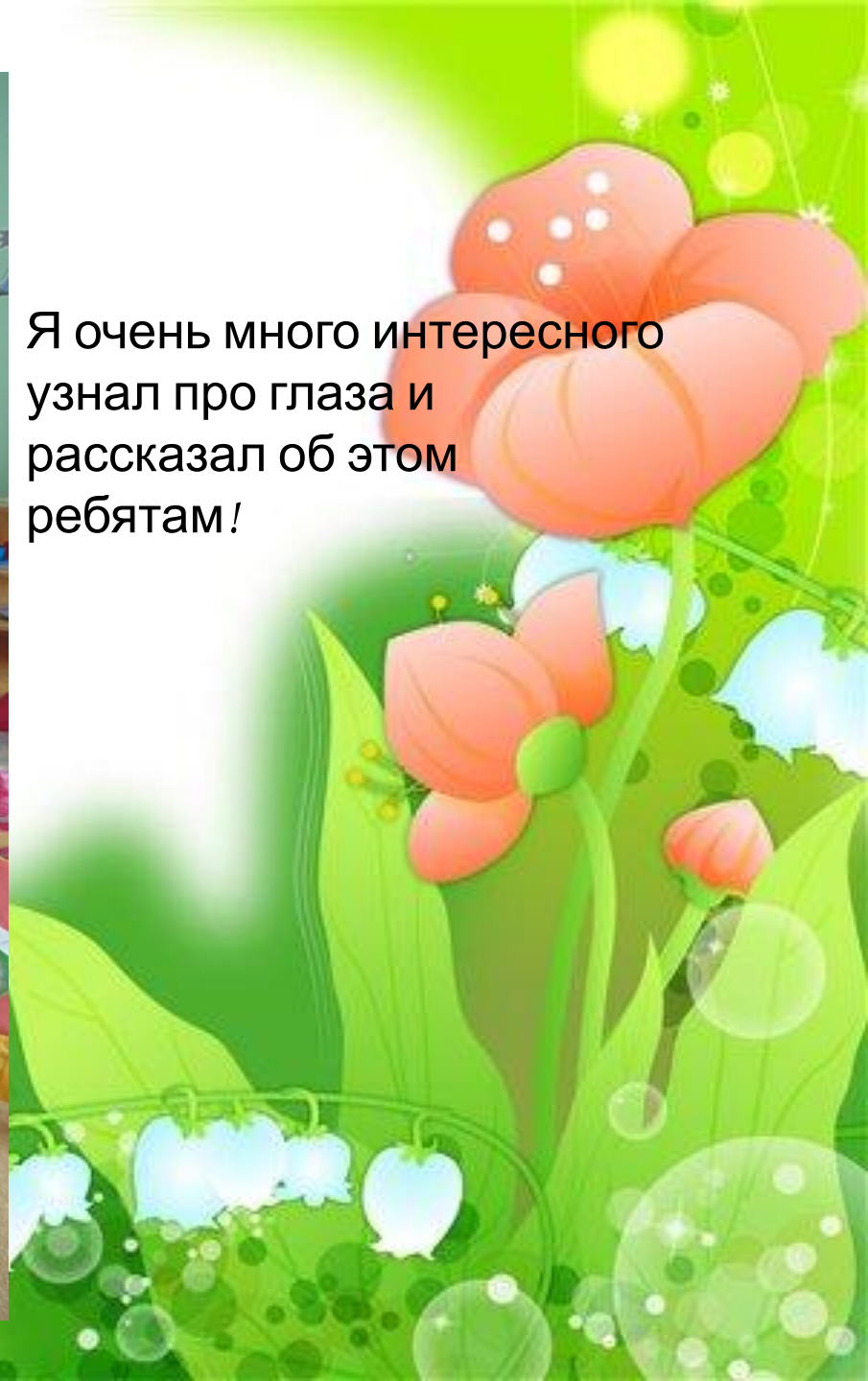


**Вывод:** Связано это с тем, что в темноте колбочки не работают, а палочки начинают работать сильнее и лучше воспринимать свет. Поэтому в темноте мы видим облик предмета и не видим его цвет.





Я очень много интересного узнал про глаза и рассказал об этом ребятам!



# Причины ухудшения зрения

1. Наследственность
2. Плохая экология
3. Заболевания, из за которых ухудшается зрение
4. Просмотр телевизора
5. Игры в компьютер
6. Неправильный режим





Некоторым ребятам было тяжело сидеть и ничего не видеть.

Ребятам предложили закрыть глаза и посидеть так несколько секунд.



**Очень важно беречь зрение!!!**



# Правила бережного

## отношения к зрению

1. Необходимо подобрать стол и стул, соответствующие росту ребенка.
2. Достаточное освещение – обязательное условие для зрительной работы (рисования, творчества и т. п.)
3. Питание должно быть разнообразным и полноценным, должно включать растительную и животную пищу богатую витаминами.
4. Регулярно проверяйте свои глаза, посещайте окулиста не реже чем раз в год.
5. Особое внимание уделите правилам просмотра телевизора и работе за компьютером.
6. Необходимо делать гимнастику для глаз.

# Гимнастика для глаз



**Всю неделю по  
порядку,  
глазки делают зарядку.**



Глаза - бесценный дар природы. Берегите зрение!

Детская гимнастика для глаз (Выполняется 2 раза в день)

**Упражнение № 1**

Попеременное движение глазами в горизонтальном направлении.  
Посмотрите глазами вправо (на одну стеночку), считая до пяти; медленно переводим глаза влево (на другую стеночку), считая до пяти, посмотрим вперед; закройте глаза (отдых).  
3-4 раза

**Упражнение № 2**

Движение глазами в вертикальном направлении.  
Посмотрите вверх на потолок (не поднимая головы), считая до пяти; медленно опускаем глаза вниз на пол; посмотрим вперед; закройте глаза (отдых).  
3-4 раза

**Упражнение № 3**

Сильно-сильно сужаем глаза; затем широко раскрываем глаза.  
3-4 раза

**Упражнение № 4**

Моргаем глазами.  
Быстро моргаем глазами, считаем до 30-ти; затем закрываем глаза (отдых).  
3-4 раза

**Упражнение № 5**

Посмотрите обоими глазами на кончик носа, посчитали до 20-ти; затем закрываем глаза (отдых).  
3-4 раза

**Упражнение № 6**

Сильно-сильно разводим ладони до края, гурьком ладонями положим на глаза.  
3-4 раза



## Береги зрение!

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «СОШ №6»  
Дошкольные группы

Выполнил:  
Пилюян Богдан

Руководители:  
Бехлер Е.В. (воспитатель)  
Юрьева А.В. (мама)

# «Берегите зрение»



### Меры предосторожности:

**1.** Чаще давайте глазам отдых.

Если у ребенка хорошее зрение, он должен делать перерыв в занятиях каждые 40 минут. Если есть слабая близорукость – каждые полчаса. Отдохнуть 10-15 минут не значит сидеть перед телевизором, планшетом – нужно побегать, попрыгать, посмотреть в окно, сделать гимнастику для глаз.

**2.** Книжку или тетрадку держите на расстоянии 35-40 см от глаз. При этом меньше всего деформируется глазное яблоко. Замерьте это расстояние и покажите своему чаду, как он должен сидеть.

**3.** Закаляйте ребенка, чтобы он как можно меньше болел. Пусть занимается спортом – бегает, плавает, играет в теннис. Формирование правильной осанки или исправление осанки является залогом хорошего зрения. Для глаз хороши все виды спорта, где нет травм головы. Такие травмы могут ухудшить уже существующую близорукость.

**4.** Кормите полезными для глаз продуктами: творогом, кефиром, отварной рыбой, говядиной и говяжьим языком, индюшкой, крольчатниной, морковкой и капустой. Давайте чернику, бруснику, клюкву. И обязательно зелень – петрушку, укроп. Для глаз полезны поливитамины с микроэлементами, препараты кальция – кальций с витамином D, с фосфором.

**5.** Не учите детей читать раньше 5 лет, не отдавайте их в школу с 6 лет. Цилиарная мышца, которая обеспечивает хорошее зрение, окончательно формируется к 7-8 годам. Среди тех, кто пошел в первый класс в 6 лет, в 3 раза больше близоруких, чем среди школьников, которые пошли в первый класс в 7 лет.

**6.** Не сажайте малышей младше 3 лет перед телевизором – только к этому возрасту зрение у детей становится нормальным, равным «единице». Не позволяйте играть на компьютере раньше 8 лет.

**7.** Никогда не читайте в транспорте и не разрешайте детям: постоянно меняющийся фокус плохо влияет на мышцы глаз.

Ну и не забывайте о том, что вы – самый лучший пример для вашего ребенка. И если вы сами будете хотя бы чуть-чуть следовать этим простым правилам, ваш малыш обязательно последует за Вами.

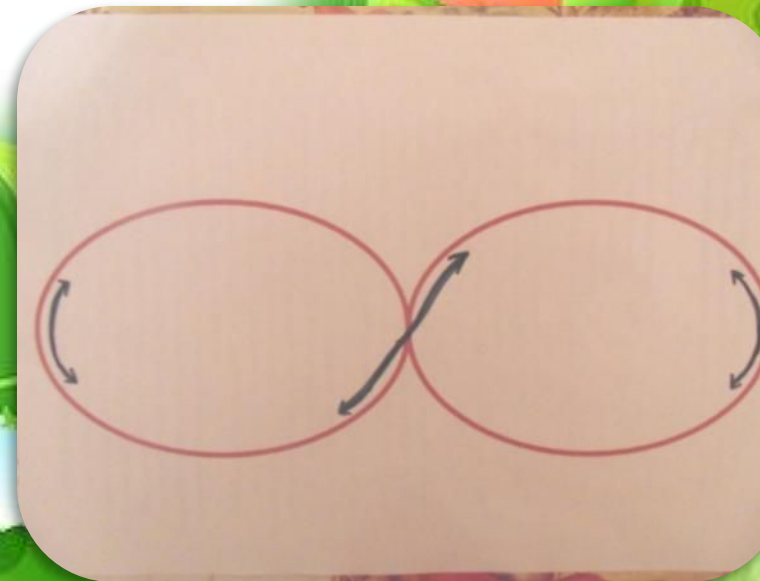
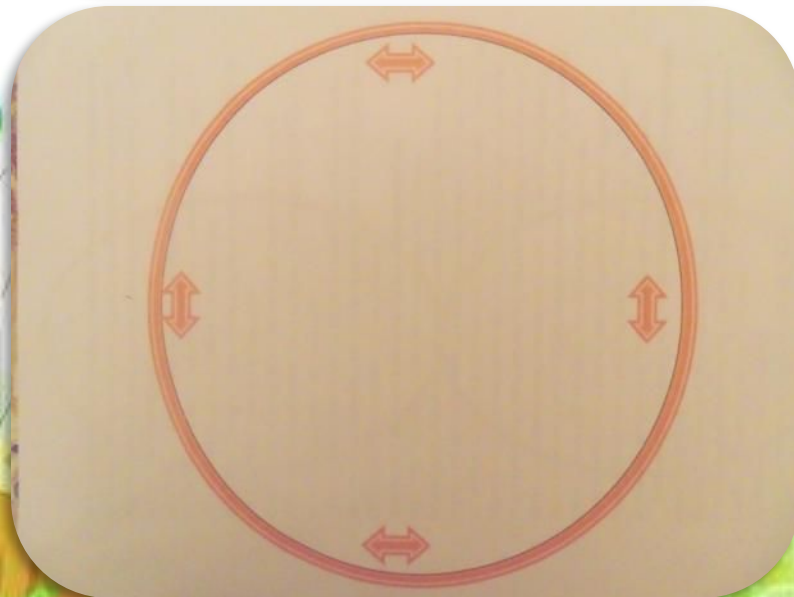
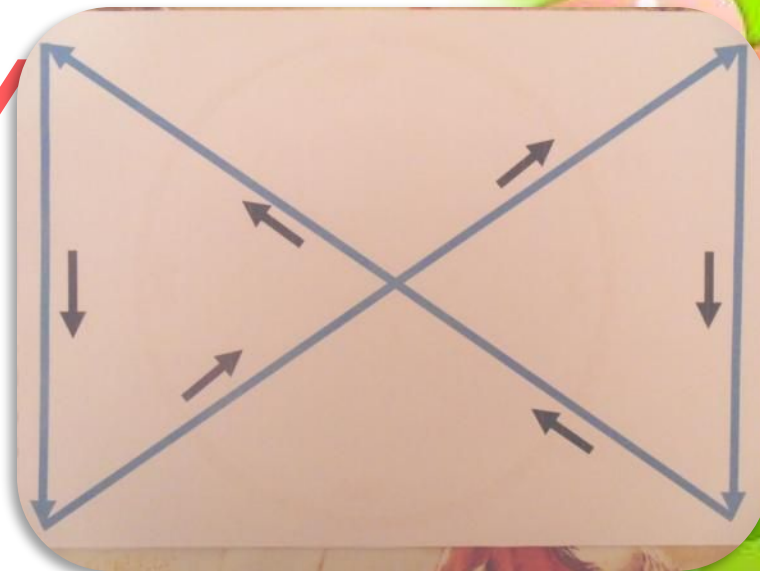
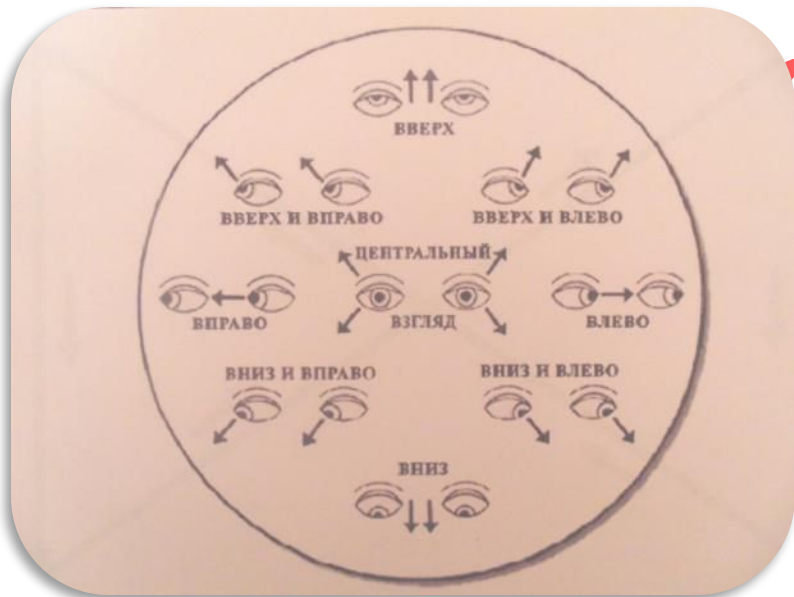


Буклеты раздали  
взрослым.



# Схемы для

# СТИ



# Мы

1. Причины ухудшения зрения:
2. Научились бережно относиться к своим глазам.
3. Научились вовремя помогать им при переутомлении.

## Вывод:

**Если правильно следить за здоровьем глаз, то можно сохранить зрение надолго.**

Спасиб

о

за

Вашими

