



# Информационный проект « **Волан-лекарство для зрения** »



*Исполнитель:*

Ученица 10 «Б» класса

Глебычева Мария Сергеевна,

*Руководитель:*

учитель физической культуры

Горбачева Юлия Викторовна

# Введение



## **Актуальность**

Здоровье детей и подростков является актуальной проблемой, так как без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Жизнь современного школьника уже нельзя представить без техники и «гаджетов». Различные приборы и технологические новинки — от компьютеров, электронных книг, планшетов и смартфонов, до социальных сетей и компьютерных игр — всё это очень изменило нашу жизнь.

Современные дети стали много сидеть перед мониторами и мало двигаться, что плохо влияет на здоровье.

## **Проблема**

Я заметила, что у многих моих одноклассников стало ухудшаться зрение. Многие дети страдают зависимостью от «гаджетов». Плохая экология, напряжённая учёба, стрессы, плохое питание тоже неблагоприятно влияют на здоровье. Как результат - ухудшается зрение, дети болеют всё чаще и больше. В сохранении здоровья важную роль играет здоровый образ жизни. Профилактика близорукости немыслима без занятий спортом. Самыми полезными для глаз считаются игры в пинг-понг, *бадминтон*.

## **Цель работы**

Изучить и проанализировать информацию о спортивной игре «бадминтон» и доказать её пользу в борьбе с «болезнями цифровой эпохи», вызванными малоподвижным образом жизни, а также повышенной зрительной нагрузкой.

## **Задачи**

1. Рассказать о спортивной игре «бадминтон».
2. Объяснить пользу занятий спортом.
3. Рассказать, как занятие бадминтоном влияет на зрение.
4. Провести анкетирование и анализ результатов.
5. Выполнить общий анализ работы.

## **Гипотеза**

Я предполагаю, что занятия бадминтоном могут снизить вред, который наносят организму школьника стрессы и учебная нагрузка, а также улучшить зрение и самочувствие в целом.



# Глава 1.

## 1.1 Бадминтон – игра, доступная многим.



Бадминтон – игра, которая подходит для людей разного уровня физической подготовки. В нее можно спокойно играть, перекидывая волан друг другу, а можно и активно, на спортивной площадке, давая большие физические нагрузки.



***Спортивный бадминтон*** во многом  
отличается от традиционных дачных развлечений



***Бадминтон***  
является  
олимпийским  
видом спорта с  
1992 года и  
входит в тройку  
самых тяжелых  
по физическим  
нагрузкам  
игровых видов  
спорта

## 1.2 Влияние занятий бадминтоном на здоровье



***Снижает вес***

***Улучшает зрение***

***Укрепляет тело***

***Улучшает обмен веществ***

***Поднимает интеллект и внимательность***

***Укрепляет сердце***

### 1.3 Сущность и причины близорукости у школьников



*Близорукость (или миопия)* является патологией глаз, при которой пациент с трудом различает расположенные в дали предметы. Теряется зрительная четкость. Причиной является вытянутость глазного яблока, приводящая к неправильному преломлению света и к размытости изображения.

#### *Причины близорукости:*

- Наследственность
- Врожденность
- Недоношенность
- Чрезмерная зрительная нагрузка
- Инфекции и хронические заболевания
- Неправильный режим питания
- Неправильные условия для зрительной работы
- Пониженный иммунитет

*Современные дети много времени проводят перед мониторами, экранами телефонов и планшетов.*





## 1.4 Методы и средства профилактики близорукости.



Лучше всего предотвратить детскую близорукость, чем бороться с ней.

### *Правильные зрительные привычки:*

- Правильная осанка за столом.
- Правильное освещение при чтении, письме, рисовании и др.
- Тетрадь или книга должны находиться не ближе 35 см от глаз.
- Нельзя читать лежа.
- При зрительной нагрузке желательны перерывы минимум на 20 минут

## 1.5 Влияние игры в бадминтон на зрение школьников.



*«Те, кто с детства дружит с ракетками, как правило, не носят очков. Моментальное переключение зрения с дальнего расстояния на близкое и обратно усиливает способность глаз менять фокусное расстояние. Следовательно, происходит профилактика близорукости.»*

*На тренировке спортсмен совершает более 1000 ударов по волану. Это значит, что его глаза 1000 раз сосредоточатся на объекте вдалеке от него и 1000 раз на объекте вблизи него*

## Глава 2. Экспериментальное исследование.

### Результаты медицинского обследования.

Потеря зрения	дети, посещающие секцию Бадминтон	дети, не посещающие секцию Бадминтон
нормальное зрение	26	22
легкая степень	3	5
средняя степень	0	2
тяжелая степень	0	0



### **Вывод:**

На основании данных медицинских обследований, можно сделать вывод, что занятия спортивной игрой «Бадминтон» идет на пользу не только физическому развитию детей и подростков, но и улучшает зрение. Эта игра не только интересна, но и полезна для здоровья.

***Спасибо за внимание.***



















