

# Как сохранить зрение.

Выполнила : ученица 6 «Г»  
класса **ФЮ**

Классный руководитель :  
Болохов Андрей  
Александрович

# Актуальность:

Получается, глаза отдыхают только, когда мы спим. Ведь причинами снижения зрения являются факторы, которые человек сам себе создает – просмотр телепередач, работа с компьютером, плохое освещение. Как помочь нашим глазам выдержать? Можно ли повлиять на данную ситуацию?

# Проблема :

Проблема ухудшения зрения у детей младшего школьного возраста стоит на одном из первых мест в связи с внедрением в жизнь новых обучающих технологий. Зрительная система ребёнка находится в постоянном развитии, поэтому вредные факторы окружающей среды, зрительные нагрузки, оказывают на нее негативное воздействие и приводят к ухудшению зрения.

## Цель:

Изучить вопрос о том , как сохранить зрение , здоровье глаз.

## Задачи:

- 1) Изучить литературу по теме.
- 2) Строение глаза.
- 3) Выяснить причины ухудшения зрения.
- 4) Познакомиться с правилами бережного отношения к зрению.

# Изучить литературу по теме.

Человек общается с окружающей средой с помощью органов чувств. У человека пять главных чувств, позволяющих ему ориентироваться во внешнем мире, и пять органов, выполняющих эту задачу: для зрения – глаза, для слуха – уши, для обоняния – нос, для вкуса – язык и для осязания – кожа. Имеются еще и чувства, сигнализирующие о состоянии самого тела: чувство боли и чувство равновесия.

Зрение – уникальный дар, благодаря которому человек может наслаждаться всей полнотой красок живого мира.

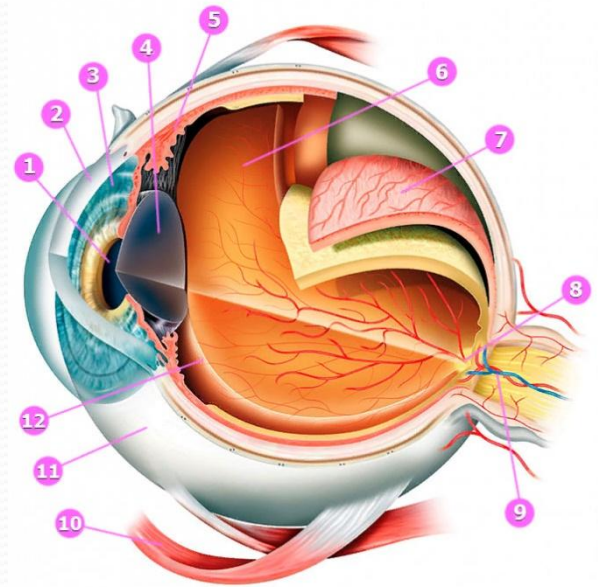
Глаза бывают огромные и большие, маленькие и выпуклые, узкие и круглые, миндалевидные и глубоко посаженные. Они находятся в верхней части лица и расположены на расстоянии примерно 6 см друг от друга. Глаза бывают карие, голубые, зелёные, серые, синие. Цвет глаз зависит от пигмента, содержащегося в радужке.

Глаза – очень уязвимый орган человека, ткани глаза очень нежные и защищать их необходимо потому, что люди получают информацию об окружающем их мире, полагаясь на зрение больше, чем на другие органы чувств.

**ЗДЕСЬ ОЧЕНЬ МНОГО ТЕКСТА,  
НУЖНО СОКРАЩАТЬ!!!**

# Строение глаза.

1 -зрачок, 2 -роговица, 3 -радужка, 4 -хрусталик, 5 -цилиарное тело, 6 -сетчатка, 7 -сосудистая оболочка, 8 -зрительный нерв, 9 -сосуды глаза, 10 -мышцы глаза, 11 -склера, 12 -стекловидное тело.



Основные функции глаза

оптическая система, проецирующая изображение;

система, воспринимающая и «кодирующая» полученную информацию для головного мозга;

«обслуживающая» система жизнеобеспечения.

# Причины ухудшения зрения.

1. врожденные или приобретенные заболевания;
2. неправильный режим дня;
3. бедное полезными веществами питание;
4. дефицит движения;
5. чрезмерные учебные нагрузки;
6. неограниченный просмотр телепередач, компьютер;
7. неправильная осанка;
8. недостатки в освещенности рабочего места.

Так же мы узнали, что ученые установили, что постоянное существование с плохим зрением в итоге приводит к переутомлению всего организма. Начинается все с головы: от напряжения глаз постепенно нарастает боль. За ней ухудшается общее самочувствие, появляется ощущение усталости и стресса. А тут недалеко и до обострения всех хронических болячек!

**ЗДЕСЬ ОЧЕНЬ МНОГО ТЕКСТА,  
НУЖНО СОКРАЩАТЬ!!!**

# Рекомендации ученых и врачей, как сохранить зрение.

1. полноценный сон. Недосыпание может спровоцировать нарушения зрительного нерва;
2. не смотрите телевизор в темноте;
3. не забывайте делать перерывы во время работы за компьютером;
4. не читайте книги в автобусе и электричке. Также не стоит читать в положении лежа;
5. избавьтесь от привычки щуриться, из-за этого сильно напрягаются глазодвигательные мышцы;
6. больше гуляйте на свежем воздухе;
7. делайте гимнастику для глаз;
8. рацион должен состоять из продуктов, богатых витаминами и микроэлементами;
9. регулярно обследуйтесь у офтальмолога.

**ЗДЕСЬ ОЧЕНЬ МНОГО ТЕКСТА,  
НУЖНО СОКРАЩАТЬ!!!**



# Вывод.

Изучив проблему ,я поняла ,что зрение можно сохранить и восстановить ,нужно только : правильно распределять время между учебой и отдыхом, меньше смотреть телевизор и играть в компьютерные игры , не лениться делать гимнастику для глаз , правильно питаться , беречь зрение нужно с детства и обращаться к врачам два раза в год.

# ССЫЛКИ.

<https://multiurok.ru/files/issliedovatel-skii-proiekt-kak-sokhranit-zreniie.html>

<https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeklassi/prochee/issliedovatel-skaia-rabota-zreniie-eto-vazhno>

<https://glaziki.com/raznoe/kak-sohranit-zrenie>

<https://www.vseozrenii.ru/stroenie-glaza/>



**Спасибо за внимание !**