www.gcc.ru

Бесценный дар - зр

Ученица 2 класса
Мерзлякова Анастасия

<u>Цель:</u> изучить строение глаза, наиболее распространенные заболевания, проблему снижения зрения.

<u>Задачи:</u>

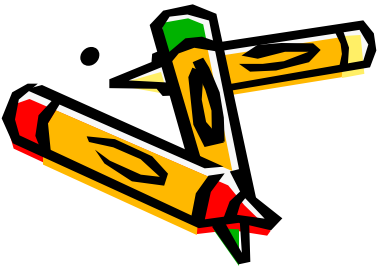
- **Познакомиться с правилами бережного отношения к зрению.**
- **Изучить способы восстановления зрения.**
- **Сформулировать свои выводы на основе результатов исследования.**
- **Разработать буклет о рекомендациях, которые помогут сберечь зрение.**

Объект исследования:
зрение учащиеся

Предмет исследования: Глаза. Способы сохранения и восстановления зрения.

Методы :

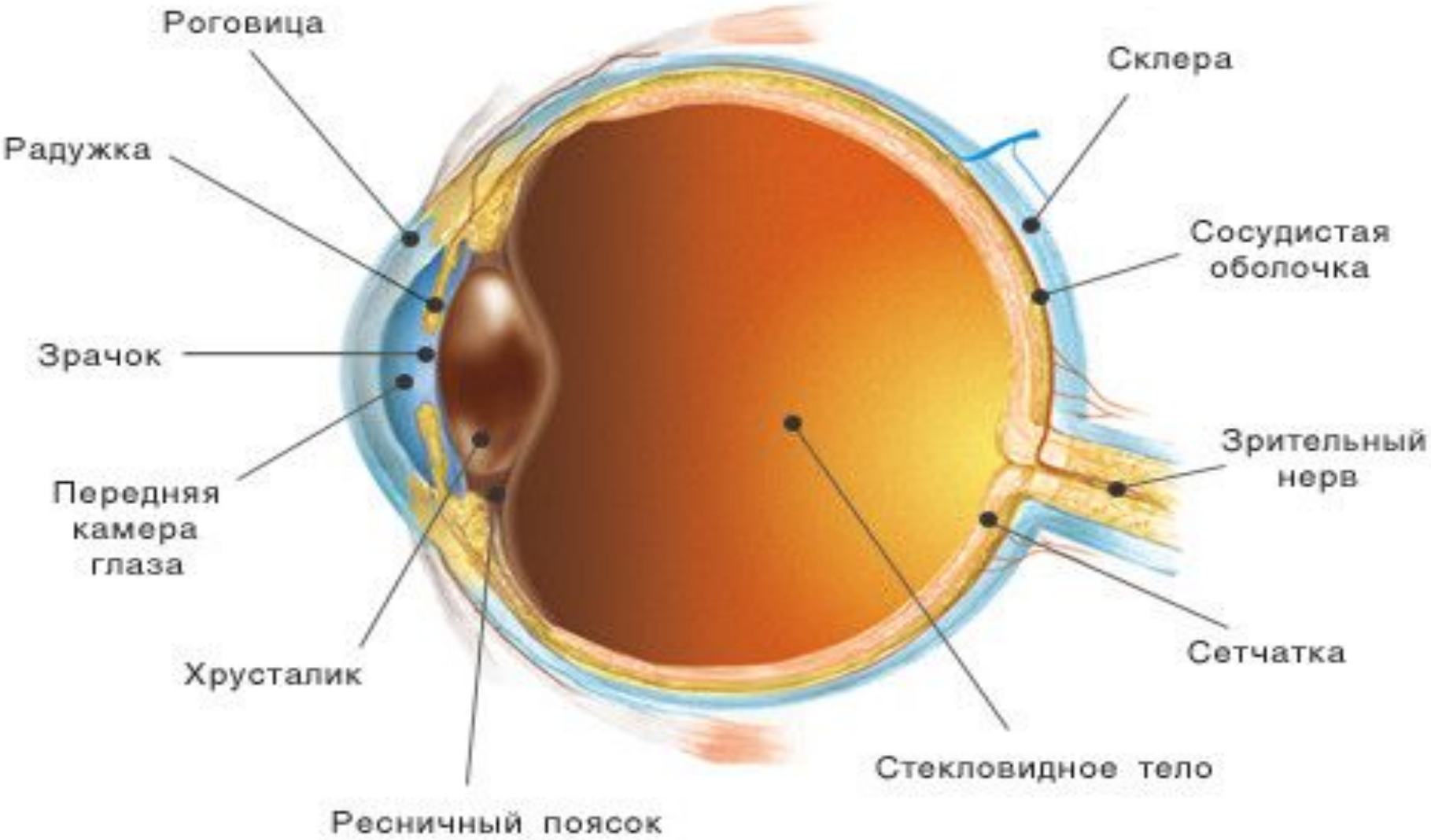
- исследование литературы по данному вопросу;
- анализ данных о состоянии зрения у учащихся, полученных при беседе с медсестрой школы и анкетирование;
- наблюдение за учащимися, имеющих проблемы со зрением,
- выдача им рекомендаций.



Гипотеза:

я предполагаю, что если мы будем знать, как устроены наши глаза, то сможем правильно следить за здоровьем глаз и расскажем своим одноклассникам

Строение глаза



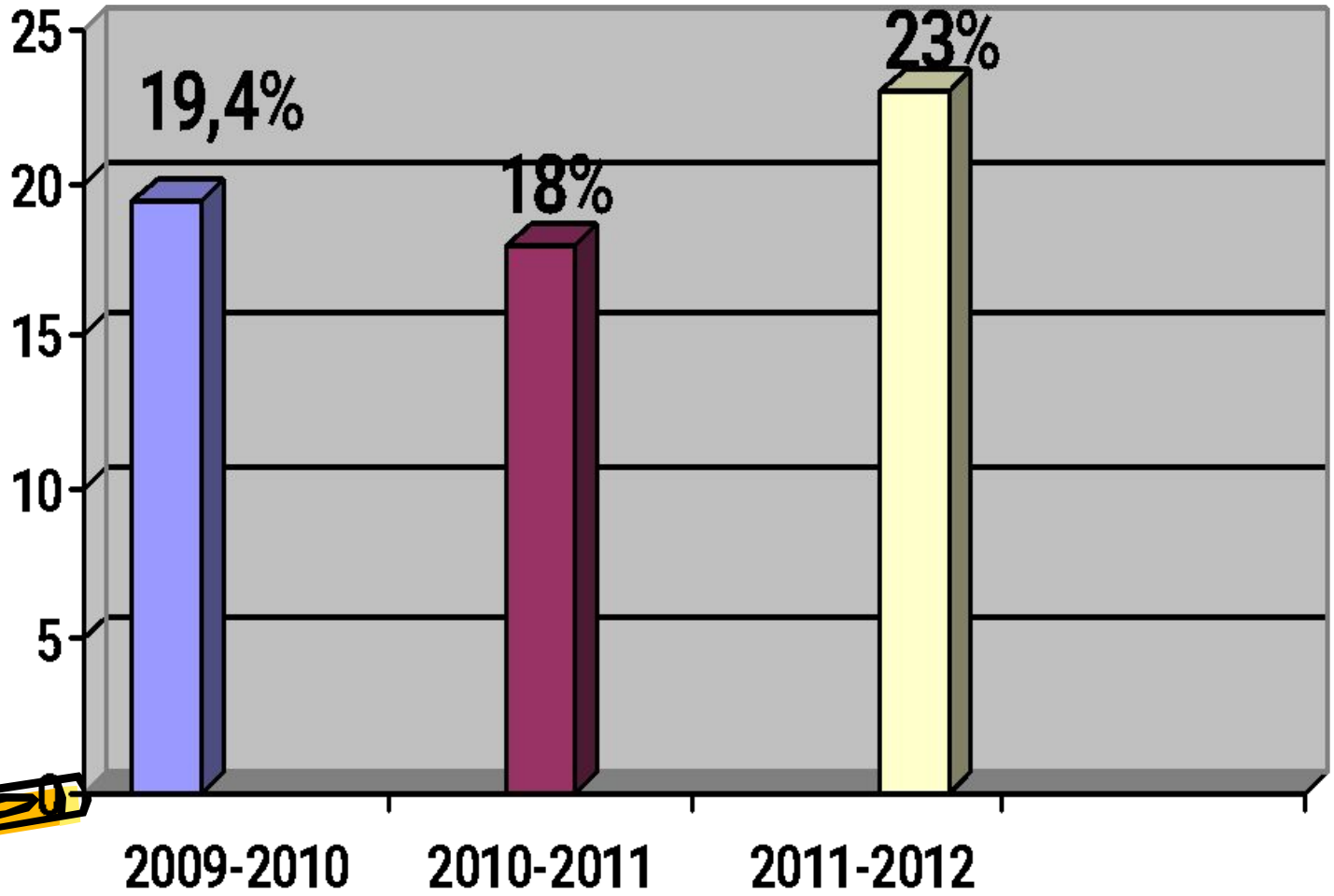
Заболевания

Миопия

Близорукость

Синдром сухого глаза

Мое исследование



Анкета №1

1. Всегда читаю сидя.
2. Делаю перерывы во время чтения
3. Слежу за посадкой при письме.
4. Делаю уроки при хорошем освещении.
5. Делаю гимнастику для глаз.
6. Часто бываю на свежем воздухе.
7. Употребляю в пищу растительные продукты.
8. Смотрю передачи по телевизору не более 1-3 часов в день.
9. Оберегаю глаза от попадания в них инородных тел.
10. Каждый год проверяю свое зрение у врача

Анкета №2

гимнастика для глаз	35
оперативное лечение (лечение лазером)	14
витамины	15
правильное питание	10
ограничение в пользовании компьютера и телевизора	21
Физиотерапия	16
режим дня, чтение сидя, расстояние до глаз	14
капли для глаз	15
очки-тренажеры,	8
иглоукалывание	1
спец.виды спорта (бильярд)	1

Заключение

Известно, что 85% всей информации люди получают через глаза. Потерять зрение – это все равно, что потерять полжизни.

Зрение – очень слабозащищенная система; нарушить ее деятельность легко, восстановить подчас проблематично.

Однако следить за состоянием нашего зрения должны не только специалисты, но, что важнее,- мы сами. И это совсем не сложно, если знать и понимать строение и функции глаза, а также соблюдать несложные правила.

Таким образом, я подтвердила свою гипотезу: теперь я знаю, как устроены наши глаза и смогу правильно следить за здоровьем глаз и расскажу своим одноклассникам, как нужно заботиться о своем зрении, путём проведения в школе информационную работу с учащимися.

Обучить их элементарным правилам, которые помогут сохранить зрение.

Правила

Соблюдайте дистанцию при чтении

Работайте в хорошо освещенных помещениях

Не читайте лежа

Ограничьте просмотр телевизора и пользование компьютером.

Почаще давайте глазам отдых

Закаляйтесь, чтобы как можно меньше болеть

Питайтесь полезными для глаз продуктами