«...И глаза
«скажут»
спасибо»

Авторы проекта

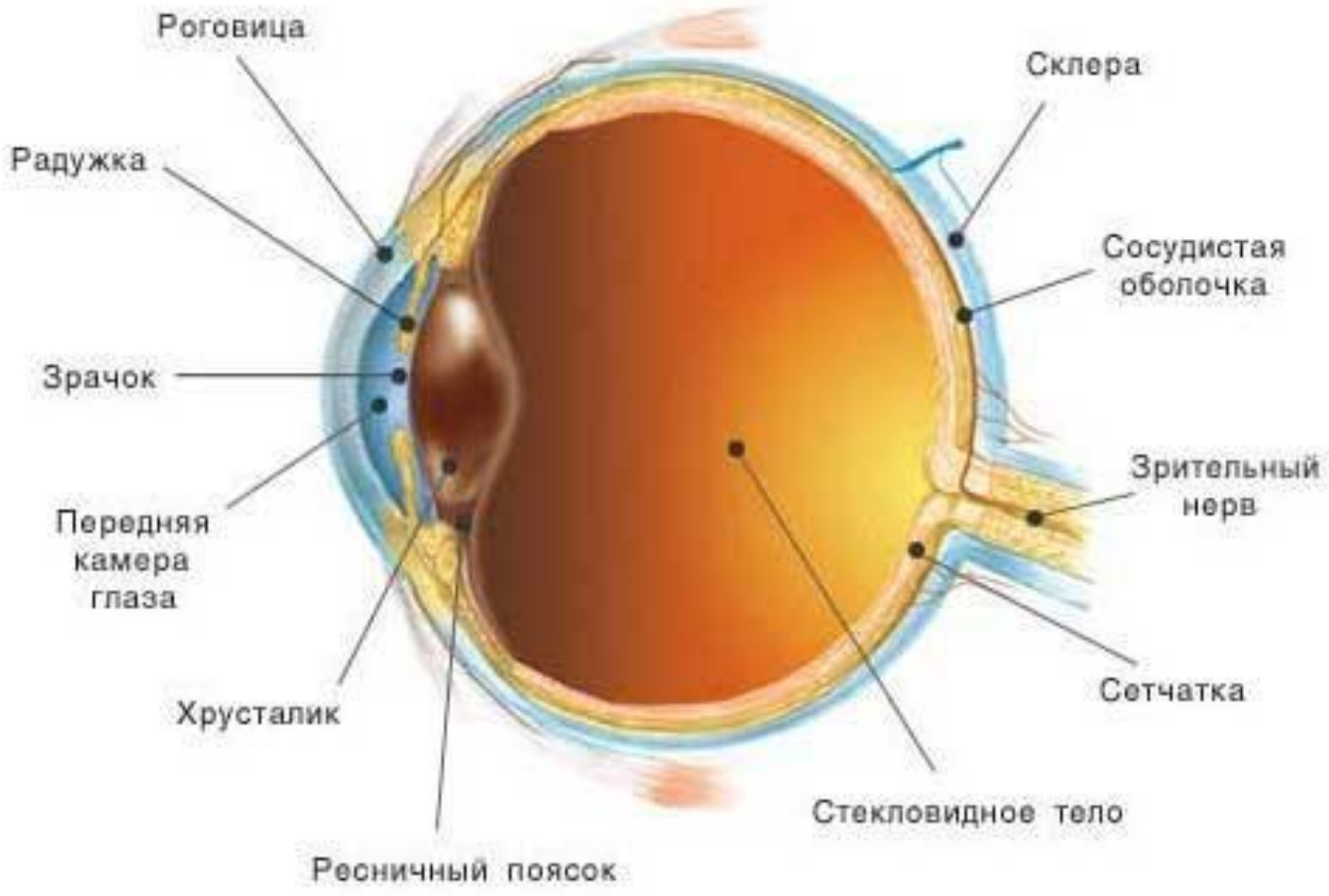
учащиеся 2 и 4 классов МОУ «Алексиковская основная общеобразовательная школа»

Гипотеза

Мы считаем, что сохранить хорошее зрение может каждый человек, если он будет знать правила сохранения зрения.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, почти 20% дошкольников и один из четырёх школьников имеют проблемы со зрением, которые, если оставить их без лечения, могут привести к значительной или необратимой потере зрения. В то же время, многие проблемы, связанные со зрением, могут быть легко излечимы, если их выявить заранее и правильно лечить.

Глаз- что это такое?



Наиболее распространенные проблемы зрения у детей

- Косоглазие – 4% лечится с помощью очков или операции;
- Амблиопия (ленивый глаз) –2% лечится с помощью очков, операции или пластыря, наклеиваемого поверх сильного глаза;
- Миопия (близорукость) – в зависимости от степени близорукости миопию можно исправить очками, контактными линзами или рефракционной хирургией;
- Гиперметропия (дальнозоркость) ;
- Коньюнктивит(красные глаза);
- Астигматизм

Наши исследования

- Дети (возраст от 7 до 16 лет)-8% пользуются очками;
- Взрослое население (от 27 до 78 лет) – 27,5% пользуются очками.

Причины появления глазных заболеваний

- внешние факторы,
- условия жизни,
- качество питания – недостаточное количество витаминов в пище,
- общее состояние здоровья,
- перенесенные заболевания,
- недостаточное количество дневного света.

Упражнения и игры для сохранения зрения

Если глаза устали, выполните такие упражнения:

1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.
2. Делайте круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – направо – вверх – налево – вниз. Повторите 10 раз.
3. Вытяните вперед руки. Следите взглядом за ногтем указательного пальца, медленно прижмите его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.
4. Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

Профилактические упражнения для глаз

1. 15 колебательных движений глазами по горизонтали: справа – налево, слева – направо.
2. 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх – вниз, вниз – вверх.
3. 15 вращательных движений глазами слева направо.
4. 15 вращательных движений справа налево.
5. 15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую сторону – «восьмерка».

Упражнения для снятия усталости глаз

1. Потереть ладонь о ладонь. Закрыть глаза и положить на них ладони.
2. Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак, большие пальцы вверх. Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой – по левой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей.

Правила охраны собственного зрения

Не ставьте карандаш и ручки острием кверху.

Не стойте слишком близко к человеку, который чинит карандаш, строгает ножом, работает ножницами, шьет.

Не играйте с рогатками, самопалами и в другие игры, при которых есть опасность повредить глаза.

Будьте осторожны с петардами!

Не поддавайтесь на приманку сделать и взорвать «бомбочку»! Всегда помните, что взрыв может испортить вам зрение на всю жизнь!

Удерживайте товарищей от озорных игр и развлечений: такие игры могут довести до большой беды вас и ваших товарищей.

Не смотрите долго телевизор и не играйте часами в компьютерные игры.

Не смотрите на прямые солнечные лучи или яркий свет.

Читайте только сидя и держите книгу (журнал, газету) на расстоянии от глаз.

При попадании в глаз пылинки не трите глаза грязными руками, а промойте проточной водой.

Оберегайте глаза от заболеваний и повреждений

Не трите глаза руками, носовым платком.

Вытирайте лицо только чистым полотенцем.

Осторожно обращайтесь с перьями, ножичками и другими острыми предметами.

Не играйте в опасные для глаз игры.

Если глаза засорились или заболели, немедленно обращайтесь к врачу или медицинской сестре.

Как сохранить хорошее зрение

Занимайтесь при хорошем освещении.

Книгу и тетрадь держите на расстоянии 35 сантиметров от глаз, не подносите их близко к глазам.

Не читайте лежа.

При чтении делайте каждые 20 минут перерыв.

Зачем идти к окулисту, если ничего не болит?

Профилактический осмотр глаз необходимо делать два раза в год, для того чтобы предупредить болезнь или приостановить ее вовремя: на раннем этапе заболевания это сделать намного легче и проще, чем в запущенной форме.

Заботьтесь о своих глазах. Ведь никто не позаботится о вашем зрении лучше, чем вы сами.

Зачем нужны очки ?

Хорошо подобранные очки могут сделать лицо даже более привлекательным, а также помогут улучшить зрение и настроение.

Защитные очки носят люди с отличным зрением. Пилот, водитель, мотоциклист, альпинист, спортсмены-лыжники таким образом защищают глаза от солнца, ветра, снега, пыли. Иначе глаза станут болеть. В защитных очках работают: у станка токарь – чтобы металлическая стружка не попала в глаз; сталевар и сварщик, глазам которых угрожают искры. При необходимости пользуйтесь очками. Берегите глаза!

И они вам скажут «спасибо»!