

МОУ «Марковская средняя  
общеобразовательная школа»

Селезнёв Саша  
ученик 2 «а» класса

# **Научно-практическая конференция**

**Тема: «Как улучшить зрение  
одноклассников»**

**Ваши глаза вам необходимы в течение  
всей жизни, они бесценны.  
Э.Д.Рубан**

# Задачи исследования:

1. изучить литературу по данному вопросу, познакомиться с толкованием новых слов;
2. узнать о главных причинах ухудшения зрения;
3. разработать советы по улучшению и сохранению зрения своих одноклассников;
4. подготовить практический материал для упражнений.

# Органы чувств





Причины  
ухудшения  
зрения

Генетическая

Стрессовые

Возрастные

Нагрузочные

7-9  
лет

13-16  
лет

# **Мои советы по улучшению зрения одноклассников**

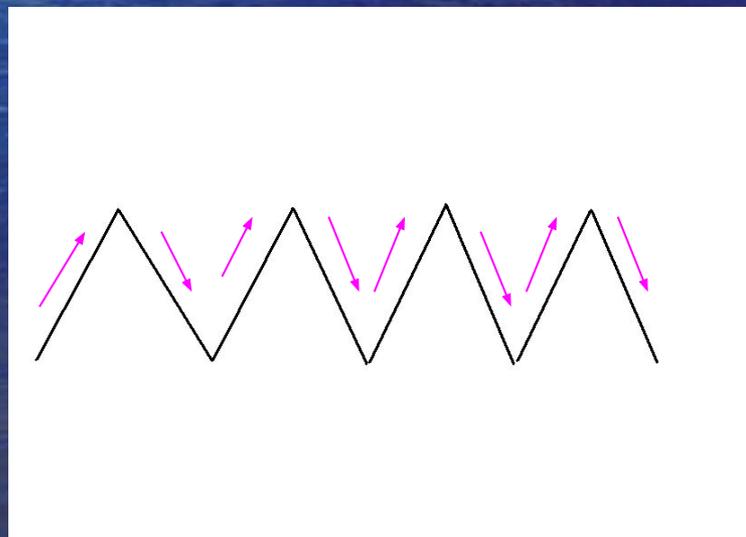
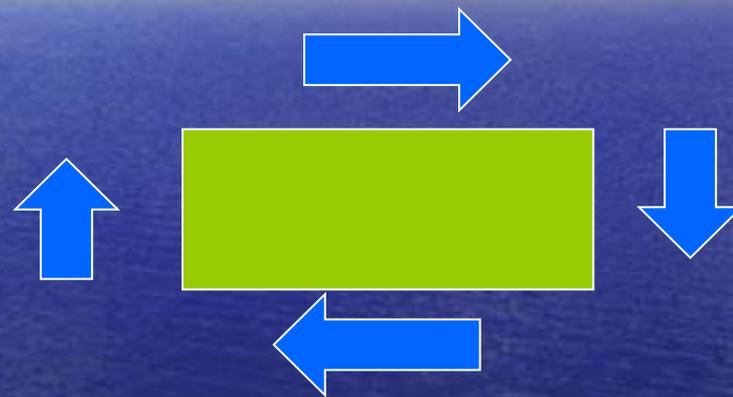
## **ЦЕЛЬ:**

Оказание помощи одноклассникам по улучшению и укреплению зрения.

# Советы

- 1. Тренировка зрения**
- 2. Самомассаж**
- 3. Здоровое питание для зрения**
- 4. Витамиотерапия**
- 5. Гигиена зрения**

# Тренировка зрения



# Самомассаж



# Пирамида здорового питания



# Гигиена зрения:

- при чтении сидеть прямо с небольшим наклоном головы;
- во время чтения необходимо часто моргать. Это можно делать в конце каждой строки;
- во время чтения необходимо направить взгляд от книги и посмотреть вдаль в течение 1 – 2 секунд на какой-либо предмет;
- для учеников 2 – 5 классов длительность занятий с персональным компьютером не должна превышать 25 минут.

# Экспресс-опрос одноклассников

<b>Нравятся ли вам ?</b>	<b>22 ученика</b>
<b>упражнения</b>	<b>22</b>
<b>массаж</b>	<b>18</b>
<b>гигиена зрения</b>	<b>15</b>
<b>прием витаминов</b>	<b>22</b>

# Выводы

- Разрабатывать и выполнять советы полезно;
- Мои советы способствуют выработке навыков улучшения и сохранения зрения моих одноклассников.

**Зрение – это замечательный дар.  
Берегите этот дар, сделайте так, чтобы  
мир засверкал вокруг вас яркими  
красками и приобрел четкие очертания.**

