


# Почему портится зрение и можно ли его сохранить



---

Работу выполнила  
ученица 5«в» класса **Мирфайсалова**  
**Анастасия**  
**Руководитель Литвиновская Н.Ю.**



## Цель:

---

- Узнать, как сохранить зрение ребенку или взрослому человеку на долгие годы



# Задачи:

---

- Выяснить, каким образом мы видим
- Узнать, что влияет на качество зрения
- Определить способы и упражнения для тренировки зрения

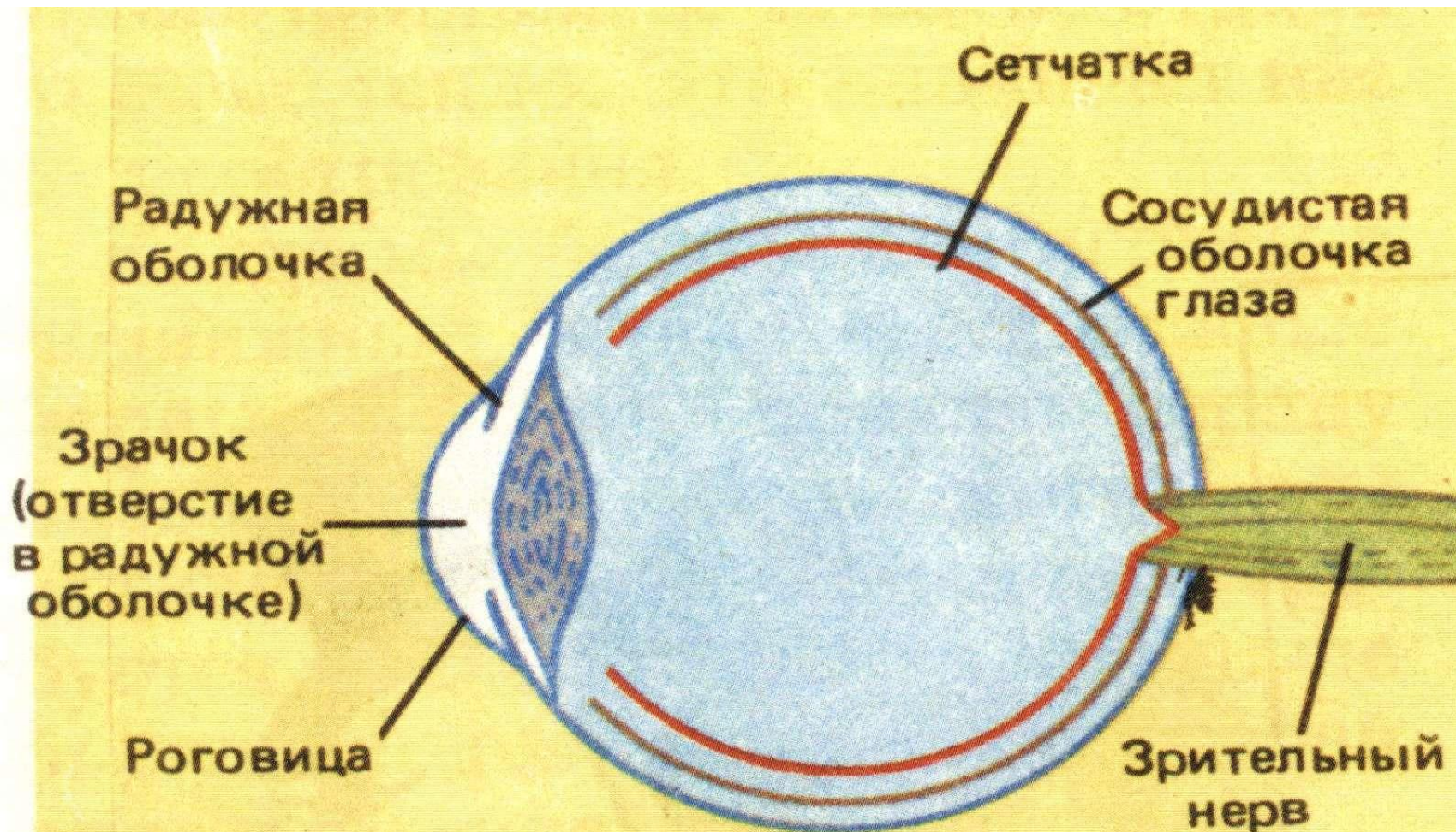
# Предмет исследования - глаза

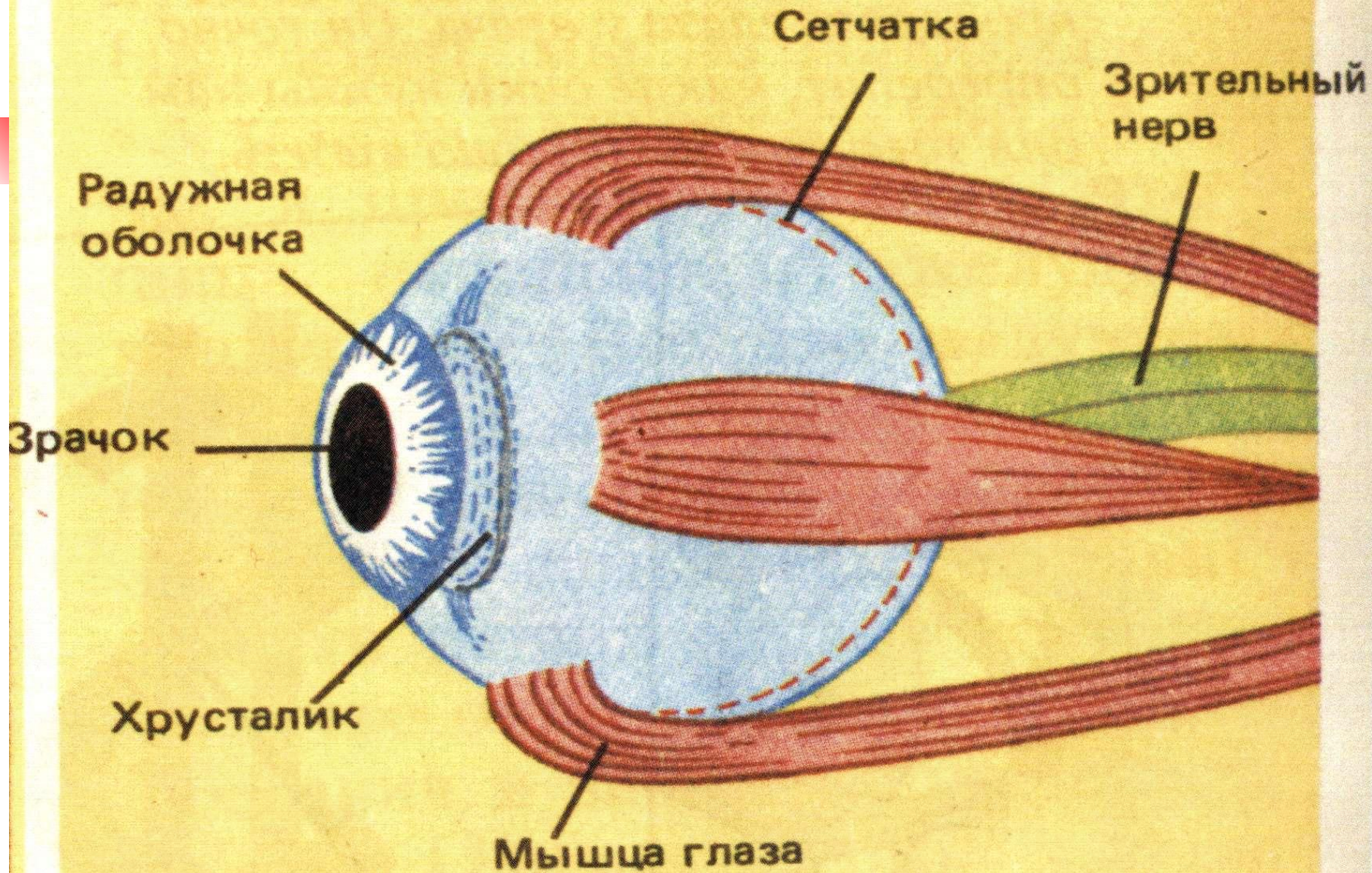


---

Гипотеза: при правильном  
и бережном отношении к  
глазам человек может  
сохранить зрение на  
долгие годы

# Каким образом мы видим?



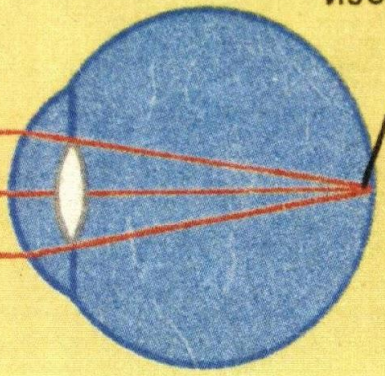


# Болезни глаз



- **близорукость**
- **дальнозоркость**

Лучи света

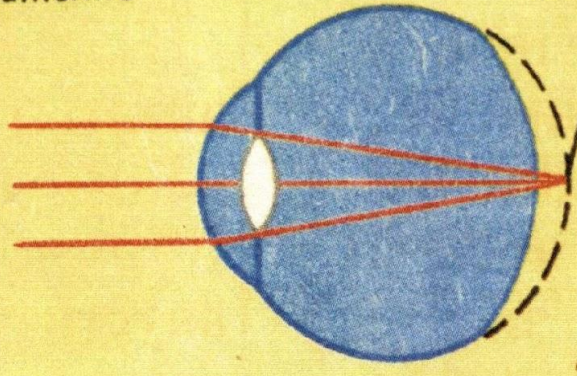


Отчетливое изображение

Изображение фокусируется на сетчатке

НОРМАЛЬНОЕ ЗРЕНИЕ

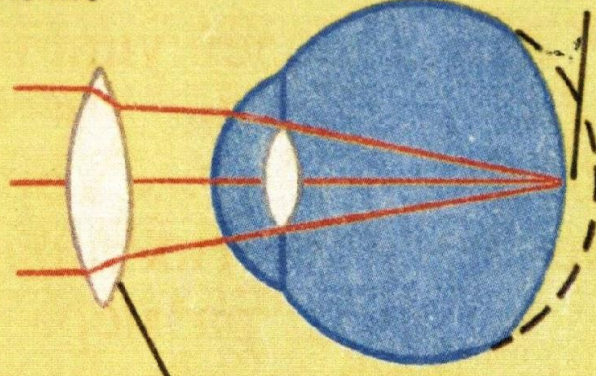
Размытое изображение



Изображение фокусируется позади сетчатки

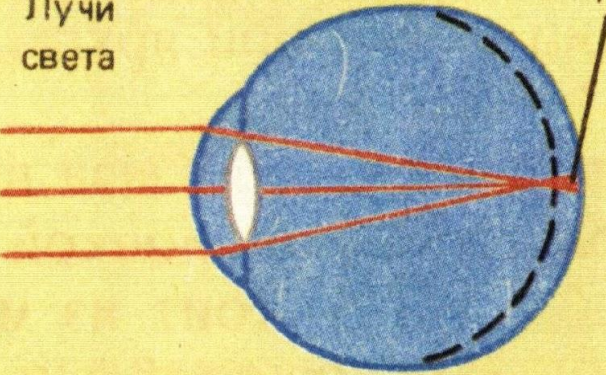
ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ

Отчетливое изображение



Исправление зрения с помощью очков

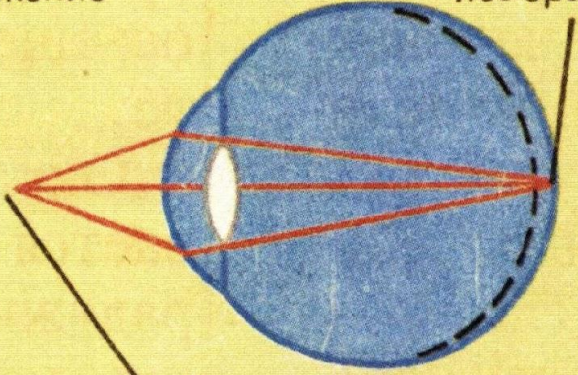
Лучи света



Размытое изображение

Изображение фокусируется перед сетчаткой

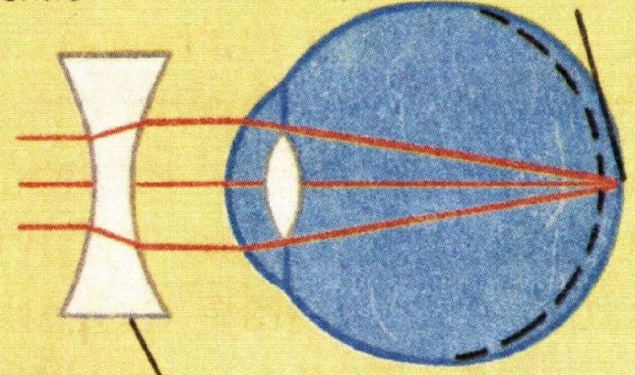
Отчетливое изображение



Близко расположенный предмет

БЛИЗОРУКОСТЬ

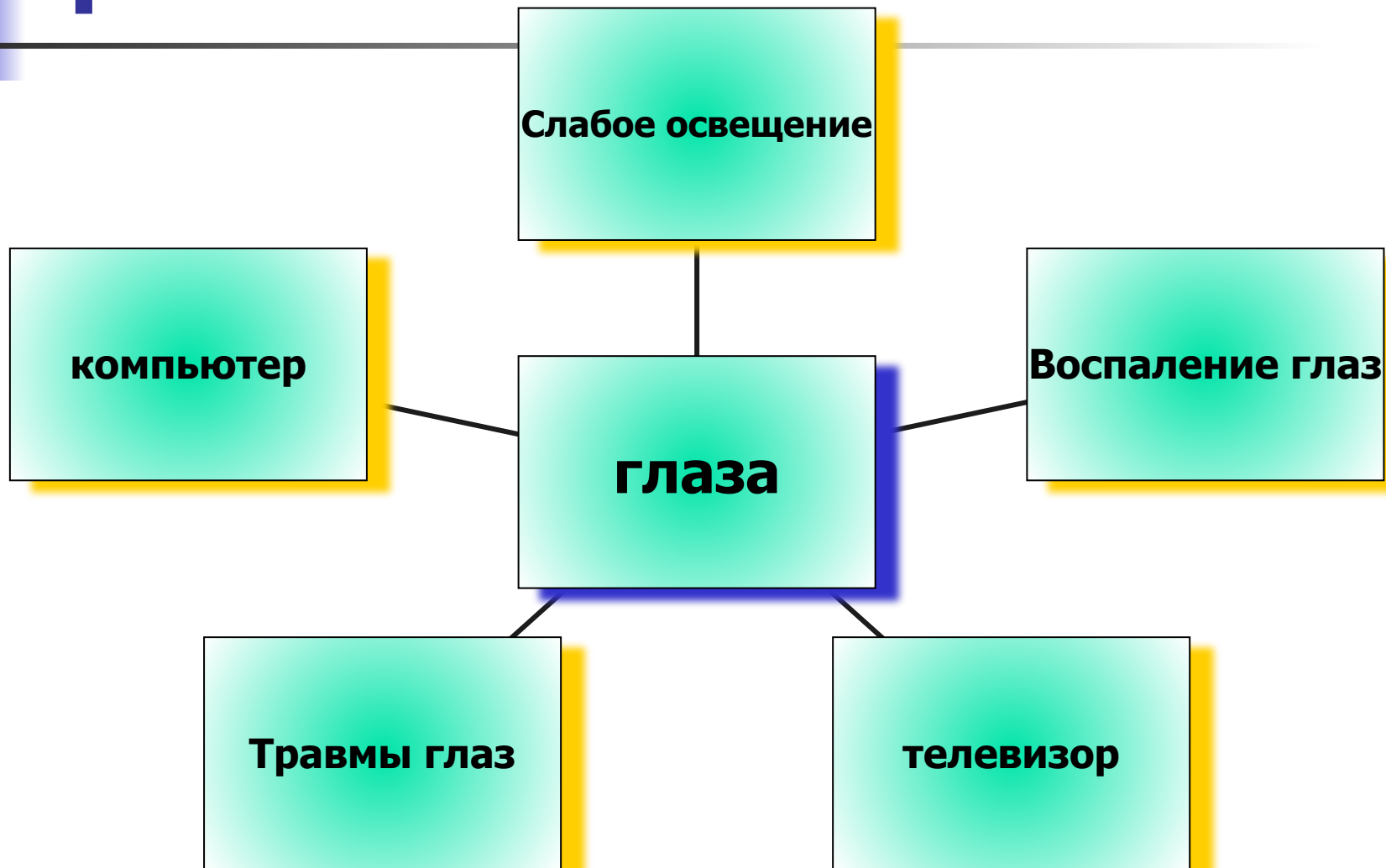
Отчетливое изображение



Исправление зрения с помощью очков



# Факторы, угрожающие зрению



# 1. Данные детской городской больницы № 24

Результаты состояния здоровья детей Кировского района были получены по данным детской городской больницы № 24 в школьном отделе (врач Чикунова Н.И.)

## Типичные заболевания учащихся

Кировского района	Гимназии №6
I - заболевания опорно-двигательного аппарата	I - заболевания опорно-двигательного аппарата
II - заболевания органов зрения <b>16,5%</b>	II - заболевания органов зрения
III - ЛОР заболевания	III - заболевания нервной системы

Среди учащихся Кировского района, имеющих заболевание органов зрения, близорукость имеют 22,5% школьников.

**Динамика нарушения зрения за время обучения в школе (данные по Кировскому району на январь 2006 года)**

Возраст учащихся	Имеют нарушения зрения
1 класс	10%
5 класс	7,9%
7 класс	12,7%
9 класс	15,3%
10 класс	21,8%



# Результаты анкетирования в 4 «в» классе

<b>вопросы</b>	
<b>Состояние зрения на конец 4 класса</b>	<b>Ухудшилось у 20%</b>
<b>Имеют заболевание глаз</b>	<b>40%</b>
<b>Усталость глаз к концу дня</b>	<b>40%</b>
<b>Время у телевизора</b>	<b>3 часа (среднее по классу)</b>
<b>Время у компьютера</b>	<b>2 часа</b>
<b>Знают о специальных упражнениях</b>	<b>75%</b>
<b>Делают упражнения</b>	<b>40%</b>
<b>Любимые цвета</b>	<b>Синий, зеленый, черный, красный</b>



# Возрастные нормы занятий у компьютера

<b>класс</b>	<b>Время занятий</b>
1 класс	10 минут
4-5 класс	15 минут
6-7 класс	20 минут
8-9 класс	25-30 минут



# Упражнения для глаз

---

- Для профилактики близорукости и дальнозоркости
- Сосредоточение взгляда
- Вращения глазами
- Движение в стороны
- Упражнения на расслабление
- Упражнения после работы за компьютером



# Выводы:

---

- Наши глаза настолько драгоценны, что мы просто обязаны их беречь;
- Нужно уметь контролировать время, проведенное за телевизором и компьютером;
- Ежедневные упражнения для глаз помогут сохранить хорошее зрение надолго.