

# **ПРОЕКТНАЯ РАБОТА**

**2 "Б" КЛАССА**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

**НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

**"ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ"**

**№ 1702**

**ТЕМА: "ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ"**

**Учитель: Новикова М.А.**

**Воспитатель: Ким И.Е.**

## **ЦЕЛИ:**

- Учить заниматься исследовательской деятельностью.
- Познакомить с органами зрения – глазами и ролью зрения в жизни человека.
- Учить соблюдать правила гигиены и сохранения зрения.
- Познакомить с народными рецептами лечения заболевания глаз.

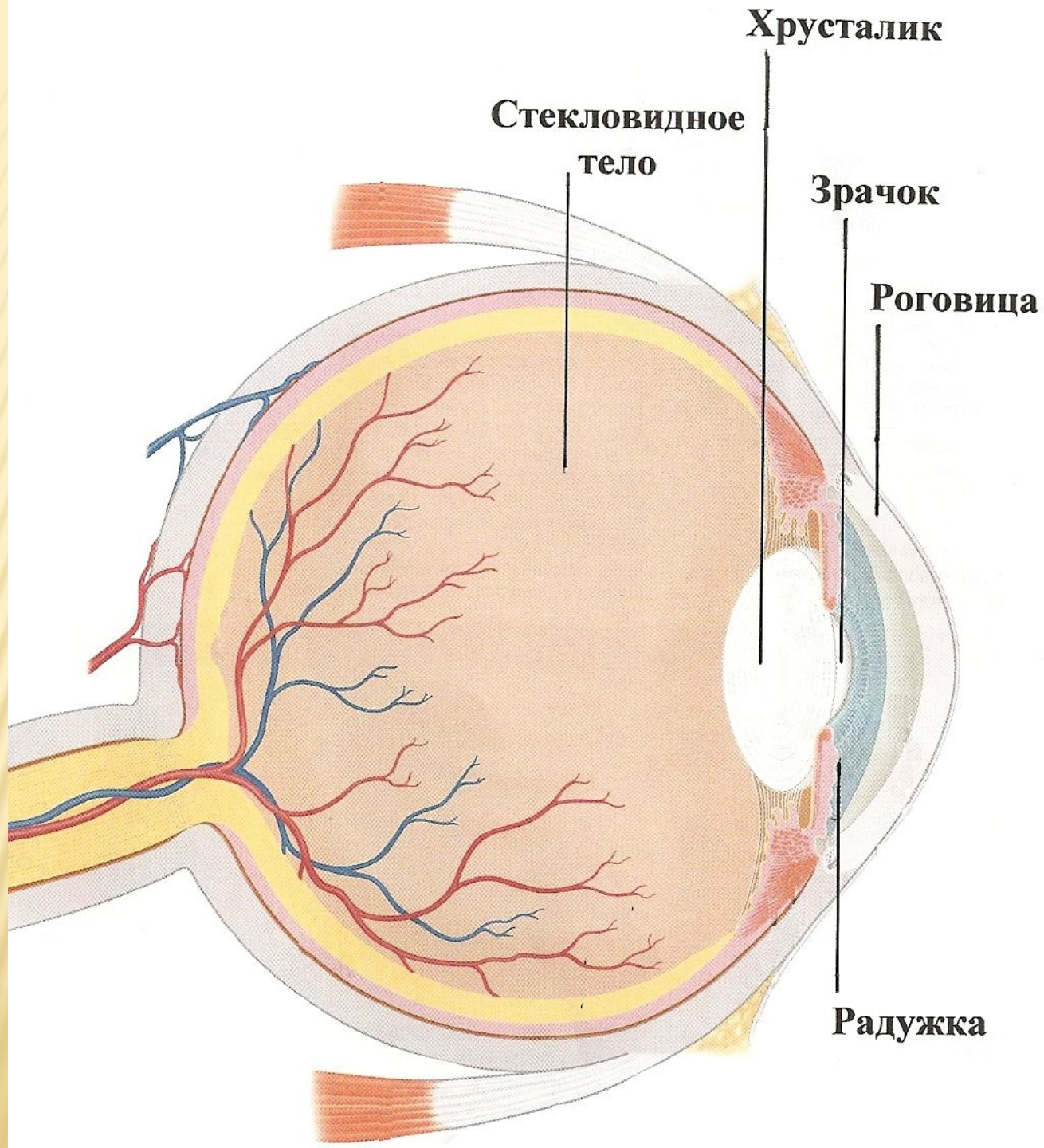
## **ЗАДАЧИ:**

- Формировать навыки работы с энциклопедической литературой.
- Учить правильно оформлять собранный материал.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения.

**Глаза – самый ценный дар природы, а зрение – это Божий дар!**

**Глаза – самые совершенные и самые загадочные органы в нашем теле.**





# Стражи



*Брови*

*Веки*

*Ресниц  
ы*

*Слёз  
ы*

**Цветное колечко это радужная оболочка, или радужка. От неё зависит цвет наших глаз. Они бывают вот такого цвета.**

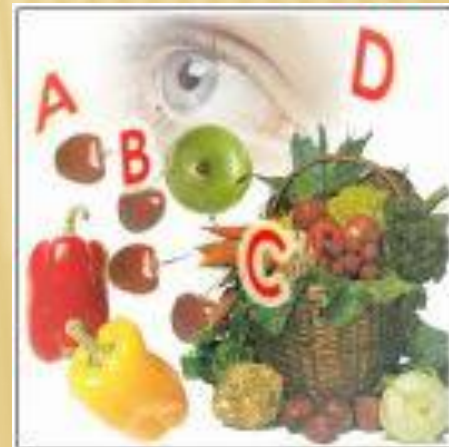


# ПРАВИЛА БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗРЕНИЮ

1. Умываться по утрам.
2. Читать, писать только при хорошем освещении и яркий свет не должен попадать в глаза.
3. При чтении и письме свет должен
4. Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см.
5. Если долго читаешь, пишешь, рисуешь, каждые 20-30 минут давать глазам отдохнуть.
6. Смотреть телевизор не более 1-1,5 часа в день.



7. Сидеть не ближе 3 м от телевизора.
8. Играть на компьютере можно не более 15 минут.
9. Не читать лёжа.
10. Не читать в транспорте.
11. Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.
12. Не тереть глаза руками - так можно занести соринку или опасные бактерии.
13. Пользоваться чистым носовым платком
14. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).
15. Делать гимнастику для глаз.



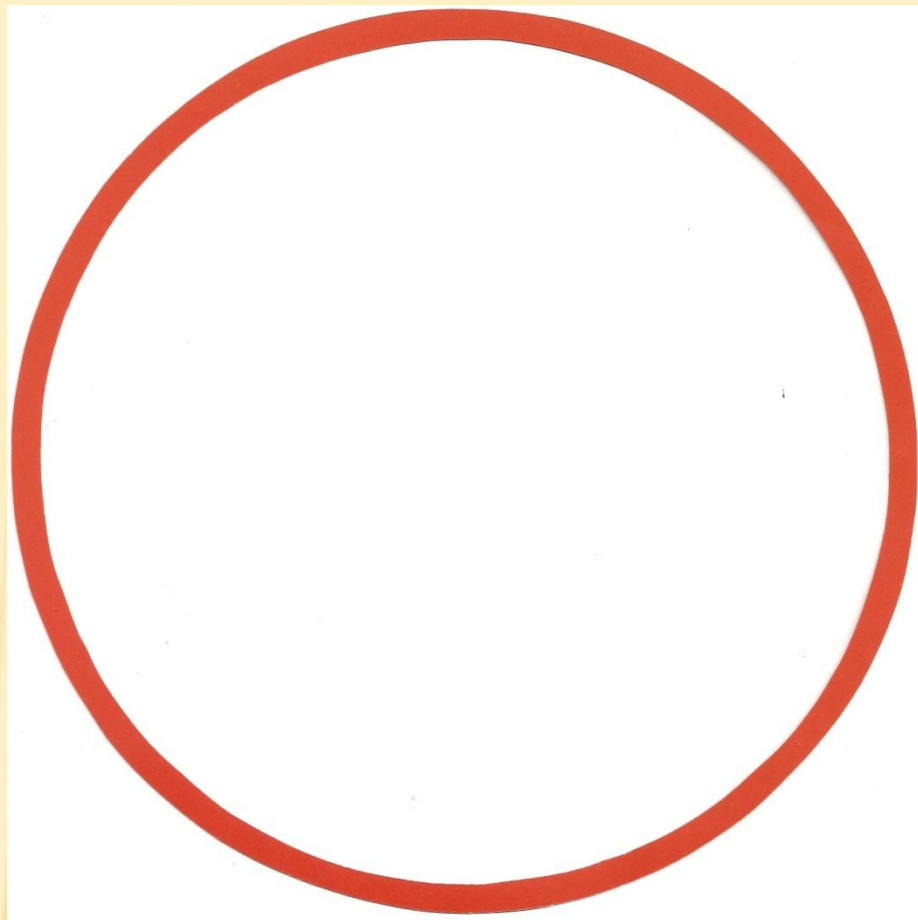
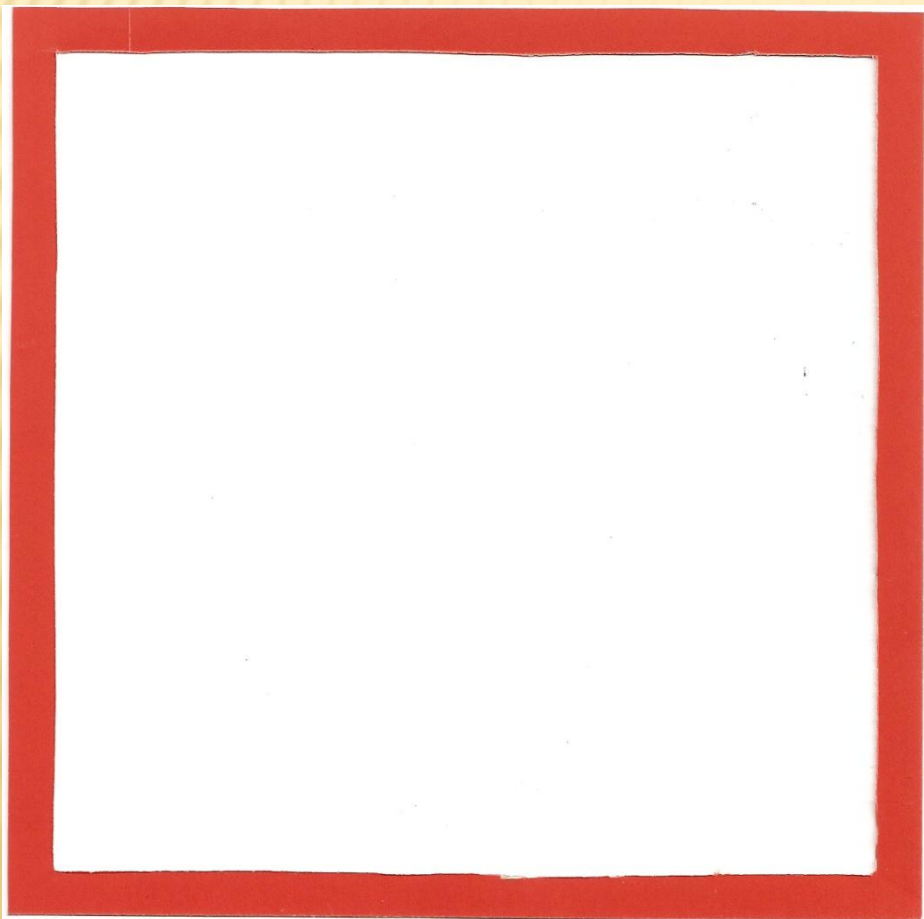


# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

ЕСЛИ ГЛАЗА УСТАЛИ, ВЫПОЛНИТЕ ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:



**Квадрат. Переводить взгляд из правого  
верхнего угла в левый нижний  
в левый верхний, в правый нижний.  
Ещё раз одновременно посмотреть  
в углы квадрата.**



**Круг. Обводить его глазами сначала  
по часовой стрелке, потом против  
часовой стрелки.**

**Вытянуть вперёд руку. Следить взглядом за указательным пальцем, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвинуть обратно. Повторить 5 раз.**



# Дефекты

глаз.

Близорукос

Дальнозорко

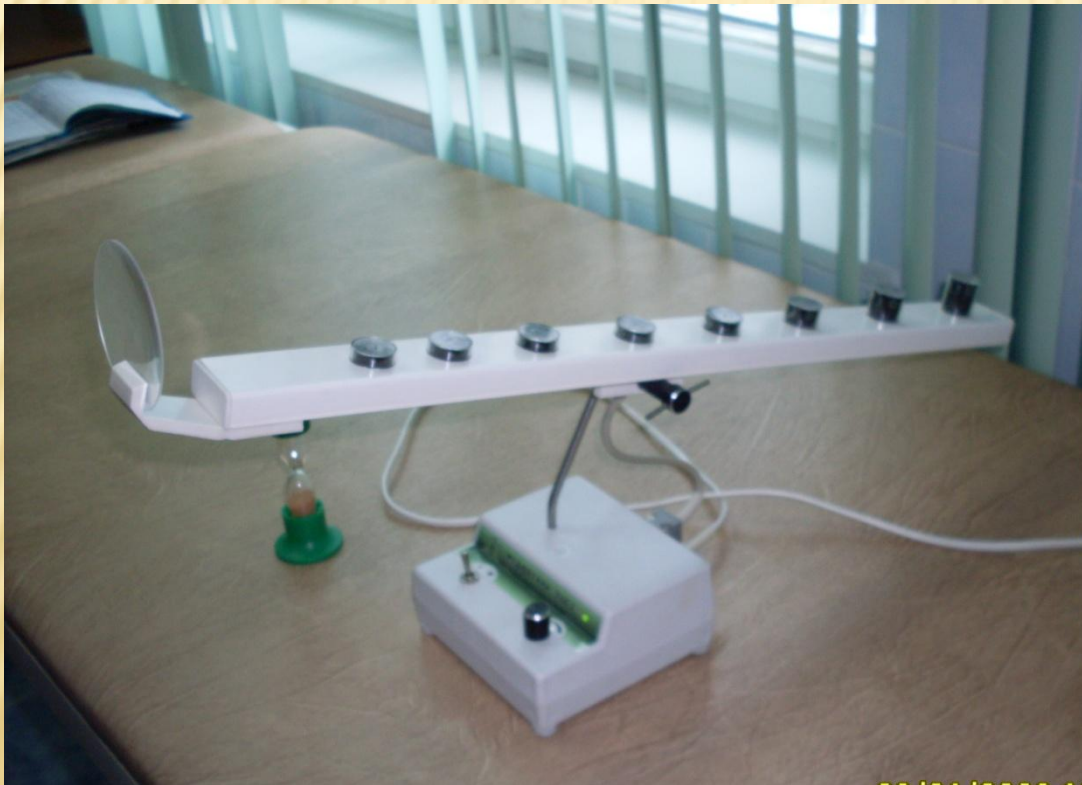
ть

сть



# МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ДЕФЕКТОВ ГЛАЗА

Эффективным средством лечения и профилактики ряда глазных заболеваний является АППАРАТ «РУЧЕЁК».





**Аппарат «АСИР» предназначен для ритмической фототерапии электромагнитным излучением с целью профилактики, лечения и реабилитации состояний, связанных недостаточной освещённостью в осенне-зимний период.**



# НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГЛАЗ



## ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ

*Одну молодую картошку натереть на мелкой тёрке, отжать через три слоя стерильной марли. В соке намочить два ватных диска и приложить к глазам на 15 минут. Картофель лучше «синеглазка».*



*Смешать сок лука и мед в соотношении 1:1 и этой смесью смазывать 1-3 раза в день веки при ухудшении зрения.*



*Есть свежие ягоды черники или варенье из черники по 2-3 столовых ложки 3-4 раза в день. Черника улучшает остроту зрения, уменьшает усталость глаз во время работы.*

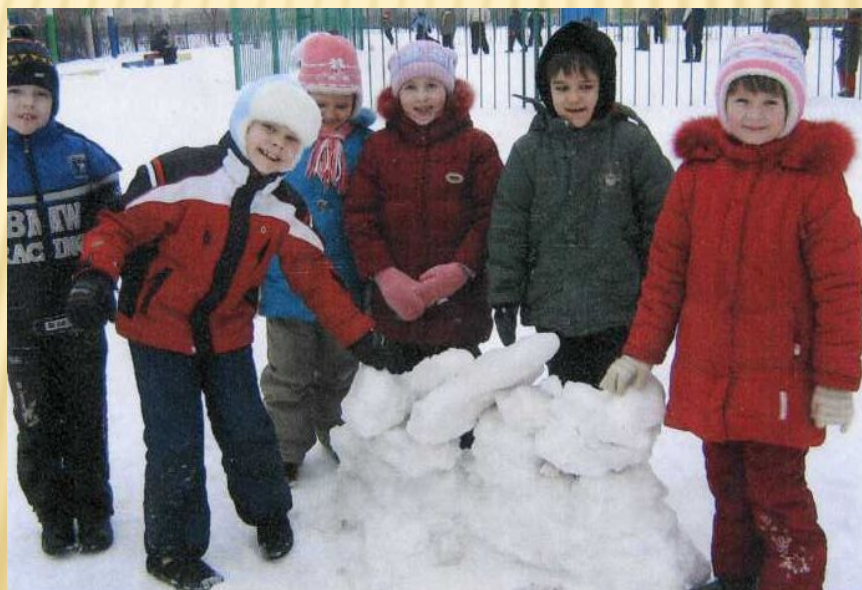


*Оставшуюся спитую заварку чёрного чая завернуть в чистую марлю и накладывать в виде компресса на больные, воспалённые глаза.*



# *Свежий воздух - профилактика заболеваний глаз*

**Чтобы предотвратить близорукость и другие заболевания чаще гуляйте и бывайте на свежем воздухе.**



# КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ТРАВМАМ?



Крайне важно научить детей правильно обращаться с острыми предметами.

Травмы глаза наиболее часто случаются у мальчиков во время игр острыми предметами.



# КАК ПРАВИЛЬНО ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ?





**Глазки  
очень  
нам  
нужны!!!**

**Глазки  
очень  
нам  
важны!!!**