ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

2 "Б" КЛАССА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ "ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ" № 1702

ТЕМА: "ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ"

Учитель: Новикова М.А.

Воспитатель: Ким И.Е.

ЦЕЛИ:

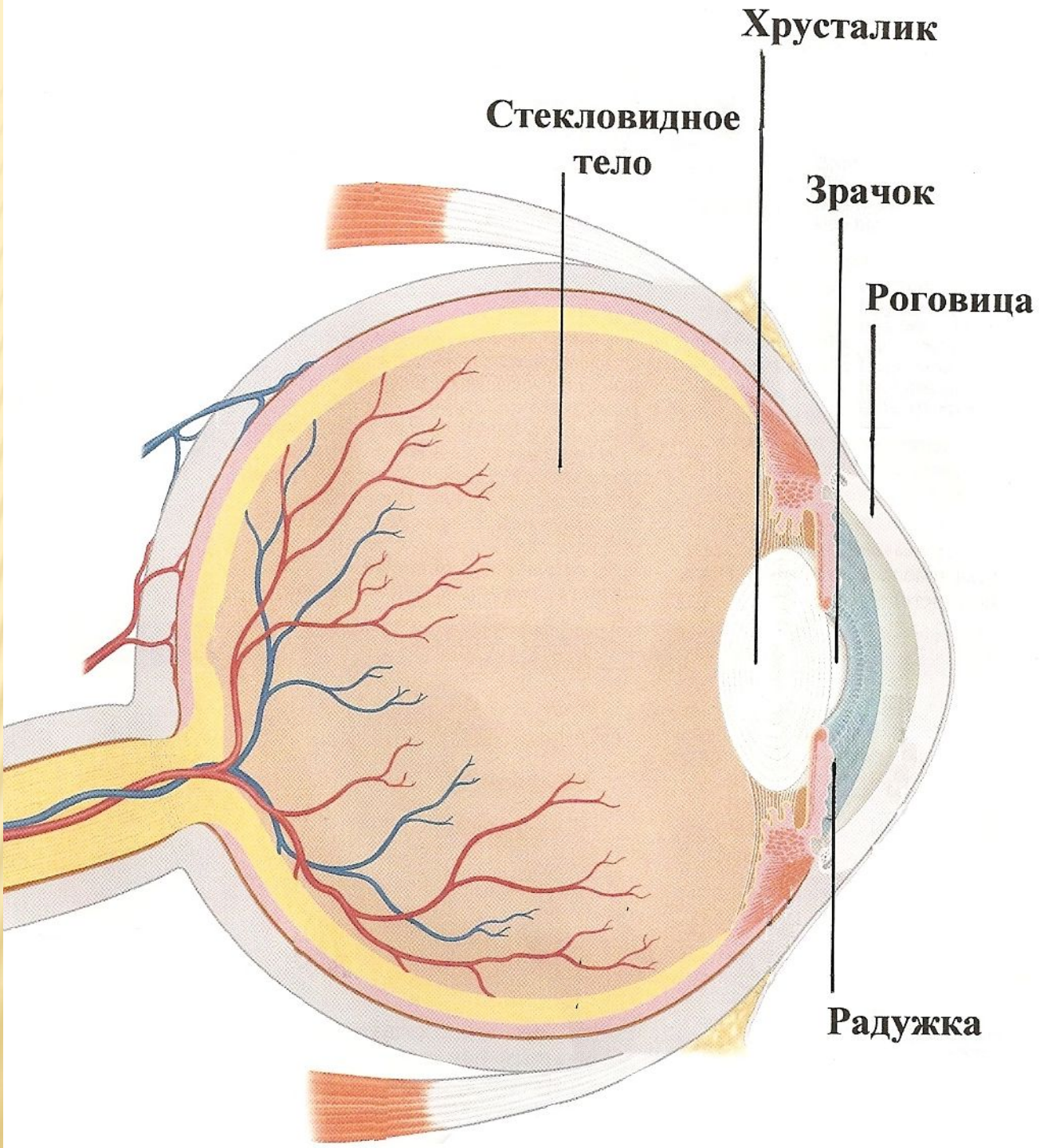
- Учить заниматься исследовательской деятельностью.
- Познакомить с органами зрения – глазами и ролью зрения в жизни человека.
- Учить соблюдать правила гигиены и сохранения зрения.
- Познакомить с народными рецептами лечения заболевания глаз.

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.


Хрусталик
Стекловидное тело
Зрачок
Роговица
Радужка

Стражи

Брови

Веки

Ресницы

Слёзы

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 освещать страницу книги.

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

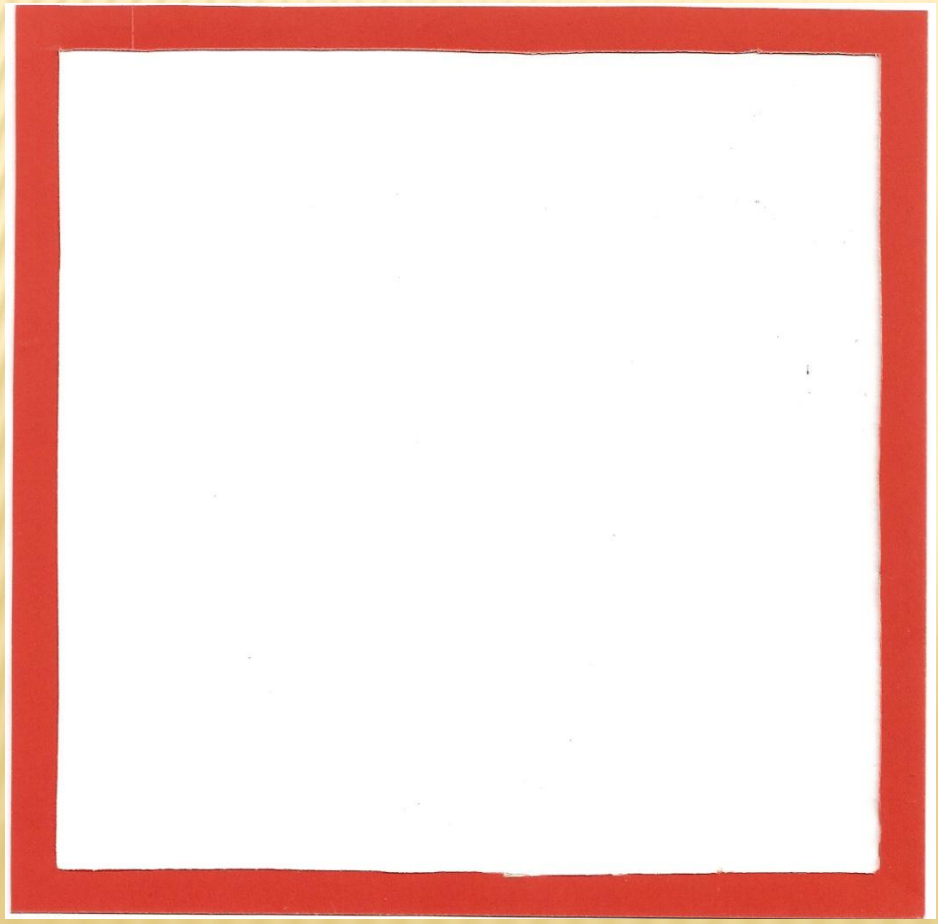
14. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).

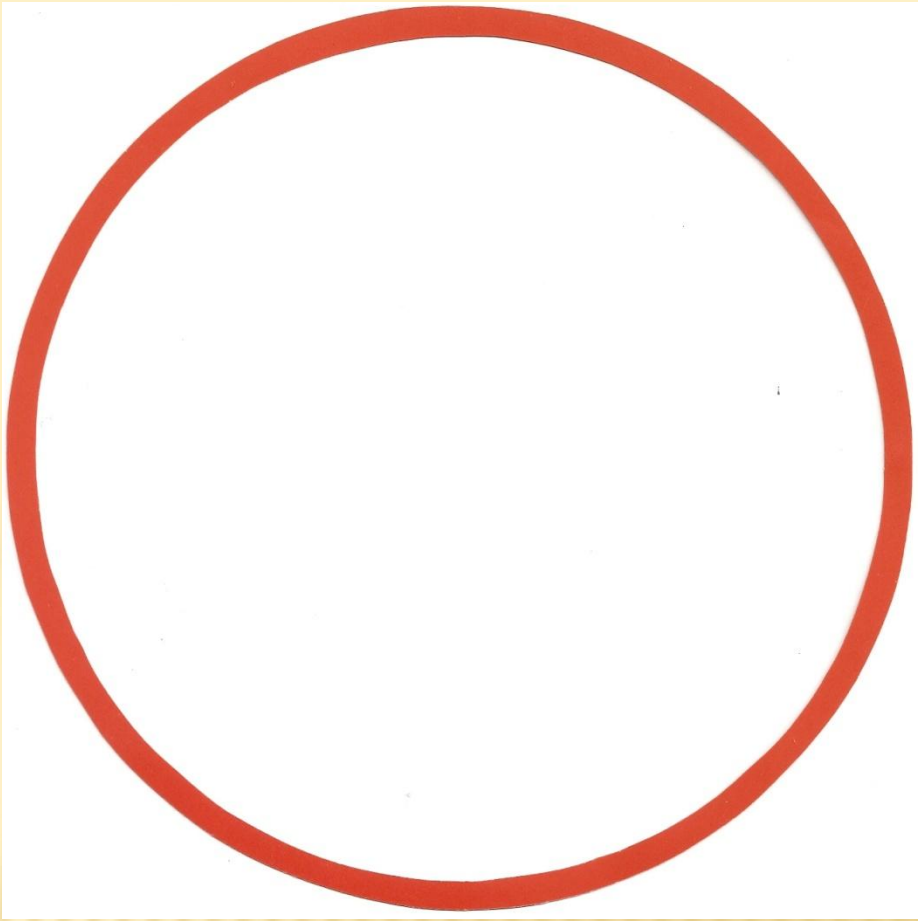
15. Делать гимнастику для глаз.

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.

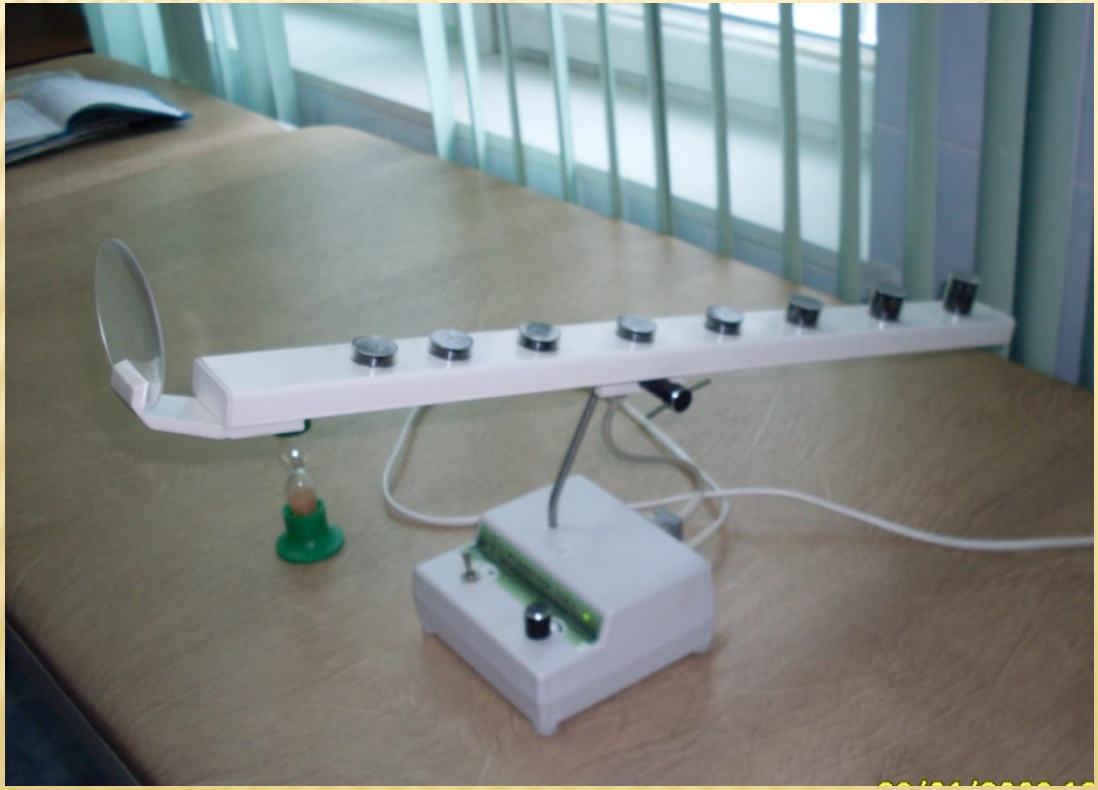
Дефекты глаз.

Близорукость

Дальнозоркость

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».

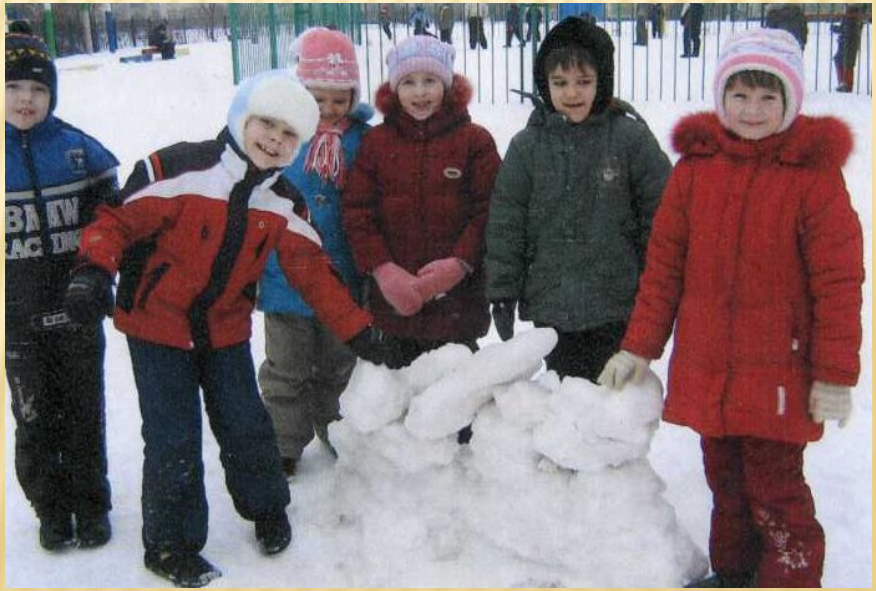
Смешать сок лука и мед в соотношении 1:1 и этой смесью смазывать 1-3 раза в день веки при ухудшении зрения.

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