

Тема проекта: «Как охранять и развивать зрение.»



Цель проекта:

- Познакомиться с приёмами сохранения зрения при проведении различных видов деятельности, с правилами техники безопасности для сохранения здоровья.

Гипотеза проекта:

- Если у нас есть зрение, то его надо беречь.



Задачи:

- Подобрать и исследовать материал по теме из разных источников.
- Познакомиться с приёмами проведения зрительных гимнастик, их ролью для сохранения и укрепления зрения.
- Создать дидактический материал по теме.

Гимнастика для глаз



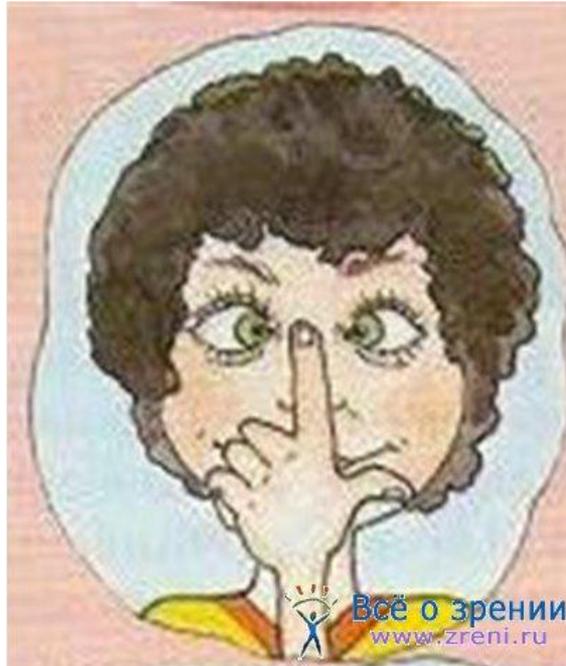
Не двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону. По 10 раз туда и обратно. А теперь то же самое, только с закрытыми глазами.

Упражнение «Во все стороны».



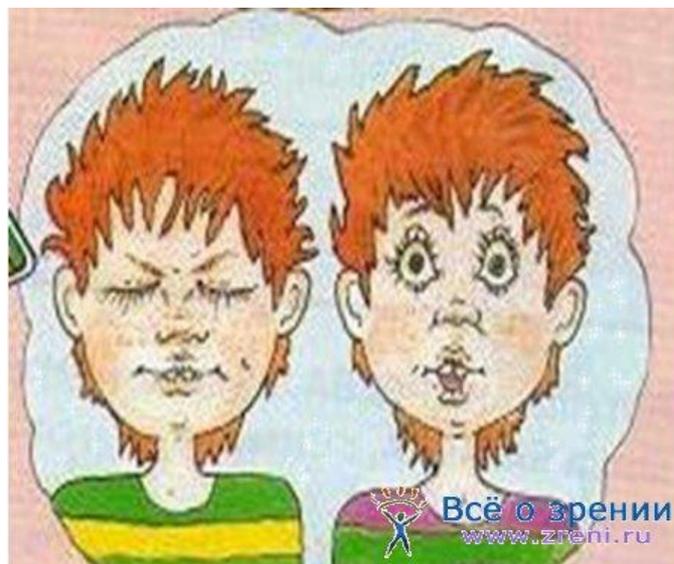
Не поворачивая головы, двигайте глазами вверх
– вниз, вправо – влево. По 10 – 15 раз.

Упражнение «Пальчик».



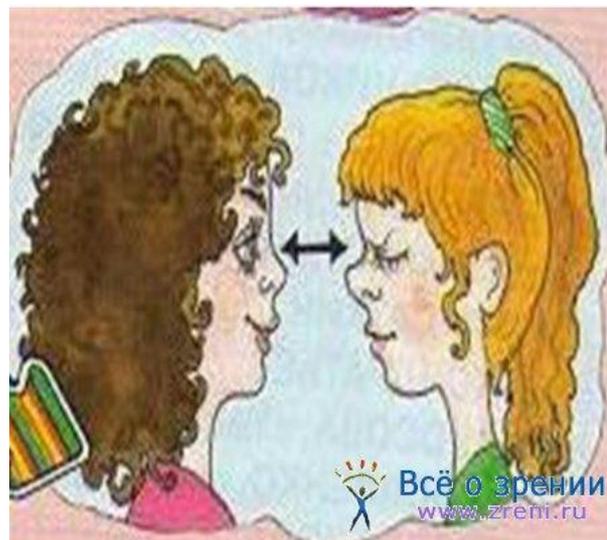
Прижмите палец к переносице и посмотрите на него. Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами. Повторите это упражнение несколько раз.

Упражнение «Кто там?»



Зажмурьтесь сильнее, а затем широко откройте глаза, словно вы чему-то очень удивились. Повторите это еще раз.

Упражнение «Моргание».



Поморгай, быстро и сильно сжимая веки.
Как можно больше и быстрее.

Упражнение «Сон».



А теперь закройте глаза и расслабьтесь, будто собираетесь спать. Подумайте о чем-нибудь очень приятном.

Гигиена зрения

1. Читайте только при хорошем освещении.
2. При дневном свете рабочий стол должен стоять так, чтобы окно находилось слева.
3. При искусственном освещении настольная лампа должна находиться слева и быть обязательно прикрытой абажуром.
4. Не следует смотреть телевизор слишком долго.
5. После каждых 40-45 минут работы на компьютере необходима пауза.

Вывод:

- Проблема сохранения зрения является одной из самых актуальных проблем в век пользователей компьютера, и игнорировать её – значит подвергать себя риску заработать различные заболевания глаз если не в ближайшее время, то в недалёком будущем.
- Берегите зрение!

Источники информации:

- Колтун М.М. Мир физики. – М., 1984.
- Ликум А. и др. Всё обо всём. Популярная энциклопедия для детей. – М.: Ключ «С», Слово, 1993-1994.
- Плешаков А.А. Природа. Книга для учителя начальных классов. – М.: Вентина – Граф, 1996.
- Сикорук Л.Л. Физика для малышей. – М.: Педагогика – Пресс, 1990-1994.
- Стив Шенкман. «Можно ли жить без очков?», М.: 1992.
- Под редакцией Епифанова В.А. «Лечебная физическая культура. Справочник», М.: 1988.
- Ермилова И.А. Собираетесь в школу? Тренируйте глаза // Здоровье школьника. 2008. №8, стр.56.