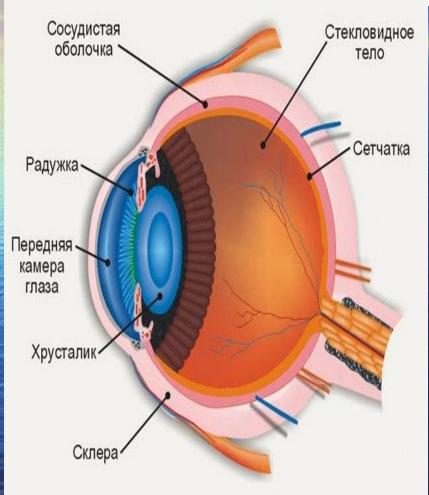
Как мы бережем свое зрение



- Проект подготовила
- Учитель биологииБажан О.А

Центр дистанционного обучения детейинвалидов г. Белгорода



Цели проекта

Факторов негативного влияния на зрение много. Это - экология, режим питания, образ жизни и, конечно, нагрузки: занятия в школе, домашние задания, внеклассные занятия, телевизор, компьютер, - и, как правило, начинает развиваться близорукость. Мы решили выяснить, как обстоит дело в нашей школе.

- Выявить не , страдаю ли я близорукостью
- Выяснить, как я могу заботится о своем зрении
- Формировать здоровье сберегающие навыки



АНКЕТА для учащихся

- «Как мы заботимся о своих глазах»
- 1.Всегда читаю сидя.
- 2. Делаю перерывы во время чтения и уроков.
- 3. Всегда слежу за посадкой при письме.
- 4. Всегда делаю уроки при хорошем освещении.
- 5. Каждый день делаю гимнастику для глаз.
- 6. Часто бываю на свежем воздухе.
- 7. Ежедневно употребляю в пищу растительные продукты.
- 8. Ограничиваю время у компьютера и телевизора.
- 9. Оберегаю глаза от попадания в них инородных тел.
- 10. Каждый год проверяю свое зрение у врача

- 1. Имеются ли у вас глазные болезни? Какие?
- 2. Это заболевание приобретено за время обучения в школе?

На каждый пункт отвечаем «ДА» или «HET».



Результаты

Большинство ребят понимают необходимость и важность заботы о своём зрении

Радует, что большинство ребят уделяют должное внимание освещению при письме и проводят много времени на свежем воздухе

Выявлены основные проблемы: несоблюдение посадки при письме, отказ делать гимнастику для глаз, неограниченный просмотр телевизора и работа за компьютером (как правило, игры), нежелание посещать окулиста

Для лучшего запоминания предлагаем 10 «НЕ»

- НЕ читай лежа
- НЕ наклоняйся низко при чтении и письме.
- НЕ пиши при плохом освещении.
- *HE* три глаза руками.
- НЕ смотри на солнце без темного стекла
- НЕ размахивай острыми предметами перед глазами.
- НЕ играй со взрывоопасными предметами.
- НЕ смотри долго телевизор.
- НЕ играй долго в компьютерные игры.



Советы врача

| 7 | Название | Для чего служит | Симптомы при недостатке | Где содержится | Мин. потр. (в день) |
|---|----------------------|--|---|--|------------------------|
| | A | Необходим для нормальной работы сетчатки | Ухудшение зрения при плохом освещении | Печень, желток куриного яйца, молоко, сливки, сливочное масло, рыбий жир, морковь, томаты, листовые овощи, петрушка, абрикосы, плоды рябины, семечки подсолнуха | 1,5-2,0 мг |
| | С | Поддерживает тонус мыщц | Снижение тонуса глазных мышц, кровоизлияния в глазах, быстрая утомляемость глаз | Свежая белокачанная капуста, картофель (особенно осенью), красный и зеленый перец, морковь, помидоры, листовые овощи, яблоки, черная смородина, высушенные плоды шиповника, рябины | 70-100 мг |
| | В1 (тиамин) | Способствует нормальной работе нервной ткани | Повышенная нервозность, снижение умственной и физической работоспособности | Мясо, печень, почки, дрожжи, орехи, цельное зерно (кукуруза, рожь, пшеница), мед, все виды овощей | 1,5-2,0 мг |
| | В2 (рибо- флавин) | Помогает клеткам потреблять кислород, с помощью которго крахмал и сахар превращаются в энергию | Жжение в глазах и веках, "розовые глаза" (разрывы кровеносных сосудов) | Зеленые листовые овощи, яблоки, дрожжи, пшеничные зерна | 3,0-5,0 мг |
| | B 6 | Природный транквилизатор | Сильное напряжение глаза, "дергающийся" глаз | Капуста, зерна пшеницы, ржи, кукурузы, яичный желток, рыба | 2,0-3,0 мг |
| | B12 | Необходим для нормального кровоснабжения | | Яичный желток, виноград, виноградный сок, черника, черничный сок, чернослив, абрикосы, финики, салат, петрушка | 0,005 мг |
| | Калий | Необходим мягким тканям так же, как костям необходим кальций | Преждевременное старение и слабость глаз | Мясо, рыба, молоко, злаки, картофель, чернослив, курага, изюм, мед | 2-3 г |



Советы врача

- Не читайте плохо освещенный или нечетко напечатанный текст. Это заставляет чрезмерно приближать глаза к книге, что ведет к чрезмерному утомлению глаз, усталости мышц шеи и спины.
- Для освещения рабочего места используйте люминесцентные лампы. Большое преимущество «дневного света» состоит в том, что излучение таких ламп гораздо ближе к спектру естественного солнечного света, чем у ламп накаливания.

Советы врача

- Не читайте лежа. В таком положении трудно обеспечить правильное освещение книги, следовательно, работа глаз еще более затрудняется.
- Читать в автобусе или в машине тоже вредно, так как вибрация постоянно меняет расстояние от глаз до книги, что вызывает излишнее напряжение и утомление глаз. Ни в коем случае нельзя читать и во время ходьбы.



Смотрим телевизор правильно

- Расстояние от экрана должно быть удобно при вашем состоянии зрения.
- Садиться лучше напротив экрана, а не сбоку.
- Голову нужно держать прямо, опирая ее на позвоночник. Не наклоняйте голову вперед.
- Во время просмотра фильма нужно глубоко дышать и чаще моргать.
- Перемещайте глаза по всему экрану, не задерживаясь на одном месте.
- Во время перерыва мягко прикрывайте глаза на короткое время, чтобы дать им отдохнуть, расслабить мышцы глаз и подкрепить нервы сетчатки.

Зрение и компьютер



- Для тех, кто много времени проводит за компьютером, нужно соблюдать следующие правила:
 - экран должен располагаться немного выше уровня ваших глаз.
 - рабочее место должно быть освещено достаточно, но не очень ярко, свет не должен попадать вам в глаза;
 - чтобы приблизить яркость освещения к яркости свечения экрана компьютера, стены комнаты можно окрасить в голубой цвет;
 - при работе за компьютером необходимо делать паузы (1 час работы 15 минут отдыха).

Гимнастика для тех, кто много работает за компьютером

- 1. Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, а затем широко их откройте на 3-5 секунд. Повторите 6-8 раз. Это упражнение укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение.
- 2. Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз. Смотрите двумя глазами на конец пальца в течение 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторите 10 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз.
- 3. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. Моргните быстро и легко 10 раз, затем закройте глаза и отдохните. Повторите 3 раза. Упражнение снимает усталость. Сделайте 4-5 вращательных движений глазами по часовой стрелке и против нее.
- 4. Чтобы расслабить мышцы и провести релаксацию глаз, выполните упражнение, которое иногда называется «метка на стекле»: на оконное стекло приклейте на уровне глаз круглую метку, диаметром примерно 1 см. Метка может быть любого цвета, лишь бы была хорошо заметна. Подойдите близко (сантиметров на десять) к окну и смотрите несколько секунд через окно вдаль на далеко расположенные деревья или здания, а после этого посмотрите несколько секунд на метку. Затем опять посмотрите вдаль и опять на метку. Повторите 8-10 раз. Таким образом, вы то напрягаете, то расслабляете цилиарную мышцу, тренируя ее.

Правильные привычки

- **Зрения** морганте и двигантесь, непрерывно и автоматически. Научитесь моргать один
- два раза каждые десять секунд (без каких-либо усилий), неважно, чем вы заняты - это также снимает напряжение.
- дышите легко и непрерывно;
- переводите взгляд с ближних на удаленные предметы и обратно. Самое элементарное упражнение для укрепления мышц глаз: поднесите указательный палец правой руки на расстояние двадцати сантиметров к глазам, затем переведите взгляд с пальца на какой-нибудь большой предмет, отстоящий на три и более метра. Проделайте это в темпе десять раз, чуть отдохните и повторите его ещё два - три раза. Очень помогает для улучшения способности видеть одинаково хорошо и вдаль, и на близком расстоянии.
- во время рассматривания предмета возбуждайте в себе интерес, путешествуя по нему глазами;
- воспринимайте увиденное без усилия;
- часто закрывайте глаза, чтобы дать им отдых.

Пусть глаза будут здоровыми

Есть одно важное условие - надо научиться снимать напряжение глаз. Ежедневно глазам необходим отдых продолжительностью в сумме за день от тридцати до шестидесяти минут. Это очень простое упражнение. Нужно сесть на стул, закрыть глаза, накрыть их ладонями так, чтобы середина правой ладони была перед правым глазом, а левой - перед левым. Ни в коем случае не давить на глаза, принять удобное положение и представить себя в какой-то комфортной обстановке. выполнять это упражнение два - три раза в день по десять - пятнадцать минут каждый раз, можно заметить значительное улучшение зрения.



Выводы и предложения

- Нужно точнее знать, как заботиться о зрении.
- Нужно помнить об этом каждый день
- И, главное, надо действительно о зрении

ЗАБОТИТЬСЯ