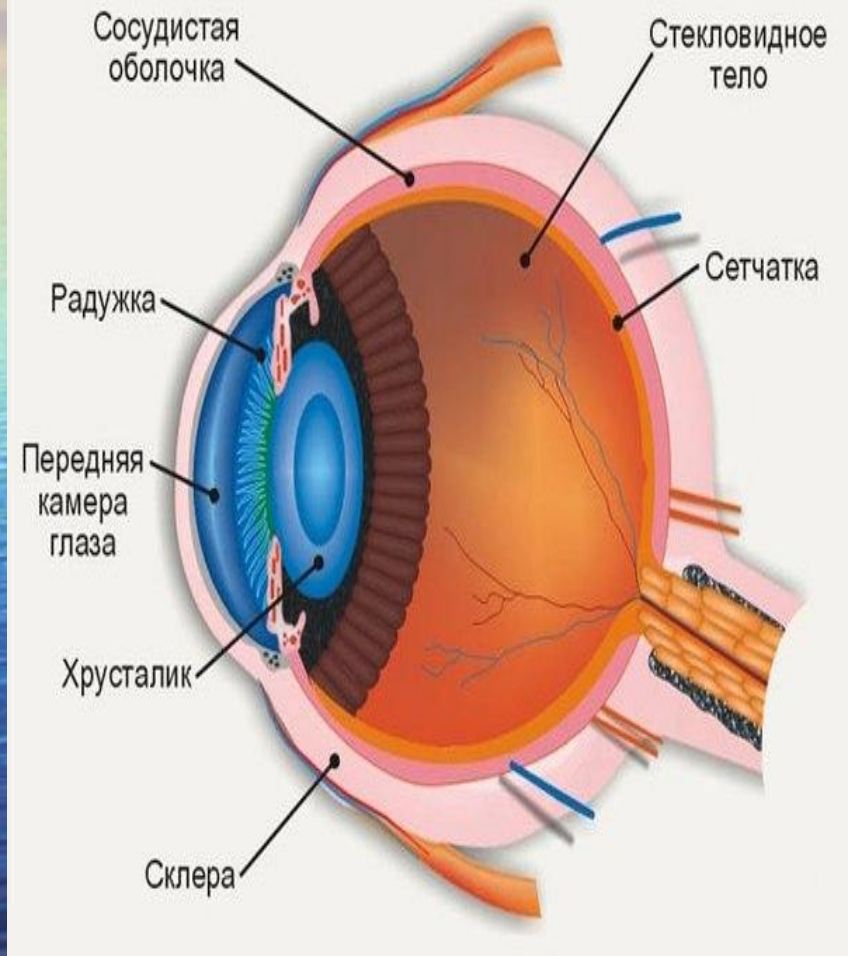


Как мы бережем свое зрение



- Проект подготовила
- Учитель биологии
Бажан О.А

Центр дистанционного
обучения детей-
инвалидов 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 заботиться о своем зрении
- Формировать здоровые берегающие навыки

АНКЕТА

для учащихся

«Как мы заботимся о своих глазах»



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

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

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



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.
- *НЕ* 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



Название	Для чего служит	Симптомы при недостатке	Где содержится	Мин. потр. (в день)
А	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 мышц	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 (рибофлавин)	Помогает клеткам потреблять кислород, с помощью которого 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
В6	Природный транквилизатор	Сильное напряжение глаза, "дергающийся" глаз	Капуста, зерна пшеницы, ржи, кукурузы, яичный желток, рыба	2,0-3,0 мг
В12	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.
- Садитесь 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

- - моргайте и двигайтесь, 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. Прodelайте 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. Если 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