Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сосново-Озерская средняя общеобразовательная школа №1»

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Диалог-Центр

Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

Проект

«Профилактика нарушений органов зрения»

Автор: Будаева Номина, ученица 9 «а» класса
Руководитель: Бадмаева Е.Г., уч.биологии

г.Улан-Удэ, 2020

- **Проблема:** современные школьники имеют нарушения зрения, по данным школьной медицинской сестры таков у нас в школе составляет 40%.
- **Цель:** разработать приемы по профилактике нарушения зрения
- **Задачи:**

- Изучить информацию по теме исследования.

- Выявить факторы, влияющие на снижение зрения.

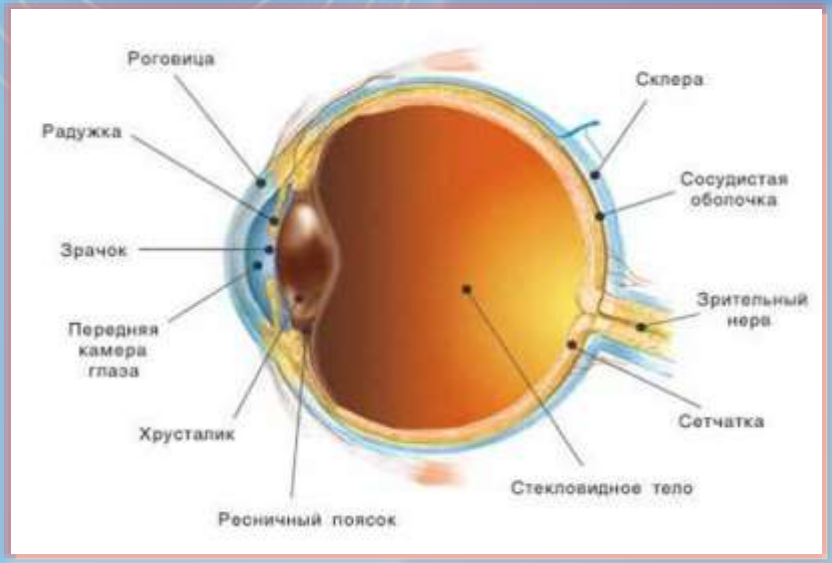
- Изучить методы профилактики зрения.

- Изготовить памятку с правилами для профилактики нарушения зрения.

- **Объект исследования**: школьники «СОСОШ №1»
- **Предмет исследования:** зрение школьников «СОСОШ №1»
- **Метод исследования:** сбор информации, анкетирование, исследование.

Зрение – одно из чувств восприятия, с помощью которого мы получаем информацию о внешних свойствах предметов и их расположении в пространстве.

Глаз - самый подвижный из всех органов человеческого организма. Он совершает постоянные движения, даже в состоянии кажущегося покоя. Мелкие движения глаз (микродвижения) играют значительную роль в зрительном восприятии.



Причины нарушения зрения

наследственные

врожденные

приобретенные

Факторы, отрицательно влияющие на зрение человека

Плохая освещенность

Неправильная посадка за столом

Длительная работа за компьютером

Травмы глаз

Переутомление

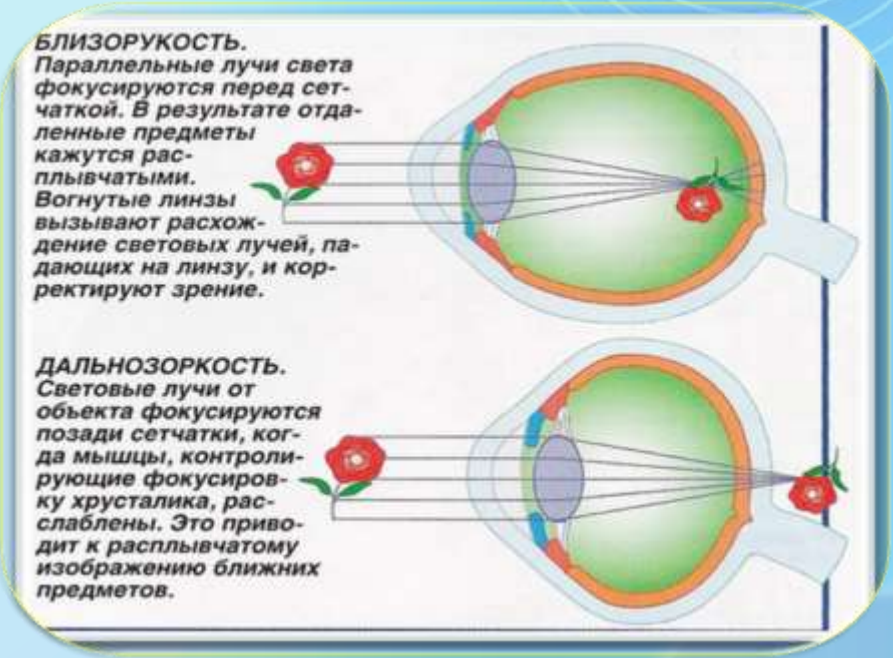
Стрессы

Чтение книг с мелким шрифтом

Просмотр телевизора

Дефекты зрения

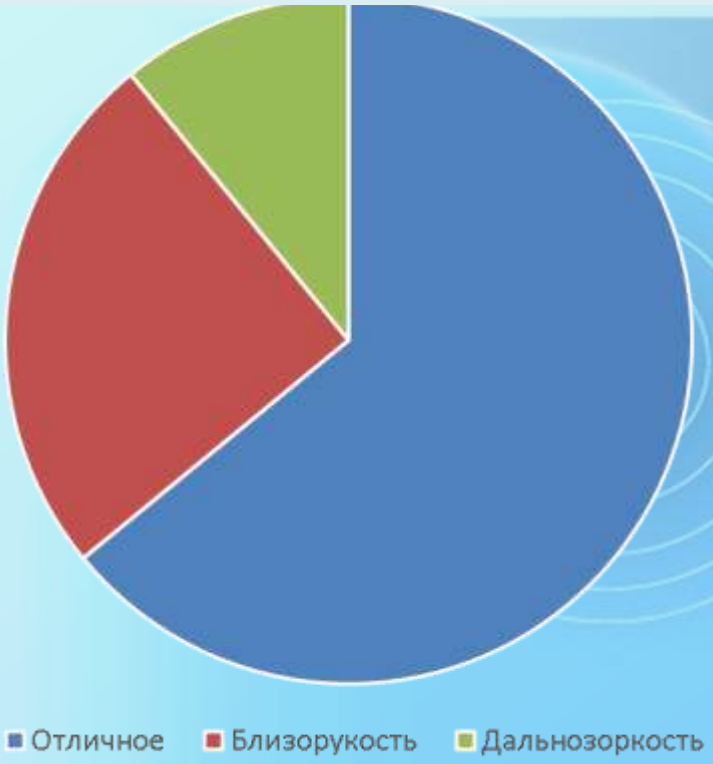
- Астигматизм
- Дальтонизм
- Миопия
- Гиперметропия
- Амблиопия



Сегодня многие проводят за компьютером большую часть рабочего времени. Это требует максимального напряжения глаз, от чего мы испытываем дискомфорт, сухость, усталость. Эти, казалось бы, незначительные симптомы и есть первые признаки ухудшения зрения.

Средства защиты глаз

Данные опроса ребят и школьной медицинской сестры:



- Отличное зрение – 11 чел.
- Близорукость – 8 человек
- Дальнозоркость – 1 чел.

Памятка - упражнения для профилактики нарушения зрения

Упражнение 1. ШТОРКИ

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. МАССАЖ

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

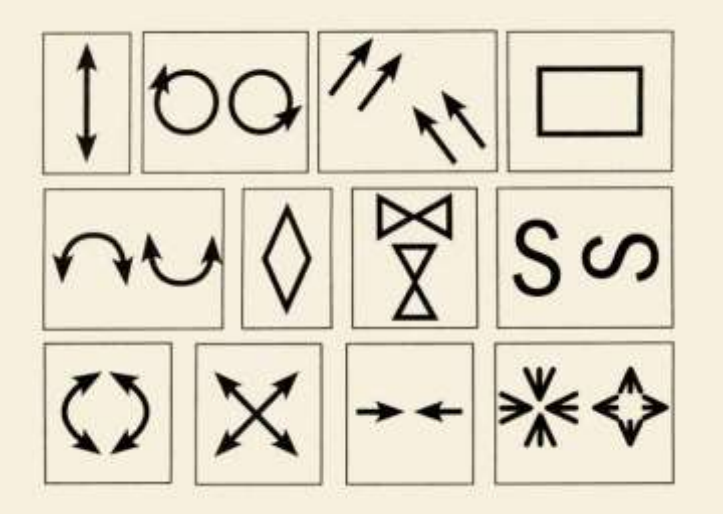
Упражнение 5. ГИДРОМАССАЖ

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

Упражнение 6. РИСУЕМ КАРТИНКУ

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

Упражнение 7. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ» (как на иллюстрации)



Выводы:

- Для профилактики нарушения зрения делать упражнения для глаз.

- Нужно уметь контролировать время, проведенное за телевизором и компьютером;

- Ежедневные упражнения для глаз помогут сохранить хорошее зрение надолго.

Спасибо за внимание!