

*«Нужно помнить каждый час,
Как важны глаза для нас!»*



*Исследовательская работа
На тему: «Нужно помнить каждый час,
Как важны глаза для нас!»
Выполнил: Ражев Даниил
МАОУ «Лицей №1 г.Орска»*

г. Орск 2017

Содержание

- 1. Введение*
- 2. Глаза человека*
- 3. Как проверяют зрение?*
- 4. Почему портится зрение?*
- 5. Профилактика нарушения зрения*
- 6. Еда для глаз*
- 7. Заключение*

1. Введение

Здравствуйте! Меня зовут Ражев Даниил. Я хожу в 1 «Б» класс Лицея №1.

Я заметил, что у нас в лицее много детей ходит в очках!



Мне стало интересно, почему у нас – таких маленьких детей – уже есть проблемы со зрением? Я решил заняться этим исследованием!

*Для достижения цели поставлены следующие **задачи**:*

- 1. Изучить литературу*
- 2. Выяснить причины ухудшения зрения*
- 3. Познакомиться с правилами бережного отношения к зрению.*

Методы исследования:

- 1. Подбор и анализ литературы*
- 2. Консультация со специалистом*
- 3. Практические опыты*

Объект исследования: глаза как органы зрения.

Предмет исследования: бережное отношение к своему зрению.

Гипотеза: предположим, если правильно следить за здоровьем глаз, то можно сохранить хорошее зрение надолго.

2. Глаза человека



Античный философ Гераклит заметил, что «глаза, более точные свидетели, чем уши». И это правда. Люди Больше 80% информации получают через глаза.



Самое острое зрение у орла. Он летает высоко в небе и высматривает добычу.



Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте.



Рыбы видят только под водой! А глаза человека под водой видят плохо.



А у кого больше всего глаз? У стрекозы! На каждом глазке нее 38 тысяч маленьких глазиков!

У человека только 2 глаза. Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. И совсем плохо видят под водой. Но глаза являются главными помощниками человека. Ведь они помогают видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.



*Ты увидишь все на свете:
Как летают на ракете,
Сколько всех на свете звезд,
Как устроен длинный мост,
Кто живет на дне морском,
Как построен школьный дом.
Как железо добывают,
Как микробов изучают,
Как Америку открыли,
Как на льдине люди жили,
О животных и о птицах,
И о пчелах-мастерицах.*

*И чтоб книгу прочитать,
Нужно зреньем обладать.
Если хочешь ты в кино –
Тоже зрение нужно,
Да и в цирке представление
Посмотреть нельзя без зрения.
Значит каждому из нас
Нужно пару зорких глаз!*

3. Как проверяют зрение?



За зрением следят специальные врачи – окулисты, или офтальмологи.



Уже в роддоме у малышей врачи осматривают глаза. Пока ребенок маленький, зрение можно вылечить легче, чем у взрослых.

У малышей до одного года зрение должны проверять каждые 2-3 месяца.

*Полное формирование зрения происходит к 7 годам.
В это время нужно посещать окулиста **не меньше 2 раз в год.***

У нас в детском саду была медкомиссия. Зрение проверяют по специальным таблицам. Для детей на таблицах нарисованы силуэты различных предметов. Для взрослых людей используется таблица Сивцева. На ней нарисованы буквы.



4. Почему портится зрение?

Я решил узнать, почему же портится зрение? Я обратился к врачу-окулисту с небольшим интервью.

Я задавал врачу вопросы:

- 1. Почему у детей портится зрение?*
- 2. Зависит зрение от режима дня?*
- 3. Зависит ли зрение от питания?*
- 4. Из-за чего глаза устают?*
- 5. Что такое перенапряжение глаз?*
- 6. Что нужно сделать, чтобы сохранить хорошее зрение?*

Мои догадки подтвердились. Врач рассказала про основные причины нарушения зрения.

- Неправильный распорядок дня
- Многочасовые просмотры телевизора и компьютера
- Неправильное питание
- Чтение книг при неправильном освещении
- Неправильное освещение при чтении
- Неправильная поза при чтении



5. Профилактика нарушения зрения

В этом году я пошел в школу. Сейчас я много занимаюсь, а за столом во время занятий нужно сидеть правильно - не нарушится зрение и будет правильная осанка.



Расстояние от глаз до книги должно составлять 30 сантиметров.

Во время чтения или работы за компьютером глаза утомляются и нужно делать специальную зарядку для глаз.

Классический комплекс гимнастики для глаз

- Упражнение 1

Быстрые мигания в течение 1–2 минут.

- Упражнение 2

Выполняется стоя.

- 1) Смотреть прямо перед собой 2–3 секунды.
- 2) Поставить палец правой руки параллельно средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз.
- 3) Перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 1–5 секунд.
- 4) Опустить руку.

Повторить 10–12 раз.

- Упражнение 3

Выполняется стоя.

- 1) Посмотреть на пальцы вытянутой руки, расположенные параллельно средней линии лица.
- 2) Медленно приближать пальцы к лицу до тех пор, пока они не начнут двоиться. Повторить 6–8 раз.

- Упражнение 4

Выполняется сидя.

- 1) Крепко зажмурить глаза на 3–5 секунд.
- 2) Затем широко открыть глаза на 3–5 секунд. Повторить 7–8 раз.

- Упражнение 5

Выполняется сидя. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

- 1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки.*
- 2. Спустя 1–2 секунды снять пальцы с век. Повторить 3–4 раза.*

- *Упражнение 6*

Выполняется стоя.

- 1) Расположить палец правой руки параллельно средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз.*
- 2) Смотреть на кончик пальца двумя глазами 3–5 секунд.*
- 3)левой ладонью прикрыть левый глаз на 3–5 секунд.*
- 4) Убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3–5 секунд. Повторить 6 раз.*
- 5) Расположить палец левой руки параллельно средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз.*
- 6) Смотреть на кончик пальца обоими глазами 3–5 секунд.*
- 7) Правой ладонью прикрыть правый глаз на 3–5 секунд.*
- 8) Убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3–5 секунд.*

- *Упражнение 7*

Выполняется стоя.

- 1) Поднять правую руку вверх.*
- 2) Медленно передвигать палец полусогнутой руки сверху*

вниз и, не двигая головой, следить за ним глазами. Повторить 10–12 раз.

- *Упражнение 8*

Выполняется стоя.

- 1) Поднять глаза вверх.*
- 2) Опустить глаза вниз.*
- 3) Отвести глаза вправо.*
- 4) Отвести глаза влево.*

Повторить 6–8 раз.

- *Упражнение 9*

Выполняется сидя.

- 1) Закрыть глаза.*
- 2) Массировать их кончиками пальцев с помощью круговых движений. Повторять в течение 1 минуты.*

Я проделал все упражнения с ребятами в садик. Такие упражнения нужно делать постоянно во время занятий.

Как я говорил раньше, для зрения очень важно правильное освещение!

Достаточное освещение – обязательное условие для зрительной работы.

Работая за письменным столом предпочтительнее естественный дневной свет, падающий на стол слева и спереди, а для левши справа и спереди.

Если его недостаточно, то используется искусственное освещение - это настольная лампа и общий свет. Лампы и в комнате, и на рабочем столе не должны быть слишком яркими. На лампах должны быть абажуры.



На освещенность помещения влияет чистота оконных стекол. Немытые стекла поглощают 20 % световых лучей. К концу зимы, когда на окнах накапливается особенно много пыли, грязи, эта цифра достигает 50 %.



6. Еда для глаз

Для хорошего зрения важно правильное питание.

Растительные продукты для улучшения зрения

Морковь. В моркови содержится необходимый для здоровья глаз витамин А, каротин, кальций, йод, железо, магний, фосфор, которые улучшают функцию зрения.

Употреблять морковь лучше свежей, в виде салатов или сока. В салат лучше добавить сметану или растительное масло, а в сок – немного сливок.

Абрикосы и курага. Абрикосы и курага полезны тем, кто имеет проблемы со зрением в вечернее время. Этот фрукт богат бета-каротином, который и помогает в устранении проблем с ночным зрением. Так же абрикос содержит витамины, фосфор, клетчатку которые необходимы для укрепления сосудов глаз.

Лучше есть абрикосы в свежем виде, или в виде заготовок (сиропы, варенья, сушеные).

Цитрусовые. Фрукты, богатые витамином С – грейпфруты, апельсины, мандарины, лимоны помогают улучшить зрение, укрепляют кровеносные сосуды глаз.

Каждое утро лучше выпивать стакан сока из этих фруктов, лимонный сок добавлять в салаты и другие блюда.

Свекла. Свекла богата витаминами, цинком, натрием, фосфором, марганцем, йодом, содержит фолиевую кислоту. Все эти вещества, особенно цинк, помогают повысить остроту зрения, снимают усталость глаз.

Свеклу полезно употреблять и в свежем виде, и в вареном, в виде салатов, добавок к другим блюдам. Можно приготовить свежий сок с добавлением ложки лимонного сока.

Не забывайте добавлять свежую зелень в супы и салаты, отжимать и добавлять в другие овощные соки.

Жители Кавказского региона обладают, как правило, прекрасным зрением до преклонного возраста. А все потому, что свежая зелень на их столе круглый год!

Не менее важные продукты для улучшения зрения – это черный шоколад, фасоль, орехи и семечки, мед.

Продукты животного происхождения для улучшения зрения

- *Морская рыба.*
- *Куриные яйца.*
- *Говядина.*
- *Кисломолочные продукты и молоко*

Я гостил своих друзей полезными для глаз блюдами.

7. Заключение

Проведя исследование, я выяснил причины ухудшения зрения, научился бережно относиться к своим глазам, вовремя помогать им при переутомлении.

Наша гипотеза о том, что если правильно следить за здоровьем глаз, то можно сохранить здоровье надолго, подтвердилась.

Я хочу, чтобы ни у кого не было проблем со зрением!