



«День здоровья- это класс! Все здоровые у нас!»- так называлась спортландия- викторина для учащихся 1-4 классов.



О пользе физических упражнений, о видах спорта говорили ребята в этот день.



Ну и, конечно, состязания между командами!



В ноябре 2019 года в рамках проекта «Школа- территория здоровья!» прошла общешкольная акция «Твое здоровье в твоей тарелке».



Все классы приняли участие. Все старались покушать так, чтобы не осталось ничего на своей тарелке.



**ПРОТОКОЛ АКЦИИ
«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОЕЙ ТАРЕЛКЕ»**

КЛАСС	СУП	ГАРНИР	МЯСО	КОМПОТ/СОК	САЛАТ
1	2	1	-	4	-
2	-	-	-	2	-
3	4	5	-	9	4
4	2	1	-	3	-
5	4	5	-	6	1
6	2	-	-	-	-
7	-	1	-	4	-
8	8	3	-	3	-
9	3	4	-	5	1

(В КЛЕТОЧКАХ ОТМЕЧЕНО СКОЛЬКО НЕ СЪЕДЕНО)

ПОБЕДИТЕЛЯМИ В АКЦИИ СТАЛИ:

1 МЕСТО – 2 КЛАСС, 6 КЛАСС

2 МЕСТО – 7 КЛАСС

3 МЕСТО – 4 КЛАСС



В декабре прошла в рамках проекта «Школа- территория здоровья!» акция «Портфель здоровья!»



Каждый ученик имел возможность взвесить свой портфель. Сколько же килограмм носят ребята на плечах? Все ли нужное лежит в портфеле?



АКЦИЯ «ПОРТФЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ»

КЛАСС	СРЕДНИЙ ВЕС ПОРТФЕЛЯ	МЕСТО В ШКОЛЕ
2	2 кг. 311 гр	-
3	3 кг. 202 гр.	-
4	3 кг. 226 гр.	-
5	2 кг. 576 гр.	1
6	3 кг. 230 гр.	2
7	4 кг. 070 гр.	3
8	4 кг. 554 гр.	-
9	4 кг. 528 гр.	-

Норм веса портфеля (с рюкзаком):

1-2 класс – 2 кг. 100 гр.

3-4 класс – 2 кг. 600 гр.

5-6 класс – до 3 кг. 500 гр.

7-8 класс – 4 кг.

9 класс – 4 кг. 500 гр.

23-24 декабря в нашей школе прошел республиканский благотворительный проект «Я – ВИЖУ!». Основной целью проекта было выявление и своевременное диагностирование патологии органов зрения у детей, проживающих в сельской местности.



Все ребята и их родители получили буклеты и магнитика с логотипом проекта «Я- вижу!»



Боярышник

Он богат аскорбиновой кислотой и каротином. Сушеные плоды боярышника, перемолотые в муку, размешанные с медом, можно есть как варенье. Сушеные листья и плоды боярышника хорошо использовать качестве заварки вместо чая.



Государственное
учреждение образования
«Богатырская базовая
школа Полоцкого района»

Полоцкий р-н, д. Богатырская,
ул. Центральная, 25



Берегите зрение!

Подготовили учащиеся 3 класса
Бычкова Ксения
Тофорова Алеся
Руководитель Шалуха Н.М.

Государственное учреждение образования
«Богатырская базовая школа Полоцкого района»

Исследовательская работа "Берегите зрение!"

Выполнили работу
учащиеся 3 класса
Бычкова Ксения
Тофорова Алесья
Руководитель
учитель начальных классов
Шалуха Н.М.

д. Богатырская, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	11
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	12
1.1. Строение глаза	12
1.2. Причины ухудшения зрения	13
1.3. Правила бережного отношения к зрению	14
2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	17
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	19
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	20
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	21
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	22
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	25
ПРИЛОЖЕНИЕ 6	26
ПРИЛОЖЕНИЕ 7	27
ПРИЛОЖЕНИЕ 8	28
ПРИЛОЖЕНИЕ 9	29
ПРИЛОЖЕНИЕ 10	30
ПРИЛОЖЕНИЕ 11	31
ПРИЛОЖЕНИЕ 12	36
ПРИЛОЖЕНИЕ 13	37
ПРИЛОЖЕНИЕ 14	38

ВВЕДЕНИЕ

Уже в школе на уроках «Человек и мир», мы изучали тему «Глаз – орган зрения», на внеклассных занятиях много внимания учитель уделял теме «Зрение». Каждый раз мы задумывались над тем, как важно следить за своими глазами.

А потом однажды, слушая программу «Здоровье», где говорили про зрение, и врачи на примере обыкновенного стекла показывали зрителям, как может видеть человек. Нам стало любопытно. Сначала все смотрели на прозрачное стекло, а потом это стекло замазали краской и сказали, что вот так видят люди с плохим зрением.

Придя в школу, мы поделилась своими впечатлениями с одноклассниками и учителем. Надежда Михайловна сказала, что проблемы со зрением сейчас у многих, особенно у детей школьного возраста. Мы обратили внимание на то, что, действительно, многие дети ходят в очках.

Возник вопрос: отчего снижается острота зрения и как его сохранить?

Тогда мы перед собой поставили цель: изучить вопрос о том, как сохранить зрение, здоровье глаз.

И выдвинули следующую гипотезу: предположим, если правильно следить за здоровьем глаз, то можно сохранить хорошее зрение надолго.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1.1. Строение глаза

Разберемся вместе, дети:

Для чего глаза на свете?

Почему у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Для чего нужны глаза?

Чтоб текла из них слеза?

Ты закрой глаза ладошкой,

Посиди совсем немножко —

Сразу сделалось темно:

Где кроватка, где окно?

Странно, скучно и обидно —

Ничего вокруг не видно.

Наталья Орлова

Человек общается с окружающей средой с помощью органов чувств.

Мы поподробнее познакомимся с органами зрения.

Зрение – уникальный дар, благодаря которому человек может наслаждаться всей полнотой красок живого мира.

- Как вы думаете, кто из животных самый зоркий?

Самое острое зрение у орла. Человек не такой зоркий, как орел. Но глаза являются главными помощниками человека. Ведь они помогают видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.

Весь глаз по форме похож на шар и называется **глазным яблоком** (*Приложение 1*). Большая его часть расположена в специальном углублении, которое называется **глазница** или **орбита**.

Снаружи глаз покрыт прозрачной тонкой оболочкой – **роговицей**. Мы видим сквозь роговицу, как сквозь прозрачное стекло. Роговица покрывает цветную часть глаза – **радужную оболочку**.

Интересно, что почти все дети рождаются с голубыми глазами. Отчего же зависит цвет глаз? Цвет глаз зависит от пигмента радужной оболочки, который называется «меланин». Количество меланина определяет цвет глаз. У нас глаза серые (*Приложение 2*). Такие люди довольно решительны и умны.

В центре радужной оболочки находится черный кружок, который называется **зрачком**. Именно через него внутрь глаза проходит свет. В центре глаза, позади радужной оболочки и зрачка, расположена овальная линза – **хрусталик**. Он служит для того чтобы сформировать изображение.

В самой дальней части глазного яблока находится **сетчатка**.

Сетчатка – именно та часть глаза, с помощью которой мы видим. На сетчатке есть два вида светочувствительных клеток. Одни похожи на палочки, другие – на колбочки (*Приложение 3*).

Колбочки воспринимают цвет, причем они могут это делать только тогда, когда светло. Днем работают колбочки, а палочки отдыхают. С наступлением сумерек колбочки сменяют палочки.

1.2. Причины ухудшения зрения

Изучив строение глаза, нам захотелось узнать причины ухудшения зрения и как его сохранить.

Мы отправились за помощью к нашему сельскому врачу Татьяне Юрьевне Авласенок.

Для начала мы сделали сравнение проверки зрения на начало 2 класса и 3 класса. Во втором классе (сентябрь 2017г.) 18 учеников из 19 имели хорошее зрение и 1 человек имел нарушение зрения. В третьем классе (сентябрь 2018г.) уже только 17 человек имеют хорошее зрение, а количество детей с нарушением зрения увеличилось до 2 человек (*Приложение 5*).

Далее Татьяна Юрьевна подробно ответила на мои вопросы о причинах ухудшения зрения.

Это наследственность, плохая экология, длящиеся часами мультфильмы, компьютерные игры - таковы причины, из-за которых у ребенка может снижаться острота зрения.

Главная причина - неправильный режим дня.

Изучив литературу, побеседовав с врачом, мы поняли, что очень важно бережно относиться к своим глазам, и мне стало интересно: а знают ли об этом мои одноклассники? Мы решили провести анкетирование «Как я забочусь о своих глазах» для ребят нашего класса (*Приложение 7*). Такую же анкету мы провели с другими учащимися школы, в которой приняло участие 25 человек и свои выводы отобразили на графике (*Приложение 8*).

На основе полученных результатов мы увидели, что не все дети соблюдают правила, которые позволяют сохранить их здоровье и зрение. И мы с Надеждой Михайловной решили, что ребятам необходимо подробно рассказать о причинах, приводящих к потере зрения и правилах бережного отношения к зрению.

1.3. Правила бережного отношения к зрению

Одноклассникам было предложено закрыть глаза и посидеть так несколько секунд. Некоторым ребятам было тяжело сидеть и ничего не видеть. А если не видеть вообще ничего никогда?!! Это заставило детей более внимательно отнестись к своему зрению. В результате мы с одноклассниками и учителем решили выработать правила, соблюдение которых позволит сохранить зрение.

Нами были выработаны следующие правила:

1. Достаточное освещение – обязательное условие для зрительной работы.

2. Уровень освещённости.

Одно из условий нормальной работы глаз – хорошее освещение.

Мы решили на себе проверить как воздействует освещенность помещения на мои глаза и на самочувствие. В течение пяти дней мы использовали лампочки на разную мощность, а также писали просто при дневном свете. Полученные данные мы свели в таблицу (*Приложение 10*).

Вывод: Наше зрение улучшилось, а самочувствие не изменилось только при дневном свете, усталости глаз не наблюдалось, а когда мы писали при освещении лампочкой в 100 Вт, то ощущали неловкость глаз и

небольшое недомогание, а наше зрение только ухудшилось. При работе с лампочками мощностью 40Вт и 60Вт никаких изменений мы не почувствовали, глаза не устали, самочувствие не ухудшилось.

3.Необходимо подобрать стол и стул по росту ребенка.

4.При выполнении уроков не наклоняйтесь близко к тетради, книге - помни о своей осанке.

5.Нельзя читать лежа.

6.Питание должно быть разнообразным и полноценным.

7.Регулярно посещайте окулиста.

8.Особое внимание уделите правилам просмотра телевизора и работе за компьютером.

9. Выполнять упражнения для глаз и физкультминутки.

Следует отметить, что наши правила оказались верными, о чем подтвердила сельский врач, Татьяна Юрьевна.

Теория Мирзакарим Санакулович Норбекова

Знакомясь с различными способами по восстановлению зрения, мы познакомились с теорией Норбекова «Здоровье на всю жизнь. Опыт дурака, или ключ к прозрению: как избавиться от очков».

Она поразила нас простотой изложения. Самое главное для излечения человека, считает Норбеков, – улыбка, настрой и осанка .

Путём самовнушения и настрой можно вылечить многие болезни и улучшить зрение. (6, с 11) Ознакомившись с теорией Норбекова, мы решили провести исследования на себе и своей маме.

В понедельник мое зрение было 0,8 у мамы 0,7. Я поставила перед собой цель улучшить зрение за неделю по методам Норбекова. Вставая утром, мы с мамой пытались проснуться в хорошем настроении, не портить себе его. В течение дня следили за правильным положением позвоночника. Сядя за уроки, я соблюдала правильную осанку, правильное освещение. Еще одно из важнейших положений теории Норбекова: самовнушением человек может исправить зрение.

Смотря на буквы, пытаться их прочесть, повторять: «Я смогу! Все получится!». Самовнушение и работа над осанкой привели к тому, что в воскресенье наше зрение улучшилось: у меня стало 1, а у мамы - 0,8. Эти упражнения мы используем до сих пор.

На основании полученных результатов сделали вывод: методика Норбекова действительно может помочь в восстановлении зрения.

С помощью взрослых создан буклет «Берегите зрение!»
(Приложение 11)

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Подбирая материал в Интернете, мы нашли интересную информацию, в которой были представлены опыты по выявлению некоторых функций глаза. Нам захотелось их провести и поделиться выводами с одноклассниками.

Опыт № 1:

Я посадила Алесю на стул, направила на нее настольную лампу. При ярком свете зрачки сужаются. Выключаю настольную лампу – зрачки расширяются (*Приложение 12*).

Делаем вывод:

Зрачок регулирует количество света, если света недостаточно он автоматически расширяется, если света вполне достаточно он сужается.

Опыт № 2:

Мы сделали трубочки из картона. Поднесли ее к левому глазу. Подняли правую руку и держали ее перед правым глазом, ладонью к себе. Смотрели одним глазом в трубу, не закрывая при этом другой глаз (*Приложение 13*).

Результат:

Нам показалось, что у нас на ладонях дырка. Это потому, что глаза видят два разных изображения: ладонь и то, что мы видим через трубу. Но мозг старается совместить оба изображения, поэтому, получается обманчивая картина.

Делаем вывод: глаза видят разное изображение, но мозг объединяет и делает единое изображение.

Опыт № 3:

Мы нарисовали мост, у которого отсутствует часть пролета. Не закрывая глаз, мы по очереди прислонились к месту, где отсутствует часть пролета моста (*Приложение 14*).

Результат:

Нам показалось, что края моста сошлись.

Это потому, что мозг соединяет два отдельных изображения, поступающие из глаз, в единое изображение, и создается впечатление, что мост восстановлен.

Данный вывод подтверждает вывод, сделанный в опыте №2.

Опыт № 4:

Зашли в темную комнату и попробовали увидеть любимую игрушку, находящуюся в комнате. Первые 2 минуты не видно собственной руки, но уже через 5-10 минут картина прояснилась, и мы смогли разглядеть нужную вещь.

Делаем вывод: связано это с тем, что в темноте колбочки не работают, а палочки начинают работать в 200-400 раз сильнее и лучше воспринимать свет. Поэтому в темноте мы видим облик предмета и не видим его цвет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведя исследование, мы выяснили причины ухудшения зрения, научились бережно относиться к своим глазам, вовремя помогать им при переутомлении.

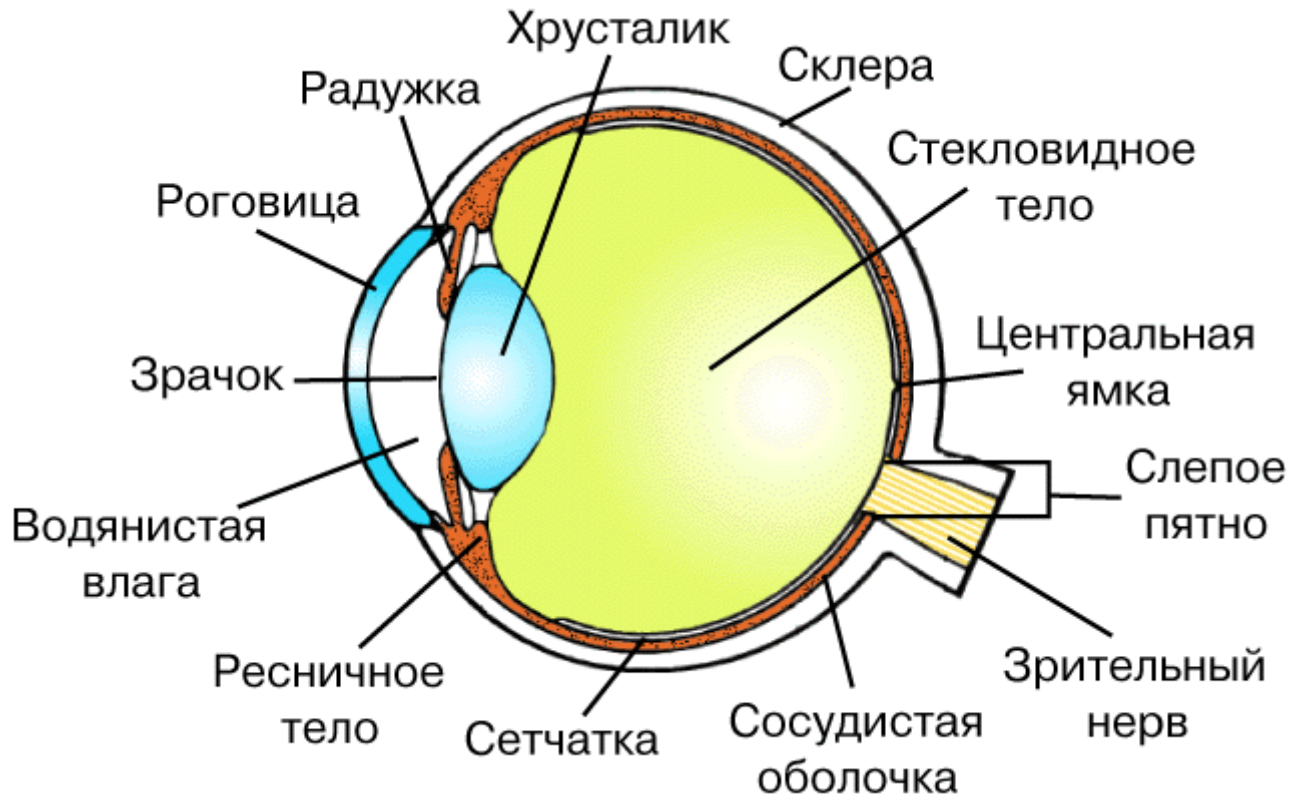
Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, что если правильно следить за здоровьем глаз, то можно сохранить здоровье надолго, полностью подтвердилась. Если долго и усердно помогать своим глазам, то можно сохранить свое зрение. А самое главное, если зрение ухудшилось, то его можно поправить, соблюдая простые правила.

Нам очень хотелось бы, чтобы наше исследование помогло ребятам сохранить и укрепить свое зрение на долгие годы. Ведь потерять зрение легко, а сохранить сложно.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Большая Детская Энциклопедия. - АСТ «Астрель», 2000. – с.140-144;
2. Детская энциклопедия. Я познаю мир. Медицина. – М.: «АСТ», 1996. – с.229-232;
3. Глушкова Е.К. Берегите зрение – М.: Медицина, 1987. -48с.;
4. Демирчоглян Г.Г. Гимнастика для глаз – М.: Физкультура и спорт, 1987.-31с.;
5. Мучник С.Р. День начинается с рассвета – М.:Знание, 1982.-97с.;
6. Норбеков М.С. Здоровье на всю жизнь. Опыт дурака, или ключ к прозрению: как избавиться от очков – АСТ Астрель, 2005. -310с.;
7. Монович А.А. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Физика. – М.:ООО Фирма Издательство АСТ;
8. Трафимова Г.В., С.А. Трафимов Человек и мир: учебник для 3 класса начальной школы.- М.: Национальный институт образования, 2018;
9. Могилева С.А. Девочки, книга для вас- Минск:Харвест, 2007;
- 10.МБДОУ детский сад «Алёнушка» [Электронный ресурс] – <http://www.alenushka-ds.ucoz.ru/> – Дата доступа: 14.05.2019;
- 11.МЕДПУЛЬС – совместно с PRAVDA.RU [Электронный ресурс] – <http://www.medpulse.ru/> – Дата доступа: 15.05.2019;
- 12.Красота и здоровье. Полезные советы [Электронный ресурс] – <http://www.sila-priroda.ru/> – Дата доступа: 15.05.2019.

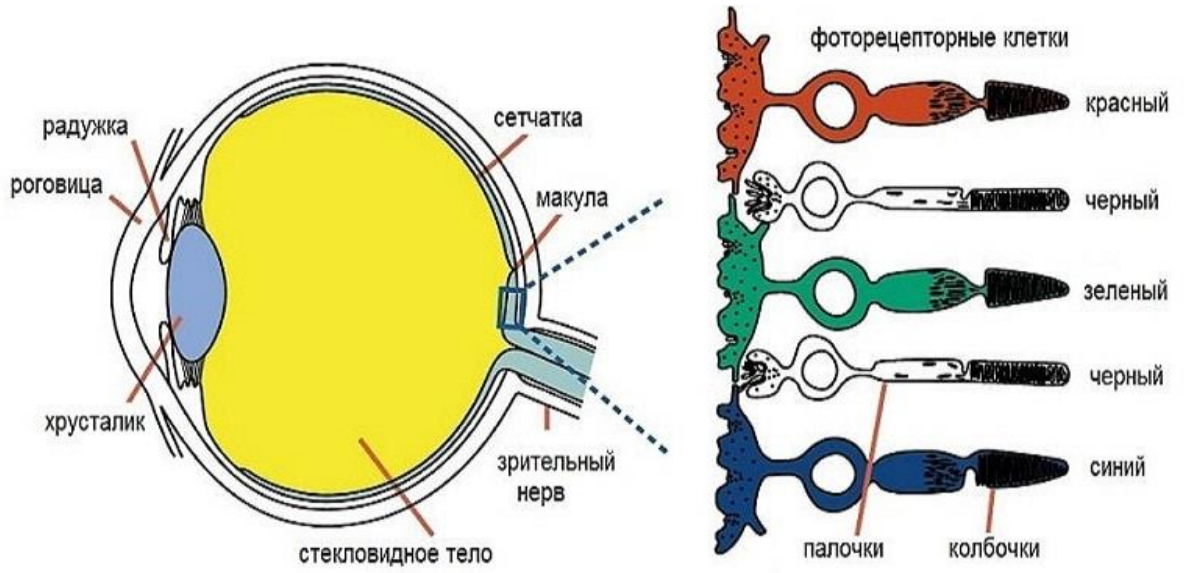
ПРИЛОЖЕНИЕ 1



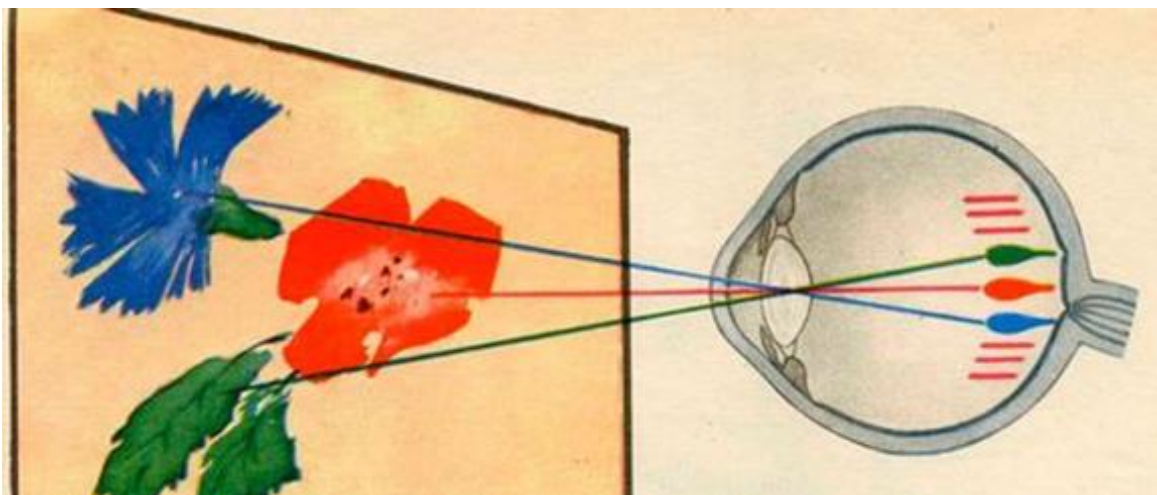
ПРИЛОЖЕНИЕ 2



ПРИЛОЖЕНИЕ 3

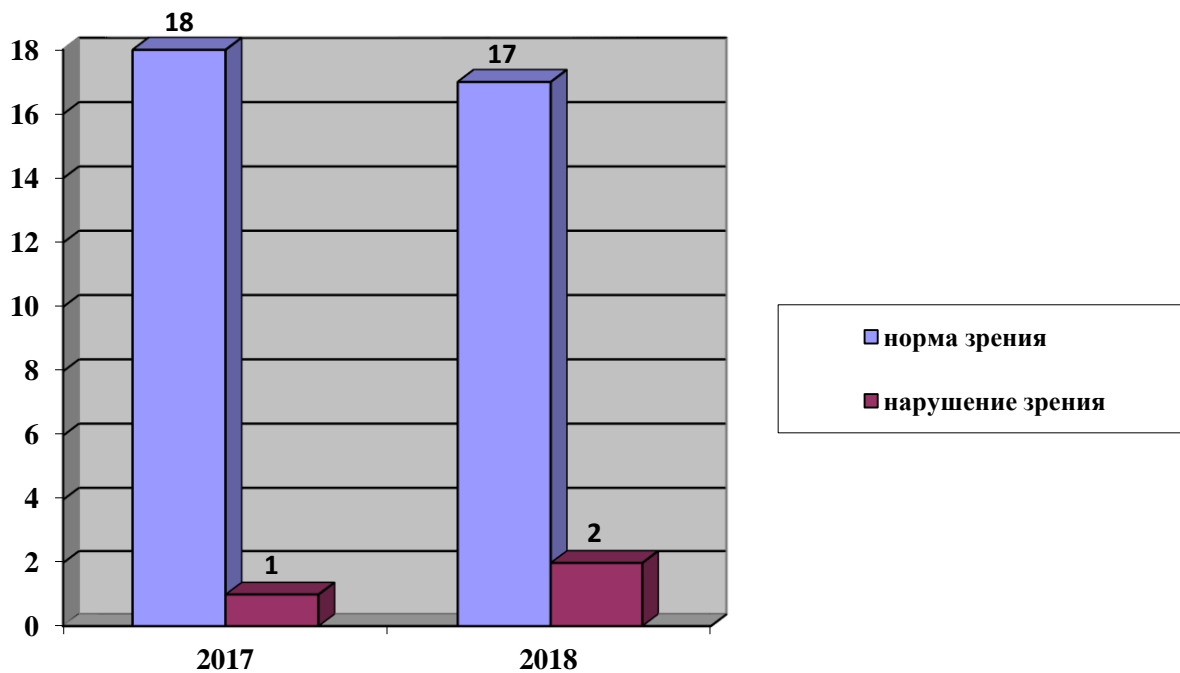


ПРИЛОЖЕНИЕ 4



ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Количество детей	2 класс начало учебного года (сентябрь 2017г.)		3 класс начало учебного года (сентябрь 2018 г.)	
	<i>норма зрения</i>	<i>нарушение зрения</i>	<i>норма зрения</i>	<i>нарушение зрения</i>
19 учеников	18	1	17	2



ПРИЛОЖЕНИЕ 6

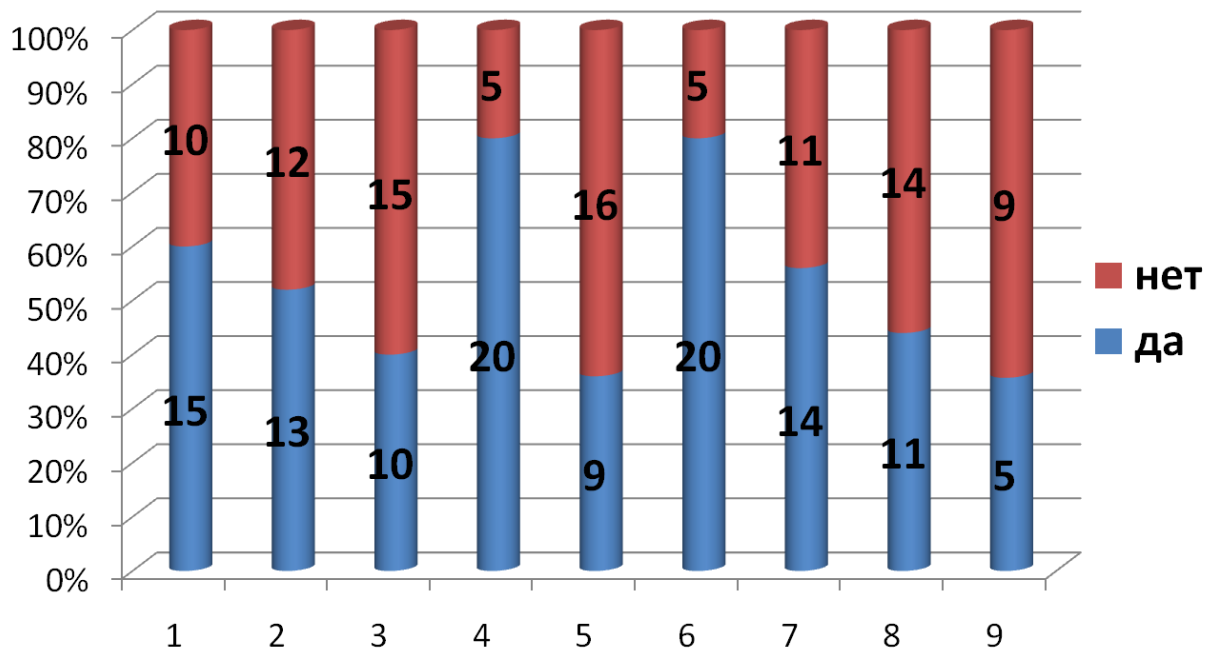


ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Анкета «Как я забочусь о своих глазах»

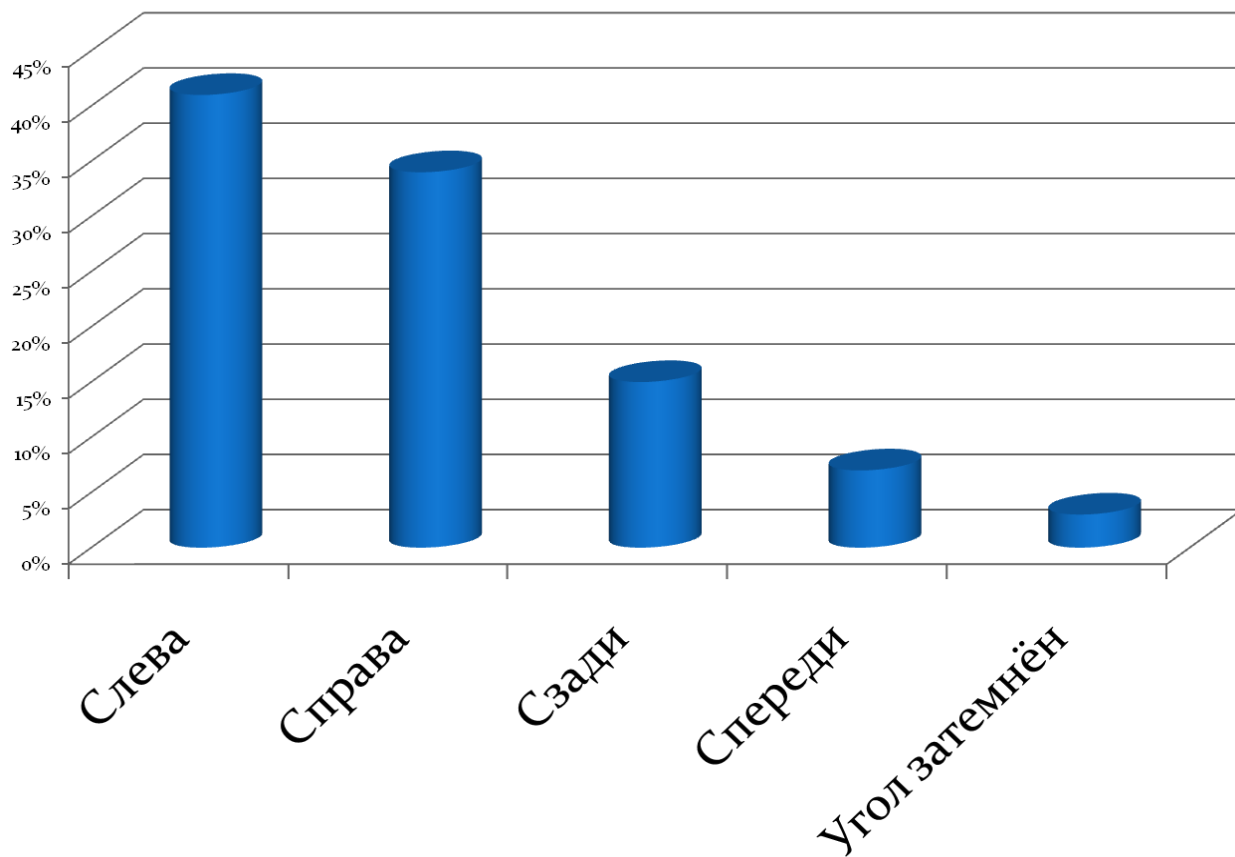
Вопросы	ДА	НЕТ
1. Всегда читаю сидя.	15	4
2. Делаю перерывы во время чтения.	13	6
3. Слежу за посадкой при письме.	10	9
4. Делаю уроки при хорошем освещении.	14	5
5. Делаю гимнастику для глаз.	9	10
6. Часто бываю на свежем воздухе.	14	5
7. Употребляю в пищу растительные продукты.	11	8
8. Смотрю только детские передачи по телевизору.	14	5
9. Оберегаю глаза от попадания в них инородных тел.	14	5
10. Каждый год проверяю свое зрение у врача	5	14

ПРИЛОЖЕНИЕ 8



ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Расположение источника света при подготовке домашнего задания у исследуемой группы учащихся



ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Влияние уровня освещенности на зрение

08.04.19	
Освещённость	40Вт
Изменение зрения	не изменилось
Изменение самочувствия	не изменилось
Усталость глаз	не наблюдалась
09.04.19	
Освещённость	60Вт
Изменение зрения	не изменилось
Изменение самочувствия	не изменилось
Усталость глаз	не наблюдалась
10.04.19	
Освещённость	100Вт
Изменение зрения	ухудшилось
Изменение самочувствия	усталость
Усталость глаз	есть
11.04.19	
Освещённость	25Вт
Изменение зрения	ухудшилось
Изменение самочувствия	не изменилось
Усталость глаз	нет
12.04.19	
Освещённость	дневной свет
Изменение зрения	улучшилось
Изменение самочувствия	не изменилось
Усталость глаз	нет

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

Буклет

Упражнения для глаз

1. Упражнение "Бабочка". Голова неподвижна, работаем только глазами. "Рисунок" должен получаться максимально возможного размера в пределах лица, но мышцы глазных яблок не перенапрягайте, следите за состоянием!

Взгляд переводим в такой последовательности: в нижний левый угол, в верхний правый угол, в нижний правый угол, в верхний левый угол. А теперь наоборот: в нижний правый, в верхний левый, в нижний левый и в верхний правый угол.

Никогда не щурьтесь, никогда не открывайте глаза очень широко! Все это создает напряжение, которое противопоказано!

2. Упражнение для глаз "Восьмерка". Глазами опишите горизонтальную восьмерку или знак бесконечности максимального размера в пределах лица. В одну сторону несколько раз, затем в другую. Поморгайте часто-часто, легко-легко.

3. Упражнение "Большой круг". Выполняем круговые движения глазами яблоками. Голова остается неподвижной. Представьте перед собой циферблат золотого цвета. Этот цвет способствует восстановлению зрения. Медленно ведите взгляд, отмечая каждую цифру на воображаемом циферблате. Сначала в одну сторону, затем в другую.

Правила

1. Телевизор

Для детей до 7 лет общая продолжительность просмотра телевизора не должна превышать 30-40 минут в день. В старшем возрасте - до 1.5-3 часов. Расстояние до телевизора должно составлять 5 диагоналей экрана.

То есть для экрана с диагональю 72 см расстояние до телевизора должно составлять не менее 3.5 метров. Если комната не позволяет так далеко отодвинуться, нужен телевизор поменьше.

2. Компьютер

Рекомендуемое офтальмологами время за компьютером для детей 7-9 лет - около 15 минут в день. Для детей старше 10 лет это время доводят постепенно до 1.5 часов в день с обязательными перерывами. В перерывах необходимо делать упражнения для глаз.



3. Учебные нагрузки

Обучение чтению, рисованию и занятие другими малоподвижными видами деятельности должно обязательно сменяться активными мигательными упражнениями на свежем воздухе.

4. Чтение

При чтении расстояние от глаз до книги должно быть не менее 30-33 см. Страницы книги должны быть хорошо освещены сверху и слева [9, с. 129-130].

Продукты для улучшения зрения
(Слайды 21 – 24)



Богатейший источник каротина (провитамина А). Прекрасно питает и укрепляет глаза, помогает предотвратить близорукость.



Хорошо, быстро усваивается. Укрепляет нервную систему и способен привести весь организм в бодрое состояние.

Сок моркови можно пить без ограничений, но два раза в год пейте его как лекарство, курсом. Каждое утро в течение месяца – стакан сока.

Тушеную морковь, морковный салат, сок лучше употреблять со сметаной или маслом, так как витамин А является жирорастворимым.

Петрушка



Очень полезна петрушка при заболевании глаз и зрительного нерва, катаракте и конъюнктивите, изъязвлении роговицы глаза. Сок петрушки способствует восстановлению остроты зрения. Содержащиеся в нем элементы укрепляют кровеносные сосуды.

Сок петрушки лучше смешивать с водой или с другим овощным соком. Исключительно полезна смесь сока моркови и петрушки. Сок петрушки один из самых сильнодействующих соков, поэтому его не стоит пить более чем 30-40 мл в день. Количество сока за один прием должно быть не больше одной ложки.

Свекла



Отлично «освежает» глаза, очищает кровь и вообще весь организм

Две столовые ложки сока свеклы стоит добавлять к смеси морковно-петрушечного сока.

Шиповник



По содержанию витамина С шиповник абсолютный лидер. Его ежедневное употребление обеспечивает прочность и эластичность сосудов. Высушенные ягоды шиповника можно добавлять в чай

Тыква



Богата каротином, необходимым для ослабленных глаз. Ограничений в ее потреблении нет. Добавляйте тыкву в салаты, супы, пюре.

Абрикосы



Положительно воздействуют на сосуды глаз. В любом виде: свежие плоды, сок, сушеные – курага и урюк.

Черника



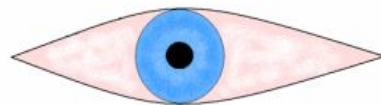
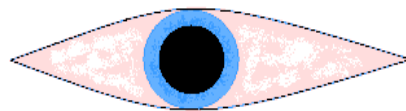
Очень полезна для зрения. Съедайте ее за сезон не менее 10 стаканов. Черника хорошо сохраняет свои лечебные свойства в засахаренном виде. Перетирайте чернику в пропорции: стакан ягод на стакан сахара. Количество сахара можно уменьшить вдвое, если заготовленную чернику будете хранить в холодильнике.

Боярышник



Он богат аскорбиновой кислотой и каротином. Сушеные плоды боярышника, перемолотые в муку, размешанные с медом, можно есть как варенье. Сушеные листья и плоды боярышника хорошо использовать качестве заварки вместо чая.

ПРИЛОЖЕНИЕ 12



Форма зрачка при ярком свете и в темноте

ПРИЛОЖЕНИЕ 13



ПРИЛОЖЕНИЕ 14

Мозг соединяет два отдельных изображения, поступающие из глаз, в единое изображение.

