



**МАДОУ детский сад №51 г. Улан-Удэ**

# **«Как сохранить зрение»**

**Выполнил: Атаманова Полина  
Руководитель: Рябкова Наталья  
Владимировна**



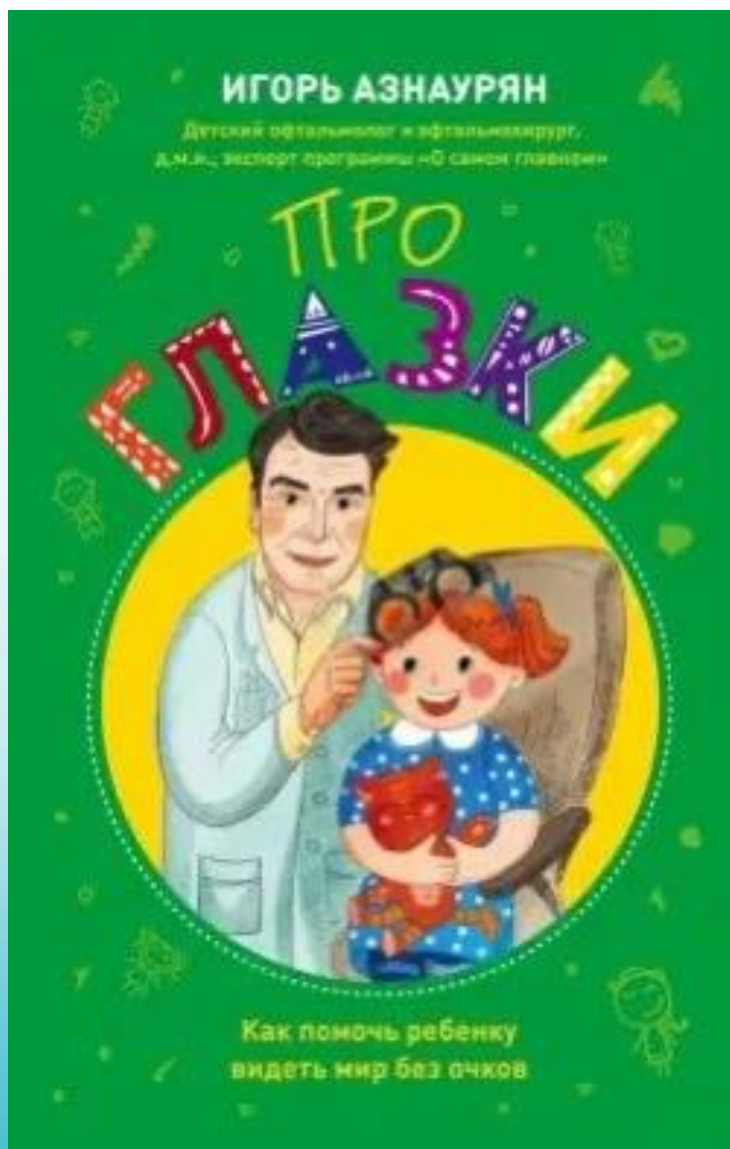


**Цель:** *узнать, как правильно обращаться с нашим зрением.*

**Предмет исследования:** *глаза; способы сохранения зрения.*

**Гипотеза:** *если я узнаю все про наши глаза, то смогу сохранить свое зрение как можно дольше.*





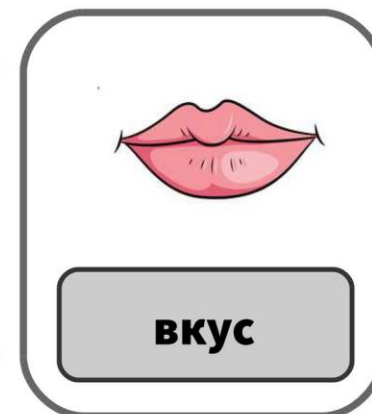
## Методы исследования:

1. Изучить литературу о строении наших глаз
2. Провести опыт
3. Подобрать гимнастику для глаз на каждый день



# ОРГАНЫ ЧУВСТВ ЧЕЛОВЕКА:

1. Зрение
2. Слух
3. Обоняние
4. Вкус
5. Осязание

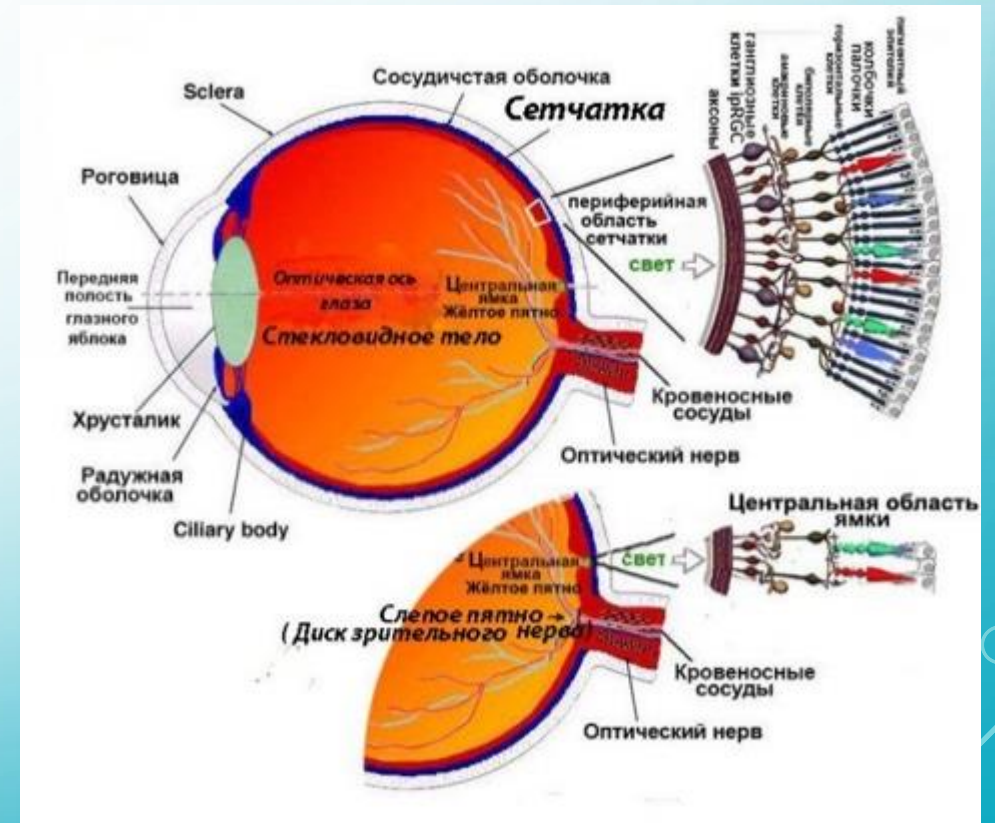
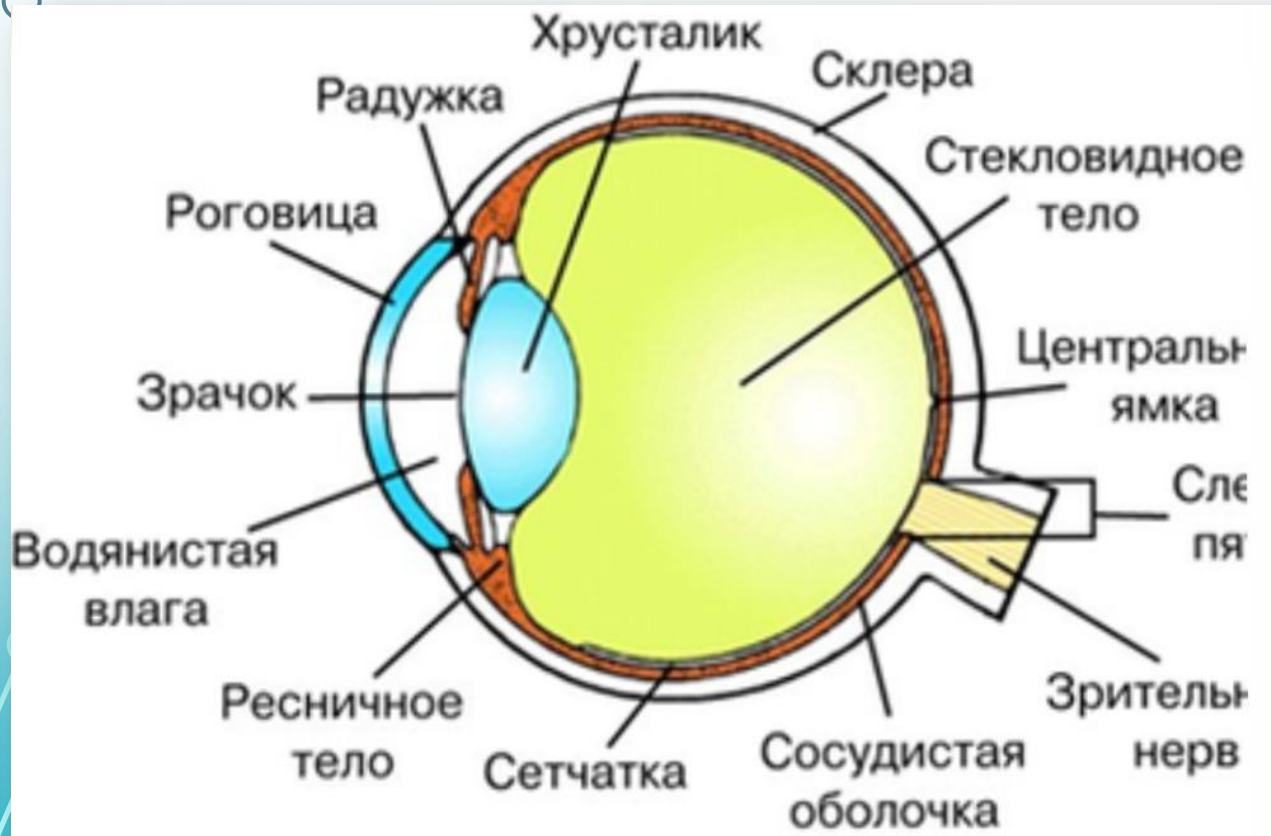


# **ЗРЕНИЕ**

*Самым острым зрением обладают ПТИЦЫ. Они в 8 раз лучше видят, чем человек. Особенность их зоркого зрения в строении их глаза. Хищные птицы прекрасно видят в темноте. Совиный глаз обладает огромным зрачком. У человека не такой зоркий глаз, и в темноте человек не видит. Но глаза для человека – главный орган восприятия.*



# СТРОЕНИЕ ГЛАЗА ЧЕЛОВЕКА





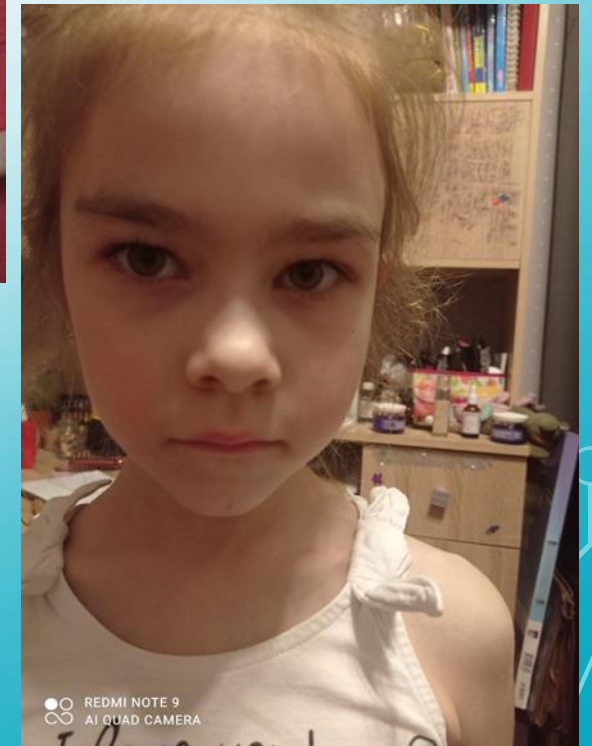
# Опыт 1

*Чтобы увидеть реакцию зрачка на яркий свет, мы провели эксперимент:*

*.....  
Сначала мы постояли в темноте и сфотографировали зрачок*

*Как можно увидеть зрачок увеличился.  
Расширяются зрачки для того, чтобы уловить как можно больше света и восстановить способность различать в сумерках предметы.*

*А потом мы посветили в глаз фонариком и зрачок уменьшился*



## **Вывод:**

*Зрачок регулирует количество света: если света недостаточно, он расширяется, если его достаточно – зрачок сужается.*

*Так как зрачок радужной оболочкой, состоящей из мышц (они и регулируют величину зрачка), то чтобы защитить глаза от яркого света эти мышцы сокращаются и зрачок сужается. И, наоборот, когда света не хватает, зрачок расширяется, чтобы уловить как можно больше света.*



## Опыт 2

*Как мы видим то, что мы видим?*

*Я взяла белый лист, свернула его в трубку. Поднесла к правому глазу, левую руку держу перед левым глазом, ладонью к себе. Теперь смотрю правым глазом в трубку, не закрывая при этом левый глаз.*

*Мне показалось, что в моей ладони дырка.*



# ***ВЫВОД:***

*Глаза видят два разных изображения: ладонь и отверстие в трубе. И мозг ошибается, когда пытается совместить два изображения.*



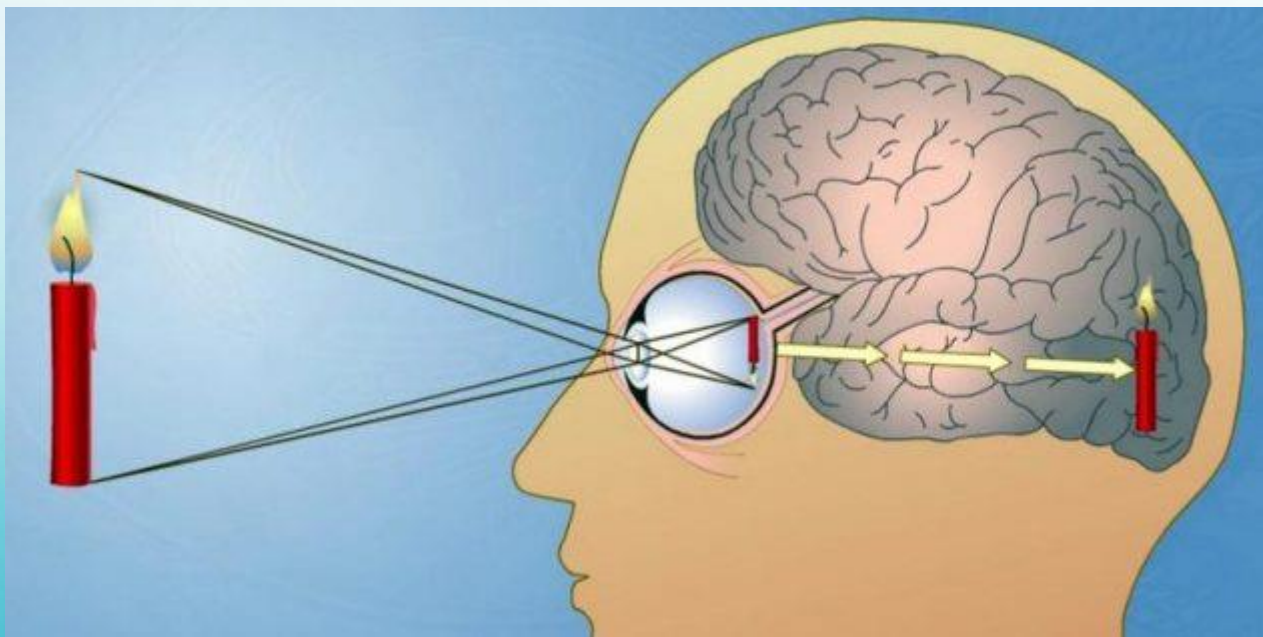
## ОПЫТ 3

*3 дня подряд по 20 минут, я играла в компьютерные игры на планшете. В итоге мои глаза стали щипать, болеть. Когда я исключила игры на 3 дня, мои глаза стали лучше себя чувствовать. Они перестали сохнуть. Еще я стала лучше и быстрее засыпать.*



*В результате опытов, я поняла, что зрачок регулирует количество света. Он сужается и расширяется.*

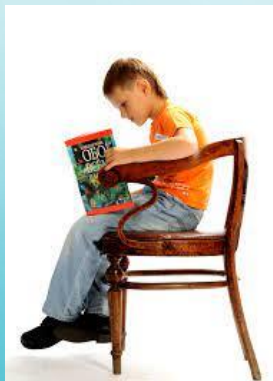
*Наш мозг – это помощник для глаз. Глазами мы видим то, что мы видим, а в мозгу происходит составление картинки и осознание что за предмет мы видим.*



# ОПРОС «ЗАБОТА О ЗРЕНИИ»



Вопросы	Да	Нет
Рассматриваю книги сидя	16	4
Слежу за своей осанкой во время рисования	15	5
Делаю гимнастику для глаз	10	10
Проверяю зрение у врача	20	-
Рисую и смотрю книги при хорошем освещении	18	2



## ***ВЫВОД:***

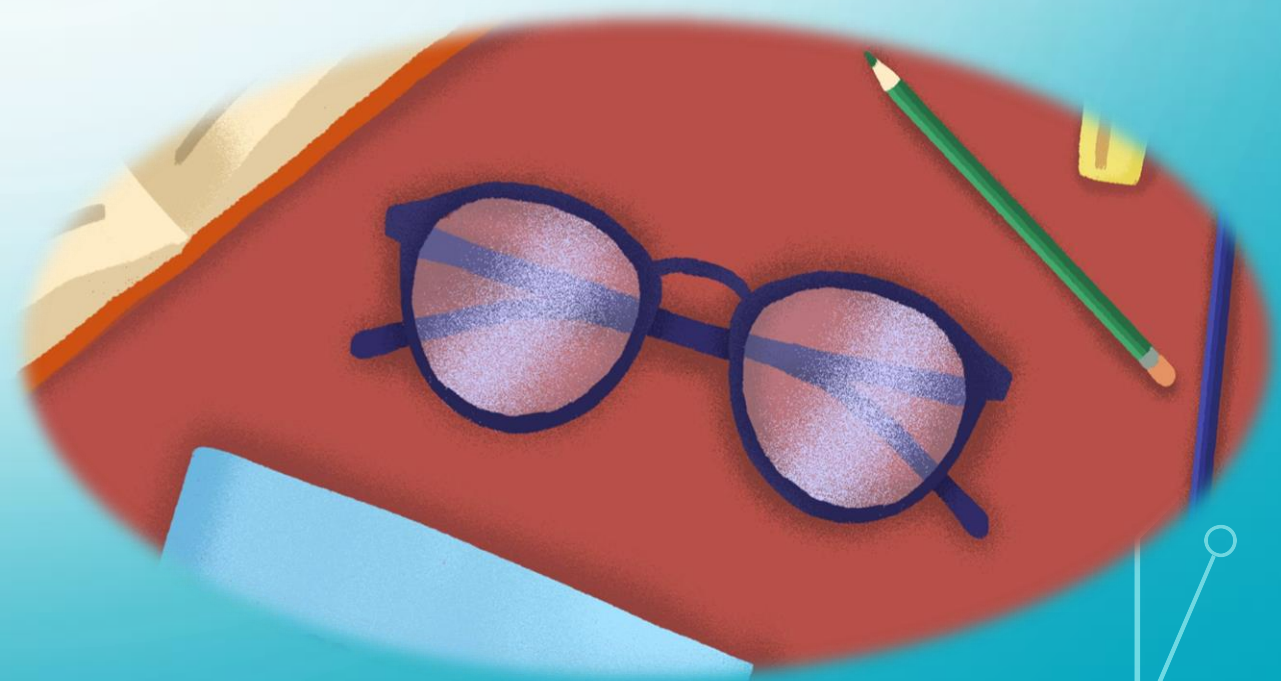
***Вывод: из моего опроса я поняла, что большинство моих друзей из группы заботятся о здоровье своих глаз.***





## *Узнала от доктора, из – за чего портится наше зрение.*

- 1. Долго и много смотрим мультики и играем в игры на компьютере*
- 2. Низко наклоняемся над домашним заданием*
- 3. Рисуем и пишем при плохом освещении*
- 4. Не выполняем гимнастику для глаз.*

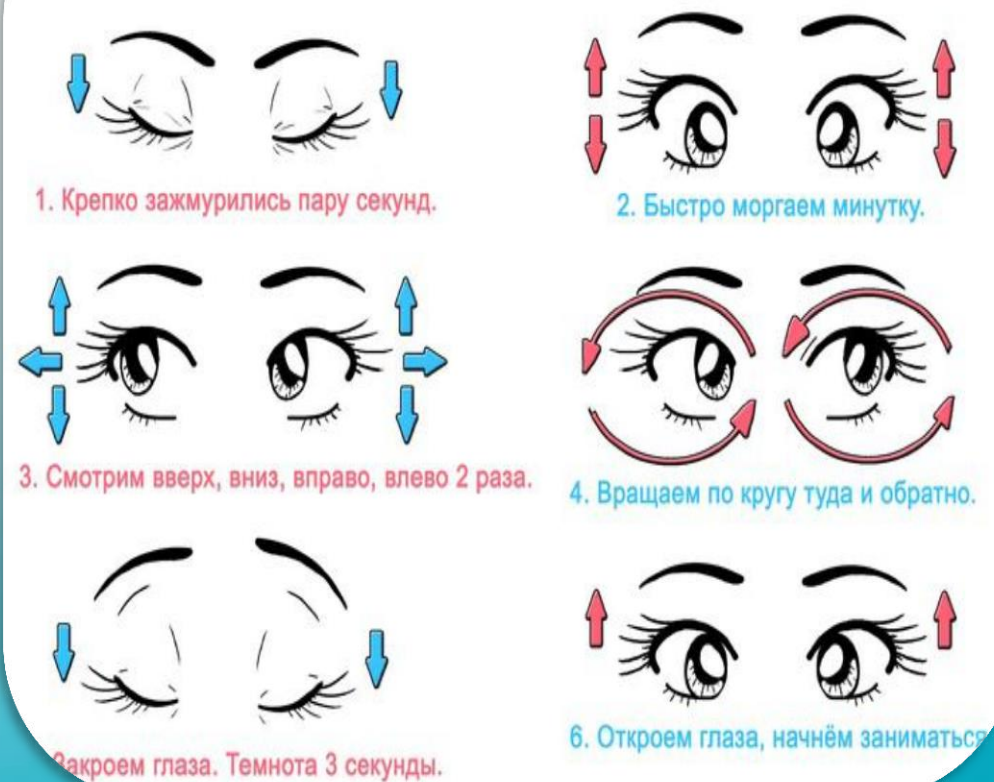


# Как сохранить зрение ...

1. Тренировать мышцы глаз. Делать гимнастику
2. Правильно питаться



## Гимнастика для глаз



The image features a light blue gradient background with decorative circuit-like lines in the corners. These lines consist of straight segments and small circles, resembling a stylized PCB or network diagram. The lines are positioned in the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right corners, framing the central text.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**