**Холод Виктория Сергеевна, Пушкина Анастасия Алексеевна.**

**Как сохранить зрение**

**Секция экология**

Когда мы учились в 5 классе, то стали замечать, что все больше ребят стало носить очки. Мы с руководителем кружка «Я – исследователь», Табаковой Мариной Александровной, обратились к медицинскому работнику школы с просьбой проанализировать медицинские карты ребят, может у них проблемы со зрением с рождения?

У двоих действительно так, а у четверых снизилось зрение за период обучения в начальных классах.

В настоящее время снижение остроты зрения учащихся является актуальной проблемой.

Мы поставили перед собой **цель:**выявить причины нарушения зрения у школьников.

Для достижения цели были поставлены **задачи:**

- изучить факторы, влияющие на остроту зрения;

- провести анкетирование среди одноклассников с целью выявления причины ухудшения зрения;

- провести эксперименты;

- разработать меры по профилактике наиболее распространенных заболеваний органов зрения.

**Объект исследования:** одноклассники (с 1 по 7 класс).

**Предмет исследования:** состояние зрения одноклассников на период с 1 по 7 класс.

В своей работе мы использовали следующие **методы исследования:**

* изучение и анализ литературы по данной теме;
* изучение журнала профосмотров МОУ Болтинской СОШ и беседа со школьной медицинской сестрой Зайцевой Анной Ивановной;
* анкетирование одноклассников;
* исследование;
* эксперимент.

Мы выдвинули **гипотезу:** безответственное отношение одноклассников к своему зрению приводит к его ухудшению.

Изучив литературу, проведя опыты и эксперименты, мы пришли к выводу, что на зрение влияют следующие факторы:

* наследственность;
* несоблюдение гигиенических правил при чтении, работе на компьютере;
* характер питания;
* вредные привычки;
* неправильное оформление презентаций.

Наша гипотеза подтвердилась, а именно, безответственное отношение одноклассников к своему зрению приводит к его ухудшению.

Сделали вывод: особенно бережно нужно относиться к зрению в начальной школе.

Мы разработали памятку для ребят и родителей «Правила бережного отношения к зрению»,подобрали для учеников начальной школы физкультминутки «Гимнастика для глаз» и познакомили со способы восстановления зрения.