

Исследовательская работа

Зачем человеку очки???!!!

Ученика 4 класса «Б»
Новопашина Владислава
ГБОУ Школа №1601
Имени Героя Советского Союза Е. К. Лютикова.
Руководитель: Волкова Г. Б.,
учитель начальных классов,
кандидат педагогических наук.

Содержание

Введение. Глаза – удивительный орган.	3
Основная часть.	3
1. Устройство глаза.	
2. Основные дефекты зрения.	
3. Проведение анкетирования в классе.	
4. Посещение офтальмолога.	
5. Комплекс упражнений по улучшению зрения.	
Заключение	12
Вывод: Здоровье человека в руках самого человека.	
Список литературы	14

Введение

Я заметил, что мое зрение в последнее время ухудшилось. В классе нас периодически пересаживают и, когда меня посадили на последнюю парту, я понял, что вижу не четко.

Я обратился за помощью к своим родным: маме и бабушке. Они мне объяснили, что есть методика по укреплению и улучшению зрения, а именно гимнастика для глаз.

Гипотеза: Можно ли действительно исправить зрение с помощью гимнастики для глаз по определенной методике? Надо это сначала попробовать, решил я.

Глаза – удивительный орган человеческого организма. Благодаря им мы познаем окружающий мир с самого рождения. На глаза мы обращаем внимание при первом знакомстве с человеком и смотрим в них при беседе. Можно сказать, что глаза являются проводником внутреннего мира человека в мир, окружающий нас.

Один древний ученый заметил, что глаза человека – более надежный свидетель, чем уши. Это утверждение правдиво, ведь более 90% информации об окружающем мире человек получает при помощи глаз. Отсюда и пошло выражение: «Лучше 1 раз увидеть, чем 100 раз услышать».

Но, к сожалению, наши глаза часто подвергаются воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. С развитием технологий, быстрым темпом жизни увеличивается и нагрузка на глаза. Все труднее становится сохранить здоровые глаза. Все больше увеличивается количество людей, прибегающих к помощи очков и линз.

И я задал себе вопросы:

- Как можно не только сохранить, но и улучшить зрение?
- Могут ли люди, которые носят очки, их снять?

Цель: Восстановление зрения с помощью гимнастики для глаз.

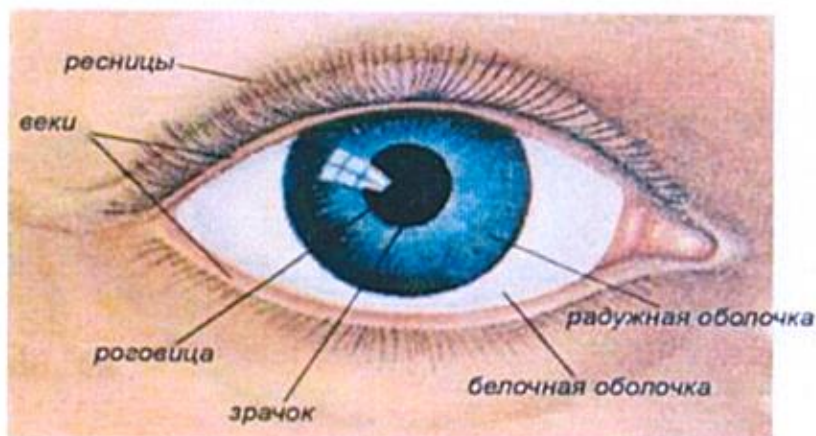
Задачи:

1. Рассказать одноклассникам о строении зрительного анализатора;
2. Освоить методику восстановления зрения.
3. Привлечь одноклассников для участия в проекте.
4. Провести анкетирование в классе.
5. Показать важность выполнения гимнастики для глаз. Фиксирование показателей зрения ребят на начало проекта и через месяц после выполнения ежедневной гимнастики для глаз.

Основная часть

Перед тем как рассказать одноклассникам о своем проекте, меня заинтересовало как устроены глаза, какие основные дефекты зрения есть?

Строение глаза мы можем увидеть на этой схеме:



Строение глаза:

1. На лице видна только передняя часть глаза.
2. Глаз по форме похож на шар и называется глазным яблоком.
3. Большая часть глаза расположена в глазнице.
4. Глаз защищен тонкими складками кожи – веками.
5. Брови защищают глаза от пота.
6. Ресницы от попадания в глаз пыли.
7. Глаз постоянно увлажняется слезной жидкостью.

Восприятие человеком окружающего мира посредством глаз начинается со взгляда. Мы получаем информацию через глаза, а далее включается целый механизм – зрительный анализатор, который состоит из глаза, глазного нерва и продолговатого мозга (участок коры головного мозга, который отвечает за восприятие зрительной информации, обработку и ответной реакции).

Глаз работает как фотоаппарат. С помощью мышц, расположенных в радужной оболочке, зрачок может расширяться или сужаться, регулируя количество света, поступающего в глаз. Хрусталик меняет свою кривизну в зависимости от расстояния, на котором находится рассматриваемый предмет. Человеческий глаз устроен так, что видит в темноте и при ярком свете.

Человек видит не глазами, а посредством глаз, откуда информация передается через зрительный нерв в определенные области головного мозга, где формируется та картинка внешнего мира, которую мы видим. С помощью глаз мы обладаем способностью воспринимать величину, форму, цвет. Благодаря зрению мы читаем, смотрим телепередачи, любимся красотой природы.

Основные дефекты зрения – это близорукость и дальнозоркость.

Близорукость — это дефект зрения, при котором человек вблизи видит хорошо, а вдали - плохо. В этом случае мышцы недостаточно расслабляют хрусталик, поэтому лучи света фокусируются перед сетчаткой и изображение на ней получается расплывчатым.



Дальнозоркость - это дефект зрения, при котором хорошо видно лишь расположенные вдали объекты, а близко расположенные объекты видно плохо. У дальнозорких людей мышцы недостаточно сильно сжимают хрусталик, поэтому световые лучи фокусируются позади сетчатки и изображение тоже расплывается.



Я решил узнать у одноклассников, что они знают о глазах, своем зрении и о возможности улучшить зрение с помощью гимнастики для глаз. Провел анкетирование.

С результатами опроса можно ознакомиться ниже:

№	Вопрос	Ответы
1	Знаете ли вы как устроен глаз человека?	Да – 24 Нет – 3
2	Хорошее ли у вас зрение?	Да – 18 Нет - 9
3	Вы хорошо видите вблизи?	Да – 25 Нет – 2
4	Вы хорошо видите вдаль?	Да – 19 Нет - 8
5	Вы носите очки?	Да – 4 Нет - 23
6	Члены вашей семьи носят очки?	Да – 21 Нет - 6
7	Как часто вы проверяете свое зрение у офтальмолога?	2 раза в год – 4 1 раз в месяц – 2 1 раз в год - 4 Редко – 11 Нет - 6

8	Вы слышали, что с помощью гимнастики для глаз можно улучшить зрение?	Да – 20 Нет – 7
9	Занимались ли вы такой гимнастикой?	Да – 14 Нет – 13
10	Хотели бы вы попробовать улучшить свое зрение и ходить без очков?	Да – 21 Нет – 6

Проанализировав анкеты, я решил рассказать одноклассникам о методике восстановления зрения. Пока для своей работы взял трех ребят (двое из которых уже носили очки и один человек, которому только прописали очки). Свою практическую работу по освоению методики мы начали с посещения офтальмолога.

Посещение офтальмолога результаты осмотра на начало проекта:



Вот данные нашего зрения при первом посещении офтальмолога:

Ковалевич
Vis OD^{pr} = 0,2 / 20%
OS^{pr} = 0,4 / 40%
АРМ (рефракция)
sph cyl ax
П -1,0 -0,25 107
Л -1,25 0
12.11.19

Море Дудюшки
Пр. ~~0,2~~ 0,2
Лев. ~~0,15~~ 0,15
АРМ
OD -1,75 -1,0 99
OS -2,0 -2,75 71
12.11.19.

Кутарик
Пр. ~~0,4~~ 0,4
Лев. 0,4
АРМ ~~1,5~~ sph ax
Пр. -0,5 -1,0 23
Лев. -0,5 -0,25 123
12.11.19г

Колубева
Vis ~~0,15~~ пр. 0,15
Лев 0,3
рефракция
Пр. -1,75 -0,25 81
Лев. -1,25 -0,25 105
sph cyl ax
12.11.19г.

Большую роль для улучшения зрения играют мышцы глаз, которое мы крайне редко упражняем в течение жизни.

Глаза человека имеют очень развитую двигательную мускулатуру, но мы крайне редко упражняем эти мышцы и в результате они ослабевают, а вместе с ними ухудшается и наше зрение.

Для того, чтобы понять как тренировать мышцы глаз, под руководством моей бабушки наша команда познакомилась с методикой профессора Жданова В.Г. и академика Норбекова М.

Мы решили, что будем выполнять упражнения для глаз в течение одного месяца.

Необходимые условия (инструкция) для выполнения упражнения:

а) Данные упражнения необходимо выполнять 2 раза в день: утром натощак и вечером.

- б) В первую неделю все нижеперечисленные упражнения делаем по 5 раз.
- в) Со второй недели количество упражнений увеличиваем до 11 раз.
- г) Все упражнения делать сидя за столом обязательно с прямой спиной. Сидим на кончике стула.
- д) После выполнения каждого упражнения нужно поморгать расслабленными глазами 10 секунд.

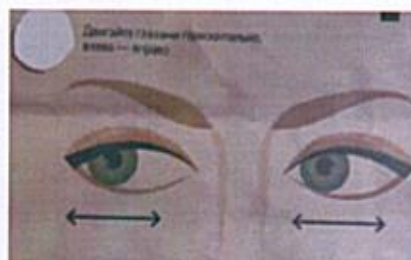
Комплекс упражнений для улучшения зрения

На групповых занятиях мы подробно знакомимся с правильным выполнением каждого этапа комплекса упражнений и учились правильно их выполнять.

1. Пальминг (расслабление). Пальминг – прикладывание ладоней к закрытым глазам – это одна из самых эффективных техник расслабления глазных мышц и нервов. Выполняя ее регулярно, вы сможете добиться невероятных результатов и полного восстановления зрения. Пальминг способствует успокоению ума, более яркому восприятию цветов и профилактике многих болезней глаз. Эту технику практикуют и преподают многие учителя естественного восстановления зрения.
2. Движение глаз вверх – вниз, брови неподвижны.



3. Движение глаз слева – направо, справа – налево, стараясь увидеть максимальные крайние точки ракурса по бокам.

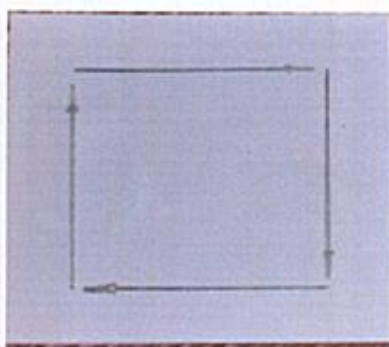


4. Диагональ. Правый верхний угол – левый нижний угол.

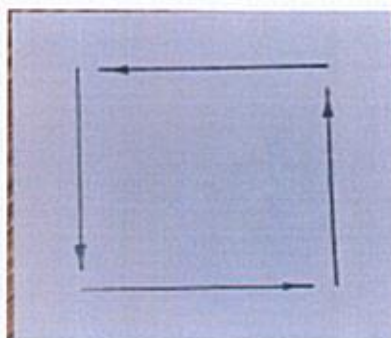


5. Диагональ. Левый верхний угол – правый нижний угол.
Смотрим картинку выше, только наоборот.

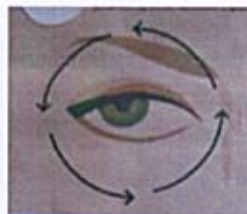
6. Рисуем квадрат. Движения глаз вверх – вправо – вниз – влево.



7. Рисуем квадрат. Движения глаз вниз – вправо-вверх – влево.



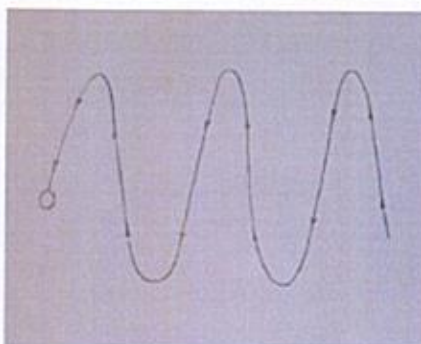
8. Циферблат. Движения глаз против часовой стрелки 12-9-6-3-12.



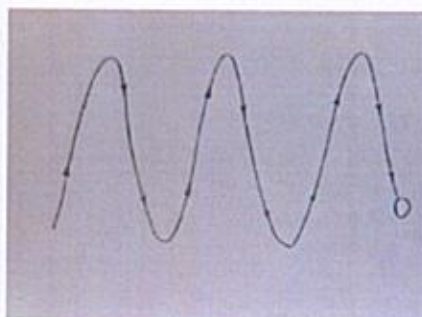
9. Циферблат. Движения глаз по часовой стрелки 12-3-6-9-12.



10. Змейка. Сначала справа – налево движение глаз по змейке вверх – вниз.



11. Змейка. Слева – направо движение по змейке вверх – вниз.



12. Жмуримся. Сильно зажмурили глаза – расслабили глаза.



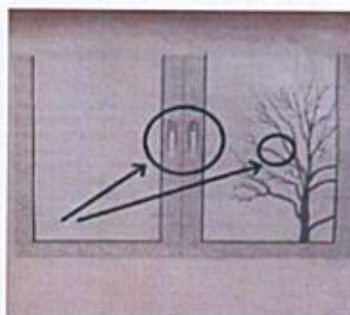
13. Изменение фокусного расстояния глаз. Сидя за столом указательный палец правой руки отводим на максимальное расстояние, затем медленно приближаем палец к переносице. Смотрим обоими глазами на кончик указательного пальца. Упражнение делаем медленно.



14. Глаза закрыты. Согнутыми фалангами указательных пальцев (второй фалангой) делаем круговые движения вокруг каждого глаза по впадине черепа с очень-очень легким надавливанием.



15. Я проснулся. Согнутыми пальцами в кулак протираем закрытые глаза от переносице к внешней стороне глаза, без нажима, легко.
16. Подойти к окну, сначала посмотреть на ближнюю точку на раме окна, затем выбрать дальний предмет на улице и посмотреть на него. Затем снова медленно переводим взгляд на ближнюю точку на раме окна.



Для нашей команды было интересным посещение врача-офтальмолога через месяц после тренировок. Результаты, которые зафиксировал врач, удивили даже его. Со слов врача результаты у ребят следующие: Нико – 70%, я – 50%, Арина – 25%, Игорь 5-10%. Врач рекомендовал смотреть на мир расслабленными глазами. Врач нас похвалил, что мы вообще решили заняться этим. Сказал обязательно продолжать занятия до полного укрепления мышц глаз и полного восстановления зрения. Мы вышли от врача очень

радостными. Методика действительно работает. Надо просто регулярно этим заниматься и верить в себя.

Возможности организма, помогающие улучшить зрение.

За все время работы над этим проектом мы узнали много нового о нашем организме, о его возможностях, о строении нашего зрения. Узнали как можно помочь себе быть здоровым, узнали как видеть хорошо без «костылей для глаз» (очков).

Восстановление зрения будет происходить естественным путем – тренировкой.

Улучшить зрение можно не только гимнастикой для глаз. Наш организм очень умно устроен. В нем заложены большие возможности к самовосстановлению. Просто необходимо **регулярно** делать те или иные упражнения (действия). Например:

1. На стопе есть биологически активные точки, массируя которые тоже можно поправить зрение.
2. Также на ушных раковинах, в частности на мочках ушей, есть активные точки, массаж которых приводит к положительному результату). Часто иглоукалывание в области ушей улучшает зрение.
3. Активные точки есть и на кистях рук. То есть помочь себе можно комплексно: гимнастикой для глаз, массажем активных точек на ладонях и стопах, иглоукалыванием.
4. Важно для хорошего зрения правильно питаться в рационе должны быть продукты, богатые витаминами, в частности витамином А. Поэтому мы ели тертую морковку со сметаной, пили компоты и кисели из сухих ягод черники, ели орехи.
5. В современном мире информатизации и электроники становится очень важным следить за балансом времени, которое мы проводим за различными электронными приборами (компьютерами, телефонами, смартфонами...). Через определенное время необходимо проводить время релаксации – отдыха и восстановления глаз. Это важное условие сохранения хорошего зрения (прекрасно помогает упражнение Пальминг – расслабление в течение 5 мин).

Вывод:

Организм наш очень умный, он запоминает все, что человек сам делает с ним и отвечает человеку здоровьем и долголетием, если действия (упражнения) правильные.

Просто чтобы восстановить зрение и его не терять, необходимо трудиться для своего здоровья. Таким образом я убедился, что моя гипотеза верна.

Теперь зададим себе вопрос. Нужны ли очки для глаз? Ответ очевиден – НЕТ, кроме серьезных патологических и операционных случаев.

Я хочу, чтобы как можно больше людей узнало об этой методике и занималось по ней, тогда на земле будут люди, которые любят всеми красками нашего прекрасного Мира и отлично видят.

Список литературы:

1. Учебник А.М. Цузмер; О.Л. Петришина «Человек (Анатомия, физиология, гигиена)
2. М.С. Норбеков «Здоровье на всю жизнь – Опыт дурака или ключ к прозрению – Как избавиться от очков»
3. Мантэк Чи «Даосский путь омоложения»
4. Мантэк Чи «ДАО – пробуждения света»
5. Лекции профессора Жданова «Исцели себя сам» YouTube