



Проектно-исследовательская школа

**Практическая работа по созданию
проекта**




Значение универсальных учебных действий

"Чтобы человек был сытым один день, дай ему одну рыбку, два дня - две рыбки, всю жизнь - научи его ловить рыбу".

Японская мудрость

Проектная деятельность – это творчество.



Особенностью **проектно-исследовательской деятельности** в школе является то, что ею могут заниматься как сильные, так и слабые учащиеся. Ребёнок открывает мир для себя, он сам выбирает, чем и как он будет заниматься.

Этапы работы над проектом: ПЯТЬ «П»



Презентация



Продукт



Поиск информации



Планирование



Проблема

Этапы работы над проектом	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
1 этап Иницирующий	Формулирую проблему , ситуацию, цель, задачи	Вживаются в ситуацию, уточняют целей и задач
2 этап Основополагающий	Предлагаю: организовать группы, распределить роли, спланировать деятельность. Знакомлю с различными формами презентации	Разбиваются на группы, распределяют роли, планируют работу, выбирают форму презентации результатов
3 этап Прагматический	Консультирую, контролирую, репетирую презентацию результатов	Работают самостоятельно и сообща, собирают информацию, «добывают» недостающие знания, готовят презентацию результатов
4 этап Заключительный	Подвожу итоги, оцениваю умения работать в группе на общий результат	Защищают проект, проводят рефлексию деятельности, дают оценку её результативности
5 этап Итоговый	Представление готового продукта. Рефлексия выполненной работы.	

Практическая работа

Составить мини- проект на тему
«Зачем беречь зрение.»

•Цель:



•Задачи:

•Объект исследования:

•Предмет исследования:

•Гипотеза:

•Исследование :



Исследовательская работа
на тему:
«Зачем беречь зрение»



Цель : изучить вопрос о том, как сохранить зрение и здоровье глаз.

ЗАДАЧИ:

1. Изучить литературу по теме.
2. Выяснить причины ухудшения зрения.
3. Познакомиться с правилами бережного отношения к зрению.
4. Создать буклет «Береги зрение»

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ: глаза как органы зрения.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ: бережное отношение к своему зрению.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. Подбор и анализ литературы.
2. Беседа.
3. Практические опыты.
4. Анкетирование.

ГИПОТЕЗА:

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

Статистические данные



На сегодняшний день по данным мирового здравоохранения, в мире проживает приблизительно 40 млн слепых людей, у 120 млн жителей плохое зрение.

В России у каждого второго жителя имеется любое нарушение зрения. С каждым годом проблемы ухудшения зрения молодеют. Уже в начальной школе нарушением зрения страдают 4% ребятишек, а к окончанию школы с проблемами зрения уже около 40% школьников. Именно по этой причине необходимо своевременно начинать беречь зрение. Так как со временем эти нарушения приведут к развитию глаукомы, катаракты, отслойке сетчатки, и другим тяжелым осложнениям, которые можно решить только операционным путем.

Причины возникновения болезней глаз



Состояние зрения человека зависит не только от состояния глазных тканей, но и от здоровья мозга, нервной и сердечнососудистой системы. Ведь «глаз смотрит, а мозг видит». Именно в мозге моделируются картинки, зафиксированные глазами и переданными сетчаткой в нервные импульсы. Нарушение зрения может быть следствием кислородного голодания, атеросклероза, стрессов, сахарного диабета, неправильного жирового обмена и правил гигиены зрения.

Как нужно беречь зрение



Телевизор смотреть сидя, находясь от экрана телевизора на расстоянии более 2 метров.

При работе за компьютером постоянно устраивать каждый час перерывы на 10 минут.

Монитор следует располагать на расстоянии не менее 50 см от глаз. Середина монитора при этом должна быть расположена немного ниже уровня глаз.

Чаще следует моргать, если подолгу находишься перед телевизором или монитором. Таким образом, глаза защищаются от пересыхания.

Если рабочее место освещено настольной лампой, то ее плафон должен располагаться слева. Мощность лампы не должна быть меньше 60 Вт.

Читать нельзя лежа и в транспорте. Читать следует за столом, имеющим дополнительное освещение в виде настольной лампы, расположенной только слева.





При выходе на улицу в солнечные дни следует в солнцезащитных очках для предотвращения глазных ожогов.

Пользоваться косметикой для глаз и средствами для кожи вокруг глаз только известных производителей и приобретать ее только в магазинах.

Засоренный глаз лучше промыть кипяченой водой. Полезно промыть глаз раствором марганцовки для дезинфицирующего действия. Промывая глаз, нужно опустить лицо с открытыми глазами в емкость с водой, или просто пипеткой.

Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



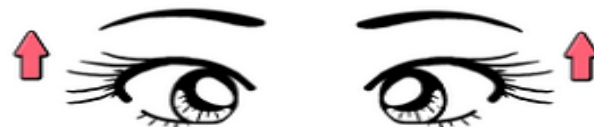
3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

Существует необходимая для сохранения зрения гимнастика. Все упражнения несложные, поэтому важно устраивать паузы в работе для тренировки зрения.

Сначала хорошо расслабиться. Поэтому несколько минут сидеть с закрытыми глазами.

Открыть глаза, и вращать ими 5 раз по часовой стрелке, и столько же - против часовой стрелки, устраивая небольшие паузы.

Переводить закрытые глаза вправо и влево. Затем повторить это упражнение с открытыми глазами.

Переводить взгляд с близко расположенного предмета на далеко расположенный предмет по несколько раз.

Закрывать глаза ладонями, добившись черного цвета.

Витамины для сохранения зрения



Витамин А является очень важным средством для сохранения зрения, так как он принимает участие в восприятии зрения. Если витамина А недостаточно в организме, то человек начинает различать желтый и синий цвета при слабом освещении. Витамина А достаточно в моркови, печени, томатах, рыбьем жире.



Витамин В важен для восприятия зрительных ощущений. Его достаточно в орехах, фруктах, крупах, почках, печени.

Витамин С поддерживает мышцы, отвечающие за движение глаз, хрусталика. Его достаточно в шиповнике, боярышнике, смородине, цитрусовых, яблоках, шпинате.



Витамин Е повышает тонус глазных мышц. При его недостатке развивается мышечная слабость. Его достаточно в растительных маслах, кукурузе, орехах, злаковых зародышах, яйцах.

Для сохранения зрения важны калий, содержащийся в бананах, растительном масле, меде; цинк, входящий в состав морепродуктов, грибов, печени.

Опрос одноклассников

Вопрос	Ответы учеников (да/нет)							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Читаешь ли ты лёжа?	нет	да	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Делаешь ли перерывы при работе за компьютером через каждые 10 минут?	нет	нет	да	да	да	да	да	нет
Делаешь ли гимнастику для глаз каждый день?	нет	нет	да	нет	да	да	да	нет
Часто бываешь на свежем воздухе?	да	да	да	да	да	да	да	да
Каждый год проверяешь зрение у врача?	да	нет	да	нет	да	да	нет	да
Часто употребляешь в пищу ягоды, фрукты, овощи и орехи?	да	да	да	нет	да	да	да	да
Ухудшилось ли твоё зрение по сравнению с 1 классом	нет	нет	нет	нет	да	нет	да	нет

Вывод опроса детей

Вывод :

1. не все дети знают, как нужно беречь зрение, какие привычки могут нанести вред зрению;
2. Необходимо выделять время для бесед с детьми на тему «Здоровье»;
3. Дети должны учиться вырабатывать полезные привычки, которые не только не навредят здоровью глаз, но и укрепят их здоровье .

