**ГОАОУ «ЦОРиО»**

**Классный час «Береги глаза» или «Как сохранить хорошее зрение»**

**группы 3 «а», «б», «в», «г» класса**

 подготовила и провела:

Мананская О. Е.

г. Липецк – 2020

***Цель:***Способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности.

***Задачи:***

* содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье.
* краткое знакомство со строением глазного яблока и болезнями глаз.
* показать значение зрительной гимнастики, режима питания, пользы витаминов для организма детей.

Оборудование:

* Плакат "Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье".
* Плакаты: зрачок, радужка, палочки, колбочки, сетчатка, роговица.

***Ход классного часа***

- "***Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье"*** говорил великий мыслитель Гейне. Как вы понимаете эти слова?

- О чем сегодня пойдет речь, вы узнаете, если отгадаете загадку^

"Два братца через дорогу живут, друг друга не видят"? (глаза)

-Совершенно верно. Речь у нас пойдёт о глазах.

- Тема «Береги глаза» или «Как сохранить хорошее зрение». Здесь о том ведётся речь, как глаза свои беречь!

- Посмотрите друг на друга. Одинаковые ли у вас глаза? Чем они различаются? (По цвету: голубые, серые, карие, зелёные.)

-У кого ещё есть глаза? (У всех: у птиц, рыб, зверей, насекомых.)

-Для чего нужны глаза? (Помогают видеть, ориентироваться, искать пищу, читать, писать.)

-Все ли глаза одинаково видят?

2. Рассказ о строении глаза:

Беседа «Как видит глаз?»

Оказывается, все животные видят по – разному. Пчела видит хуже человека в сто раз, её глаз состоит из маленьких глазков. Плохо видят и рыбы. К тому же они видят всё в сером цвете. Ведь в подводном мире нет яркого света, и видимость даже в самой чистой воде не высока . а у крота глаза заросли кожей. Ведь он ведёт подземный образ жизни и ему глаза не нужны. Самые зоркие существа – птицы! Орлы, ястребы, соколы и другие хищные птицы видят почти в восемь раз лучше человека. А сова хорошо видит только ночью. А сколько мы ещё до сих пор не знаем? Как видят червяки? А улитки видят? Почему у кошки в темноте глаза «горят»? на многие вопросы мы получим ответы, если будем читать книжки. А чтобы читать книжки – мы будем пользоваться глазами.

Вывод – пусть человек не такой зоркий, и в темноте он не видит, как сова, но глаза человека – его главные помощники.
Глаз – орган зрения. Мы видим глазами наш удивительный мир, который пронизан светом ласкового солнца. Недаром говорят, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Наши глаза помогают нам познавать окружаюший мир, учиться, выполнять различную работу. Человеку с плохим зрением труднее учиться, работать.
Все дети рождаются с голубыми глазами. У некоторых они так и остаются. У других цвет глаз меняется через несколько месяцев. Радужную оболочку покрывает прозрачная оболочка -роговица. Мы видим сквозь нее, как сквозь прозрачное стекло.

А это маленькое окошечко - зрачок. Именно сквозь него мы смотрим на мир. Зрачок регулирует количество света, попадающего в глаз. Если свет яркий - зрачок сужается, если слабый - расширяется. От этого зрачок выглядит то совсем маленьким, то большим, в зависимости от сильного или слабого освещения.

В глаз лучи света попадают, проходя через выпуклый хрусталик, а затем попадают на сетчатку. Сетчатка - именно та часть глаза, с помощью которой мы видим, она, как рыболовная сеть, ловит свет. Причем "цветных рыб", то есть различные цвета ловят одни ячейки, а "черно-белых" - другие.

Если мы войдем вечером в комнату, мы будем видеть все в черно-белых тонах. Это работают наши палочки. При ярком свете они отдыхают. Зато просыпаются ячейки, которые чувствуют цвет - колбочки. И мы видим цветные картинки.
Сама природа заботливо оберегает глаз. Потечёт со лба пот – его остановит густая изгородь бровей. Ветер понесёт в лицо пыль – его задержит плотный частокол ресниц. Если пылинка залетит в глаз, её тотчас слизнёт непрерывно мигающее веко. Ну, если природа заботиться о нас, то мы и сами должны заботиться о своём здоровье.

-А зачем человеку слезы?

Слезы выполняют важную функцию, они смывают с поверхности глаза пыль. Они поливают нежную поверхность глаза, чтобы она всегда была влажной, иначе поверхность глаза растрескается, и он будет болеть.

А если соринка в глаз попала? Что делать?

Промой глаз сточной водой, ведя кончиком пальцев по глазу от его внешнего угла к носу,

Если есть отклонения в строении глаза, т.е. нарушена работа хрусталика, зрачка, мы должны соблюдать все рекомендации врача-офтальмолога. Но очень многое зависит от самих ребят. Если они не хотят принимать лекарства, не посещают кабинет медика для лечения на специальных аппаратах, то положительного результата они не увидят.

Чтение стихотворения учениками:

Глаз—волшебный теремок,
Круглый маленький домок.
Этот дом со всех сторон
Стенкой тонкой окружён.
Стенкой гладкою и белой,

Называемую склерой.

Впереди кружочек тонкий--
Роговица, словно плёнка,
Вся прозрачна, как стекло--
В мир чудесное окно.
Через круглое оконце
В глаз проходит свет от солнца.

Глаз бывает синий, серый,
Впереди пред белой склерой.
Яркой радужки кружок
Украшает глаз—домок.

В центре радужки —зрачок,
Чёрный маленький кружок.
Коль светло—зрачок поуже,
Чтобы видел глаз не хуже.
Лишь стемнеет наш зрачок,
Станет сразу же широк.

- Будет ли здоровье глаз зависеть от нашего питания?

-Вы любите чипсы, газированную воду, конфеты, колбасу, т.е. употребляете в пищу продукты, которые не приносят пользу нашему организму, а даже наоборот, вредят ему, потому что в этих продуктах нет витаминов. А если детский растущий организм не получает витамины, то начинают болеть различные органы, в том числе и наши глаза.

Если витаминов у тебя нехватка,
В организме неполадка!
Надо зелень есть и фрукты,
Очень нужные продукты.

Чтобы с детства не болеть,
Надо всем употреблять
Печень, масло, сыр и яйца,
Морковь, лук, чеснок.

Если будешь витамины
В норме ты употреблять,
Не волнуйся, будешь сильным,
И учиться лишь на "пять".

-Какие еще продукты надо употреблять, чтобы зрение не падало, а наоборот, улучшалось. (Морковь, яблоки, мясо, курицу, рыбу.)

- Как вы думаете, гимнастика для глаз, упражнения влияют на сохранность зрения?

- Вот сейчас мы с вами проведем несколько таких упражнений.

***Упражнения для тренировки глаз***

1)Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3 – 5 секунд (считать медленно до 5 – 7). Затем открыть глаза на такое же время. Повторить 6 – 8 раз. (Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение и расслабляет мышцы самого глаза.)

2)Быстро моргать в течение 1 – 2 минут. (Улучшает кровообращение.)

3)Выполняется стоя. Смотреть перед собой 2 – 3 секунды; потом поместить указательный палец правой руки (на уровне средней линии лица) на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3 – 5 секунд, опустить руки. Повторить 10 – 12 раз. (Снижает утомление и облегчает работу на близком расстоянии при чтении, письме.)

4)Вытянуть руку вперёд, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повторить 6 – 8 раз. (Снижает утомление и облегчает работу на близком расстоянии при чтении, письме.)

5)Выполняется стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем, потом медленно передвигая палец полусогнутой руки слева направо, при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Повторить 10 – 12 раз. (Укрепляет мышцы глаз.)

- А теперь послушайте несколько советов, которые рекомендуют специалисты.

Совет 1. Время от времени закрывайте глаза только на пару секунд. Уходя внутрь себя, вспоминайте что-нибудь прекрасное: пейзаж, цветок, просто дайте глазам отдохнуть.

Совет 2. Если вам кажется, что вы что-то не совсем хорошо видите, не смотрите на этот объект пристально, а повертите головой влево-вправо, посмотрите вверх-вниз, расслабьте плечи и шею - в общем, дайте организму возможность подвигаться.

-Большею нагрузку на глаза создают просмотр телевизора, игры на компьютере. Детям можно смотреть детские передачи 2-3 раза в неделю. Нельзя после просмотра телепередач сразу читать, писать, рисовать, шить. Смотреть телевизор нужно хотя бы при небольшом освещении, так как яркий экран телевизора и темнота в комнате создают неблагоприятные условия для глаз. Возле компьютера следует находиться не более 30 минут.

-Какие правила, способствующие сохранению зрения, вы знаете?

***Памятка «Берегите глаза»:***

-Не трите глаза руками.

-Вытирайте лицо только своим чистым полотенцем.

-Осторожно обращайтесь с перьями, ножиками и другими острыми предметами. Не размахивайте острыми предметами перед глазами.

-Не играйте в опасные для глаз игры.

-Если глаз засорился или заболел, немедленно обращайтесь к врачу или медицинской сестре.

-Занимайтесь при хорошем освещении.

-Книгу и тетрадь держите на расстоянии 35 см от глаз, не подносите их близко к глазам.

-Не читайте лёжа.

-При чтении делайте каждые полчаса перерыв на 5 минут.

- Не играйте со взрывоопасными предметами.

- Не смотрите на солнце без темного стекла.

-Не смотри долго телевизор,

-Не играй долго в компьютерные игры.

- А теперь разберем некоторые ситуации, вы должны ответить, прав ли в данном случае ученик и докажите, как должно быть.

1. Саша с Васей играют в "догонялки" между деревьями. Учитель делает мальчикам замечания, но они не слушают.

2. В столовой на обед давали салат из моркови. Большинство ребят отказываются, его есть.

3. На перемене учитель вышел из класса. Сережа взял указку и начал ею размахивать в сторону других ребят.

4. Даше в глаз попала соринка, и она стала тереть глаз грязными руками.

5. Света сильно любит читать сказки. Она их читает даже ночью под одеялом с фонариком.

6. В спортзале ребята стараются оберегать глаза от удара мячом.

7. Во время урока все ребята, не ленясь, делают зрительную гимнастику.

8. Настя очень любит газировку и чипсы, но не любит овощи.

9. Некоторые ребята не хотят выходить на прогулку.

10. Вася и Саша вечером долго не ложились спать. Утром они пожаловались на то, что у них болят и слезятся глаза.

- Действительно, на здоровье глаз влияют различные факторы: питание, упражнения, соблюдение рекомендаций врача, гигиена. Многое зависит от нас, если мы будем соблюдать все правила, то наши глаза скажут нам: "Спасибо!"

Подведение итогов.

-Ребята, хорошо ли поступают те дети, которые дразнят ребят в очках? ( Нет! Очки нужны, чтобы хорошо видеть.)

С плохим, ребята, зреньем жить без очков – мученье.

Ты по улице прямой ходишь робко, как чужой.

На глазах – как пелена, как в тумане все дома.

Не поймёшь – плакат? Афиша? Кто идёт – Наташа? Гриша?

Трудно встречных узнавать, трудно даже в мяч играть.

Врач очки назначил Майе и при этом ей сказал:

-Ты носи их, не снимая, чтоб не портились глаза.

Стала Майя говорить: - Я не буду их носить:

Дети в школе будут часто называть меня «очкастой».

Но когда очки надела, жалко стало их снимать.

Сквозь очки на белом свете можно много увидать!

Номер каждого трамвая издалека видит Майя,

И по улице идёт – всех знакомых узнаёт.

А сейчас проведем самоанализ «Как я забочусь о своих глазах».

Нужно отвечать «ДА» или «НЕТ».

1.Я всегда читаю сидя.

2.Делаю перерывы во время чтения.

3.Слежу за посадкой при письме.

4.Делаю уроки при хорошем освещении.

5.Делаю гимнастику для глаз.

6.Часто бываю на свежем воздухе.

7.Употребляю в пищу растительные продукты.

8.Смотрю только детские передачи по телевизору.

9.Оберегаю глаза от попадания в них инородных тел.

10.Каждый год проверяю своё зрение у врача.

Посчитайте количество «НЕТ». Чем их больше, тем хуже вы заботитесь о глазах.

-Каждый год проверяйте зрение у врача. Он может определить самые ранние признаки заболевания и вовремя начать лечение. Чем раньше начать лечение, тем оно успешнее. А если врач выписал вам очки, носите их, не стесняйтесь. Очки исправляют зрение. Без них острота зрения снижается. А если ваше зрение хорошее – берегите его!