**Классный час «Береги зрение смолоду» 3 класс**

**Цель:**

-познакомить с элементарным строением глаза;

- объяснить, отчего снижается острота зрения и что зрение необходимо беречь;

 -научить заботиться о зрении; выполнять упражнения по снятию усталости глаз.

**Оборудование:** макет глаза; карточки для самостоятельной работы; памятка с упражнениями для снятия усталости; памятки для охраны зрения.

 **Ход занятия.**

Актуализация знаний.

-Тему классного часа вы узнаете, разгадав загадку.

 Два братца через дорогу живут,

 А друг друга не видят. ( Глаза.)

-Совершенно верно. Речь у нас пойдёт о глазах. 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?

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.

Знакомство со строением глаза.

- Посмотрите в глаза друг другу. В центре вы увидите чёрную точку. Она сжимается и расширяется. Это зрачок. Цвет ваших глаз зависит от радужки. А за радужкой расположен хрусталик. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик, собираются на сетчатке. Дальше по нервам передаются сигналы в мозг, и человек видит то, на что смотрит. (Рассказ учитель сопровождает показом на макете всех частей глаза.)

 Глаз – волшебный теремок,

 Круглый маленький домок.

 Этот дом со всех сторон

 Стенкой тонкой окружён –

 Стенкой гладкой, белой,

 Назвали её ***склерой****.*

- Где находится склера? Зачем она нужна? (Это оболочка глаза.)

 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.

- По очереди закройте глаз ладонью. Затем уберите руку и понаблюдайте за зрачком. Что вы заметили? (В темноте зрачок расширился, а при ярком свете он уменьшился.)

 В центре радужки – ***зрачок,***

 Чёрный маленький кружок.

 Коль светло – зрачок поуже,

 чтобы видел глаз не хуже.

 Лишь стемнеет – наш зрачок

 Станет сразу же широк.

 А за радужкой лежит

 Маленький ***хрусталик.***

 Он такой имеет вид,

 как стеклянный шарик.

 Изнутри весь этот дом

 Выстлан, будто бы ковром,

 оболочкой гладкой-

 тоненькой ***сетчаткой.***

 А внутри лежит большое

 ***Тело стекловидное***

 Всё прозрачное такое

 И почти невидное.

 Очень хрупок этот дом!

 Тонки, нежны стенки в нём.

- А как же защищены глаза, раз они такие нежные, хрупкие? Посмотрите друг на друга. Какие органы окружают глаз? (Веки, брови, ресницы.)

-Верно. Вот сколько защитников у глаз. Даже слёзы защищают глаза от пыли.

Гимнастика для глаз.

Гимнастика для глаз может принести пользу только при условии ежедневного её выполнения через каждые два часа зрительной работы.

**Упражнение 1. (сидя)**

1.Кркпко закрыть глаза на 3-5 сек.

2.Открыть глаза на 3-5 сек. (Делать 6-8 раз.)

**Упражнение 2. (сидя)**

Быстрое моргание 1-2 мин.

**Упражнение 3. (стоя)**

1.Смотреть прямо вдаль 2-3 сек.

2.Поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25-30 см, направить взгляд на палец на 3-5 сек. (действие лечебное)

**Упражнение 4. (стоя)**

1.Закрыть веки.

2.Массировать глаза круговыми движениями в течение 1 мин. (расслабляет мышцы, улучшает кровообращение).

**Упражнение 5. (стоя)**

1.Палец правой руки на средней линии лица, на расстоянии 25-30 см от лица.

2. Смотреть обоими глазами на палец 3-5 сек.

3.Левой ладонью закрыть левый глаз на 3-5 сек.

4.Убрать ладонь, двумя глазами смотреть на палец 3-5 сек.

5.Палец левой руки на средней линии лица.

6.Правой рукой закрыть правый глаз на 3-5 сек.

7.Двумя глазами смотреть на конец пальца 3-5 сек (проделывать 6-8 раз каждой рукой – укрепляет бинокулярное зрение).

**Упражнение 6. (стоя)**

1.Отвести руку вправо.

2.Медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево. Голова неподвижна, глаза следят за пальцами.

3.Обратное движение руки слева направо (повторять 10-12 раз – укрепляет горизонтальные мышцы глаз).

**Упражнение 7. (сидя)**

1.Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки обоих глаз.

2. Спустя 2-3 сек снять пальцы с века.

**Упражнение 8.(стоя)**

1.Поднять правую полусогнутую руку вверх и медленно передвигать палец руки сверху вниз при неподвижной голове, следить глазами за пальцем.

2.Передвигать палец сверху вниз, следя за ним глазами.

**Упражнение 9. (сидя)**

1.Вытянуть полусогнутую руку вперёд и вправо.

2.На расстоянии 40-50 см от глаз производить медленные круговые движения рукой по часовой стрелке и следить глазами за кончиками пальцев.

3.Сменить руку. Те же движения против часовой стрелки (делать 6 раз, укрепляет вестибулярный аппарат, развивает координацию сложных движений).

**Упражнение 10.**

1.Поднять взгляд кверху.

2.Опустить взгляд вниз.

3.Отвести взгляд в правую сторону.

4.Отвести взгляд в левую сторону (делать 6-8 раз).

Выведение правил охраны зрения.

-А сейчас ведём мы речь, как глаза свои сберечь.

На доске записана частица НЕ. Рядом с ней нужно записать то, что нельзя делать, чтобы не повредить глаза. Внимательно послушайте стихотворения и выделите из них правила, которые должен знать каждый. Эти правила мы припишем к частице НЕ.

Хоть мальчуган был очень мал, он видел далеко.

Алёша вывески читал свободно и легко.

На задней сидя парте, всё разбирал на карте.

Он много книжек прочитал про войны, приключенья,

При этом, видимо, не знал, что лёжа вредно чтенье.

В кровати любит он читать и на большом диване.

А если вправду вам сказать – готов читать он в ванне!

А если в лес идёт в поход, с собою книжку он берёт:

Лежит в траве мальчишка, читает лёжа книжку.

Алёша как – то раз идёт. Плывёт к причалу пароход –

Осталось метров триста. Вот пароход всё ближе…

«Седов», - кричат вокруг. - А я ещё не вижу, -

Сказал Алёша вдруг. Все буквы у названия

Слились на расстоянии…

 Жаль Алёшу, плачь, не плачь, но очки пропишет врач.

Напрасно ты, Алёша, читал так много лёжа.

-Какое правило с частицей НЕ мы запишем на доске? ( НЕ ЧИТАЙ ЛЁЖА)

Наша Галя подросла, в первый класс она пошла.

Маленькая Галочка начала учиться –

Девочка хорошая не должна лениться.

Маленькая Галочка от души старалась,

Над тетрадкой новенькой низко наклонялась.

Выводила палочки маленькая Галочка –

Наклонялася бочком, помогала язычком.

Изгибалась, как вопрос, словно пишет Галин нос!

Мама Гале говорит: - Кто же, Галя, так сидит?

Прямо сядь, ровней дыши, носом книгу не паши,

Не сгибайся, слышишь? Голову повыше!

Галя с мамой не согласна: - Я же вижу всё прекрасно!

Если сесть иначе, не прочесть задачи.

Галя в пятый класс идёт… Пробежал за годом год.

Тут родные увидали: часто щурит глазки Галя.

И, на первой парте сидя, Галя доску еле видит.

Что там пишут – не понять, слов никак не разобрать.

Плохо видит Галя вдаль, и врачи сказали: «Жаль,

В этом ты сама повинна, вот беды твоей причина:

Ты держала книгу близко, ты к письму склонялась низко.

Над тетрадкой за столом нагибалась ты крюком.

Вот и стала близорука – это и другим наука.

Вывод – НЕ НАКЛОНЯЙСЯ НИЗКО ПРИ ЧТЕНИИ И ПИСЬМЕ

 НЕ ПИШИ ПРИ ПЛОХОМ ОСВЕЩЕНИИ.

Получила двойку Алла. Слёзы капали из глаз,

Рукавом их вытирала, помогал ей целый класс.

Ты запомни, Алла, сразу – в глаз легко внести заразу.

Глаз не трогай рукавом – только чистеньким платком!

Мне соринка в глаз влетела, заболел, слезится глаз.

Я иду в больницу смело, там помогут мне сейчас.

Мне соринку удалили, глаз слезиться перестал,

И врачи предупредили, чтоб я глаз не засорял.

Нежен глаз и от соринки, от песчинки и пылинки,

Если сразу не убрать, можешь сильно пострадать.

Правило - НЕ ТРИ ГЛАЗА РУКАМИ.

Все в газете прочитали: будет солнышка затменье.

На уроке объяснили, как проводят наблюденья.

Поспешили два подростка, побросав свои дела,

Посмотреть на солнце просто – без очков и без стекла.

-Нам стекло, - сказали дружно,- затемнённое не нужно –

Без него на небе ясном видим солнце мы прекрасно.

Два подростка зря хвалились: их глаза потом слезились,

Сильно начали болеть. Поздно поняли ребята,

Как на солнце без стекла – то затемнённого глядеть.

Вывод – НЕ СМОТРИ НА СОЛНЦЕ БЕЗ ТЁМНОГО СТЕКЛА.

-Какими предметами можно поранить глаз? (игла, ножницы, шило, стекло)

Шилом узел на верёвке развязать решился Вовка.

Сорвалась рука, и шило глаз у Вовки повредило.

Шило, ножницы, ножи ты в игрушках не держи –

Ведь поранить очень просто можно глаз предметом острым.

Вывод – НЕ РАЗМАХИВАЙ ОСТРЫМИ ПРЕДМЕТАМИ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ.

-Какие игры могут привести к травме глаз? (Стрельба из рогатки, стрельба пульками из пистолета, из лука.)

-Вот что случилось с ребятами, которые играли в эти игры.

Как – то летом мальчик Петя воробьёв в саду пугал.

И, забыв про всё на свете, из рогатки в них стрелял.

Раз! Другой! И третий раз! Вдруг попал он брату в глаз.

Чуть не выбил глаз у брата! Не стреляйте из рогаток!

-А вот история другого мальчика, с которым случилась беда.

Случай был такой когда – то: на снегу лежал патрон.

Камнем стукнули ребята, и взорвался гулко он.

По улицам мчится машина с Андреем –

Скорее в больницу! Скорее! Скорее!

Там, в больнице, тишина, койка мальчику длинна.

Плачет мальчик, очень бледный,

А в глазу – осколок медный.

И назавтра утром рано доктор сёстрам так сказал:

Привезите мальчугана в операционный зал.

В зале этом чисто, просто, здесь лекарством пахнет остро.

Жутко здесь и необычно: лампы яркость непривычна,

И у всех на лицах маски, странно всё – как будто в сказке.

Говорит сквозь маску врач: - Будь мужчиной и не плачь!

Меди маленький кусочек, но для глаз он вреден очень.

Нужно нам его достать. Начинаю! Не моргать!

Много дней в окно палаты бились ветви тополей…

Очень медленно, ребята, поправлялся наш Андрей.

Правило – НЕ ИГРАЙ С ВЗРЫВООПАСНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ.

-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.

Правило – НЕ СМОТРИ ДОЛГО ТЕЛЕВИЗОР,

 НЕ ИГРАЙ ДОЛГО В КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ.

- Теперь давайте прочитаем все правила, чтобы запомнить, как нужно беречь глаза.

Самостоятельная работа.

Кроссворд «Берегите глаза!»

По горизонтали:

2. Тонкий заостренный предмет для шитья.

4. Дугообразные полосы волос над глазами.

7. Отверстие в глазу, через которое свет падает внутрь глаза.

10. Инструмент для черчения окружностей.

11. Носовой…

13. Усталость, ослабление сил.

14. Инструмент для прокалывания отверстий.

15. Приемник, предназначенный для показа телепередач.

16. Повреждение тканей или органов тела в результате какого-либо внешнего воздействия.

17. Инструмент для резания, стрижки.

По вертикали:

1. Частичное или полное отсутствие зрения.

3. Металлический заостренный стержень для соединения деталей.

5. Оптический прибор для корректирования зрения.

6. Врач, специалист по глазным болезням.

8. Микроскопический болезнетворный организм.

 9. Часть оболочки глаза, от которой зависит его цвет.

 12. Воздействие на организм с целью его оздоровления.

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.

Работа в группах.

- Сейчас вы в группах должны обсудить, что для глаз полезно, а что вредно. Выслушайте мнение каждого.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вредно** | **Полезно** |
| Читать лёжа | Читать при хорошем освещении |
| Смотреть близко телевизор | Телевизор смотреть на расстоянии 3 метров |
| Тереть глаза грязными руками | Беречь глаза от ударов |
| Читать в транспорте или за обедом | Употреблять в пищу витамины |
| Долго сидеть за компьютером | Выполнять упражнения для глаз |

 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.

-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!