**«Береги глаз как алмаз».**

Урок подготовлен и проведен учителем валеологии МБОУ «Городецкая СОШ» Юденко И.В.

**Аннотация.**

Устойчивое выражение ***«Береги глаз, как алмаз»***относится к самым драгоценным, самым необходимым в жизни вещам. А достаточно ли мы бережём это главное сокровище – свои глаза? Судя по неизменно растущему спросу на очки и контактные линзы, вряд ли. Нагрузка же на глаза в наше книжно– компьютерное время всё увеличивается. Это касается не только взрослых, но и детей. Данный урок- это урок валеологии в 5 классе. Является уроком обобщения знаний, полученных в курсе окружающего мира и введения новых знаний.

Урок разработан в соответствии с учебной программой для учащихся 5 класса. В содержание урока включен большой объем дополнительного теоретического материала, расширяющий кругозор учащихсяактивизирующих познавательную активность. Насыщенный новой интересной информацией урок проходит живо и нескучно, побуждает детей к активному обучению. Выбранная форма проведения учебного занятия позволяет систематизировать обширный материал. Воспитательная направленность урока способствует формированию экологической культуры учащихся. Урок рекомендуется проводить в первом полугодии. Урок представлен на МО учителей естественного цикла 2011г.

**Цели:**сформировать представления о правилах ухода за глазами.

* дать понятие о глазах – органе зрения, о роли глаз в функционировании организма;
* познакомить со строением глаза – органа зрения;
* учить детей беречь глаза;
* разучить комплекс упражнений для глаз *(гимнастика для глаз)*;
* объяснить назначение очков, помочь детям, которые носят очки, избавиться от комплекса неполноценности;
* активизировать словарь детей;
* воспитывать бережное и внимательное отношение к своему здоровью, желание заботиться о нём.

**Оборудование:** плакат строения глаза, правила гигиены органов зрения, зеркала, стихотворение “Как устроен глаз”, памятка с упражнениями для снятия усталости глаз, рекомендации “Береги глаза”.

Источники:

[festival.1september.ru](http://festival.1september.ru/)›[articles/560669/](http://festival.1september.ru/articles/560669/)

[openclass.ru](http://www.openclass.ru/)›[lessons/73899](http://www.openclass.ru/lessons/73899)

[sofronova.21412s01.edusite.ru](http://sofronova.21412s01.edusite.ru/)›[DswMedia](http://sofronova.21412s01.edusite.ru/DswMedia/beregiglazkakalmaz.doc)

**Ходзанятия**

**I. Вступительное слово.**

мы очень часто в своих беседах затрагиваем тему здоровья. Мы учились с вами ухаживать за своим телом, чистить зубы... Общее название всех наших занятий звучит так: «Твое здоровье».

– Как вы это понимаете? (ответы.)

Тема нашего сегодняшнего занятия: «Береги глаз как алмаз». (Словарная работа: что такое алмаз?Это драгоценный камень.)

А вот зачем же беречь наши глаза как драгоценный камень, мы и должны узнать на сегодняшнем занятии.

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 окружающий мир, учиться, выполнять различную работу. Человеку с плохим зрением труднее будет учиться, работать. Какой вывод можно сделать из сказанного мною? (Зрение нужно беречь!)

Да, и цель нашего занятия – выяснить, отчего ухудшается зрение; научиться заботиться о сохранении хорошего зрения.

**II. Рассказ о строении глаза.**

Для начала мы немножко познакомимся со строением глаза. Вы все знаете, как устроен фотоаппарат. (Показываю). Когда нажимаешь на кнопку затвора, в нем открывается маленькое круглое отверстие. Через это отверстие проходят лучи света. Они попадают на пленку и рисуют на ней то, на что был направлен фотоаппарат. Примерно так же устроен наш глаз. Посредине круглое цветное пятнышко, у одних оно коричневое, у других – синее, зеленоватое. Это радужная оболочка. А посредине видна черная точка. Но это не точка, а маленькое отверстие, оно называется зрачком. Именно через него лучи света попадают внутрь глаза и как бы рисуют в нашем мозгу изображение того, на что направлен глаз.

Сама природа заботливо оберегает глаз. Потечет со лба пот – его остановит густая изгородь бровей. Ветер понесет в лицо пыль – ее задержит плотный частокол ресниц. Если пылинка залетит в глаз, ее тотчас слизнет непрерывно мигающее веко.

Ну, если уж природа заботится о нас, то мы и сами должны заботиться о своем здоровье.

**III. Обсуждение проблемы «Почему портится зрение».**

– Мы должны выяснить, почему портится зрение. Как вы думаете? (ответы детей.)

**Физминутка «Художник»**

1. Руками рисуем РАДУГУ (сверху)

Руки через стороны вверх, мазок красный,

... оранжевый,

... желтый,

... зеленый,

... голубой,

... синий,

... фиолетовый.

2. Носом рисуем облака и солнце,

3. Левым локтем рисуем деревья.

4. Правым локтем рисуем дом.

5. Левым плечом красим деревья.

6. Правым плечом красим дом.

7. Левым коленом рисуем цветы.

8. Правым коленом красим цветы.

9. Носком левой ноги рисуем траву и дорожки.

10. Носком правой ноги красим траву и дорожки.

11. Любуемся картиной. Присели, встали. Красота.

12. Взяли картину и побежали в Эрмитаж. Выставим в лучшем зале. Пусть картину увидят все.

**Обобщаем.** (Вывешивается таблицей.)

Причины ухудшения зрения

1. Работа при плохом освещении.

2. Чтение при малом расстоянии от глаз до книги.

3. Чтение лежа.

4. Длительный просмотр телепередач.

Мы выяснили причины, узнали от чего портится зрение. А теперь узнаем, как же заботиться о сохранении нашего зрения.

1. Место, где вы занимаетесь, должно быть хорошо освещено. Лампа должна стоять слева.

2. Расстояние от книги, тетради до глаз должно быть 30–35 см (у взрослого это равно длине руки от локтя до кончиков пальцев).

3. Нельзя читать лежа или на ходу, попадете всегда в беду.

4. Телевизор. (Рассказывает ученик.)

1) Смотреть не более 2–3 передач в неделю (по 1–1,5 ч) (не считая коротких мультиков).

2) Располагаться от телевизора не ближе 2–3 м, не дальше 6–8 м.

3) Место для сидения должно быть удобным.

4) Изображение на экране должно быть четким.

**IV. Практическое упражнение.**

Глазам нужен отдых. Попробуйте подряд два часа пилить дрова. Это даже и тренированному человеку трудно. Каждый знает: чтобы хорошо работать, нужно время от времени отдыхать. И на практической части нашего занятия мы сегодня узнаем, как же можно дать отдохнуть глазам. Для этого существует специальная гимнастика для глаз, которую разработали ученые-врачи.

1. упражнение (сидя) крепко зажмурить глаза на 3–5 с. Затем открыть на такое же время (6–8 р.).

2. упражнение (стоя). Посмотреть вверх, на нос; вниз, на нос (6–8 р).

3. а) указательный палец на расстоянии 25–30 см.

б) смотреть на конец пальца 3–5 с.

в) прикрыть левой рукой левый глаз на 3–5 с.

г) убрать ладонь, смотреть на конец пальца 3–5 с. (потом правой рукой.)

4. Самое простое упражнение. Быстро поморгать 20–30 с. Затем закрыть глаза и посидеть минутку, откинувшись на спинку стула.

**V. Итог.**

– Какую цель мы ставили?

– Чему научились, что нового узнали?

1. Узнали, как устроен глаз.

2. Выяснили причины ухудшения зрения.

3. Научились заботиться о сохранении зрения.

4. Научились делать гимнастику для глаз.

А теперь мы с вами немножко порисуем: