**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

**Методические рекомендации**

**для учителей начальной школы**

**по сохранению и укреплению зрения учащихся**

***Подготовила: заместитель директора***

***по учебной работе***

***в начальной школе Киселева Г.С.***

**Содержание.**

1. **Введение.**
2. **Гигиенические требования охраны зрения учащихся в современной школе.**
3. **Методические разработки классных часов.**
4. **Методические разработки родительских собраний.**
5. **Гимнастика для глаз.**
6. **Памятка «Как сохранить зрение».**

**Введение**

**Чистые, блестящие, яркие глаза детей –**

 **признак хорошего здоровья**

***Здоровье – самая большая ценность человека. Нередко случается так, что ребенок, который был отличником в школе, во взрослой жизни сталкивается с множеством проблем. Желая объять необъятное, он может переоценить свои возможности, и в результате – здоровье его окажется подорванным***

**УЧИТЕЛЮ О ГИГИЕНЕ ЗРЕНИЯ ШКОЛЬНИКА**

Зрению принадлежит исключительно важная роль в жизни каждого человека. Оно доставляет сознанию наиболее полную информацию об окружающем нас мире. Глаз является одним из самых драгоценных органов человека, (он дает нам тысячи ощущений в минуту); зрение - одно из удивительных даров природы. У человека нет более надежного, верного помощника и защитника, чем глаз. Недаром народная пословица гласит" Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать", "... береги… как зеницу ока".

Работа глаз в среднем продолжается 15-18 часов в сутки. Чтобы сохранить хорошее зрение, надо с раннего детского возраста, и особенно в годы школьного обучения, бережно относиться к глазам. Известно, что количество детей с пониженным зрением увеличивается по мере перехода из класса в класс. У школьников чаще всего развивается близорукость, которая, как правило, не бывает высокой, но у некоторых детей при неблагоприятных условиях внешней среды, близорукость продолжает прогрессировать, и может достигнуть такой степени, при которой обучение в массовых школах становится невозможным.

Еще в девятом веке ученые установили, что развитие близорукости способствует недостаточное и нерационально устроенное освещение естественное и искусственное. К плохим условиям освещения особенно чувствительны дети с дефектами зрения. Свет влияет на умственное, психологическое и психическое развитие детей. Лучшим видом освещения является дневное, так как солнечный свет наиболее полезен для организма человека, особенно детского. Солнечный свет повышает обмен веществ, что способствует правильному росту и развитию детей. Содержащиеся в нем ультрафиолетовые лучи действуют губительно на возбудителей различных болезней. Солнечный свет укрепляет организм ребенка, улучшает его самочувствие, и тем самым повышает внимание и работоспособность учащихся. Поэтому использование дневного света должно быть максимальным. Для этого не следует в учебных помещениях ставить на подоконники ветвистые растения, наглядные пособия, большие аквариумы и т.д. Очень важно следить за чистотой оконных стекол, не допускать их загрязнения, замерзания, запотевания. Совершенно недопустимо замазывать оконные стекла краской.Наши глаза легко приспосабливаются к изменяющимся условиям освещения. Однако, слишком яркие переходы от слишком яркого света к слабому очень утомительны для глаз, и их следует избегать. Освещение должно быть равномерным по всему учебному помещению. На рабочее место свет должен падать слева, чтобы избежать тени от правой руки во время письма.Для защиты глаз от прямого слепящего действия солнечных лучей рекомендуется использовать раздвигающиеся занавески из легкой материи.Правильный выбор света при окраске учебных помещений и предметов их оборудования улучшает условия зрительной работы учащихся.Научно доказано, что зеленый свет оказывает наиболее благоприятное действие на зрительные функции, уменьшает утомление, снижает зрительное напряжение. Именно поэтому, светло-зеленый свет должен найти преимущественное применение при окраске панелей стен, крышек учебных столов, парт.Светлая окраска не только повышает -освещенность рабочих мест за счет отраженного света, но она имеет и психологическое значение. Занятия в светлом помещении повышают жизненный тонус и работоспособность учащихся, в результате они бывают более внимательными и активными на уроках.Сила дневного света непостоянна. Она зависит от климатических условий, размера окон, их расположения и глубины помещения, состояния облачности, времени года и т.д. Если дневного света недостаточно, не надо бояться включить искусственное освещение в дополнение к естественному. В учебных помещениях школ принята система общего освещения с использованием в качестве источника света люминесцентных ламп или ламп накаливания. Слепящая яркость незащищенных ламп особенно вредна для зрения. Поэтому надо заключать лампы в соответствующие осветительные арматуры, чтобы раскаленная нить лампы не раздражала глаз. Наибольший зрительный комфорт создают люминесцентные лампы, т.к. спектр их ближе всего к спектру дневного света и приятен для глаз. Большие размеры светящейся поверхности люминесцентных ламп создают высокий уровень освещенности и более равномерное распределение яркости в поле зрения учащихся при отсутствии как прямой блеклости (от раскаленной нити лампы), так и. отраженной (от предметов оборудования и т.д.). Важное значение имеют классные доски. Плохо освещенная классная доска, черная лакированная поверхность, создающая блики, затрудняет зрительную работу учащихся и способствует более быстрому наступлению утомления зрения. Черные доски, которые рекомендуются только для кабинетов черчения и рисования, не реже одного раза в год равномерно покрывают матовой краской, а появившийся на них блеск устраняют протиранием смесью нашатырного спирта с водой (одна столовая ложка нашатырного спирта на одну столовую ложку воды).Для создания равномерного освещения в классе следует располагать светильники в два ряда. Освещенность от ламп в классных комнатах, на партах и классной доске должна быть не менее 150 люксов при использовании ламп накаливания и 300 люксов при освещении люминесцентными лампами. Для классов световой коэффициент (т.е. отношение застекленной площади окон и площади пола) должен составлять 1:5 для прочих помещений школы - 1:8.В классных помещениях и учебных мастерских лучше устанавливать коричневые или зеленые доски, чтобы избежать резкого контраста между поверхностью доски и прилегающей к ней светлой поверхностью стены. Четкость письма на доске зависит также и от качества мела: он должен быть мягким - не ломаться и не крошиться во время письма. Поэтому лучше пользоваться не искусственным мелом, а мелками. Классные доски размещают на передней стене так, чтобы их середина находилась на уровне глаз школьников, а нижний край на расстоянии 85 см. от пола в начальных классах и 95 см. - в старших. Тогда учащимся не придется напрягать зрение при рассмотрении написанного на доске. Надо строго следить за тем, чтобы поза детей во время занятий была правильной. Это имеет большое значение для сохранения зрения. Правильной она считается в таком случае, если ученик сидит прямо, с небольшим наклоном головы, плечи его находятся на одном уровне, ноги согнуты под прямым углом в тазобедренном и коленном суставах, поясничная часть спины упирается в спинку стула, ступни ног - о подножку или о пол две трети или три четверти бедра лежат на сидении. Очень важно соблюдать расстояние от глаз до рассматриваемых предметов, которые при хорошем зрении или при его коррекции очками должно составлять 30-35 см. При таких соотношениях, условия для зрительной работы наиболее благоприятны. Если ученик, списывая с доски, прищуривается и низко склоняется над тетрадью или книгой во время письма и чтения, необходимо направить его к глазному врачу. Надо помнить, что частая и длительная работа на близком расстоянии очень утомительна для зрения и способствует его нарушению. В начале каждого учебного года надо правильно рассадить учащихся за столы ( парты ). Помимо соответствия школьной мебели росту детей, следует учитывать и состояние их зрения. Дети с пониженной остротой зрения должны сидеть за передними партами первого от окон ряда. При хорошей коррекции остроты зрения очками, учащимся разрешается сидеть за любой партой. Учащихся, сидящие в третьем от окон ряду парт, рекомендуется в течение учебного года •не менее двух трех раз пересаживать за парты, стоящие во втором и первом ряду, т.к. условия для зрительной работы здесь лучше. Нужно следить за тем, чтобы текст, рисунок, наглядное пособие, которыми пользуются учащиеся, были достаточно контрастны с фоном - бумагой, доской. Небезразлично, какого качества бумага используется для письма, на какой бумаге напечатана книга и какого качества печать. Хорошо известно, например, что темная буква видна на белом фоне хуже- на сером, и совсем плохо на темном. Нельзя разрешать учащимся писать на тонкой просвечивающей бумаге, а также на глянцевой, т.к. это очень утомительно для глаз. Для письма надо пользоваться автоматическими ручками с мягкими перьями и чернилами черного или насыщенно-синего цвета, или шариковыми ручками с мягкой темной пастой.Сохранение зрения во многом зависит и от расписания учебных занятий. Расписание должно быть составлено так, чтобы учебная нагрузка равномерно распределялась по дням недели, чтобы не было концентрации в один только "трудных" или только "легких" предметов. Кроме того, уроки по предметам, требующим большого напряжения зрения (математика; русский язык, иностранный язык и другие) не должны следовать один за другим. Их необходимо чередовать с уроками по физической культуре, пению и другими.При построении урока необходимо учитывать продолжительность активного внимания детей, которое с возрастом повышается. Внимание учащихся и степень их утомления, в том числе и зрения, зависит также от методов ведения урока. Чем интереснее построен урок, тем медленнее нарастает общее утомление и тем меньше устают глаза.Чрезвычайно важно для сохранения зрения правильно организовать перемены, которые лучше всего проводить на воздухе и в движении. Нельзя разрешать учащимся во время перемен оставаться в классе или повторять заданные на дом уроки, а чтобы не сокращать длительность перемен, урок надо кончать вовремя, вместе со звонком. Учитель должен обязательно знать о состоянии зрения своих воспитанников. Он должен следить за тем, чтобы дети, которым назначены очки, пользовались ими во время занятий, чтобы они не надевали чужих очков, не носили неисправных - с разбитыми стеклами или сломанной оправой. Необходимо разъяснять учащимся пользу ношения очков для предупреждения дальнейшего ухудшения зрения и приучать их к бережливому обращению с ними. Очень важно своевременно и умело пресекать всякого рода насмешки в адрес детей, которым назначены очки. Прежде чем привлекать учащихся к общественно-полезному труду, надо посоветоваться со школьным врачом и выявить детей с нарушением зрения.Например, нельзя направлять на работу, связанную с подъемом тяжестей детей, имеющих близорукость свыше 3,0 единиц. Чтобы сохранить хорошее зрение надо также беречь глаза от повреждений и заболеваний. Чаще всего травматизм имеет место при работе в учебных мастерских. Нерациональное освещение рабочего места, нарушение мер, направленных на защиту глаз от отлетающих осколков при работах на металлорежущих станках и работах, связанных со значительным выделением пыли, способствуют травмам глаз. Чтобы избежать их, необходимо снабжать учащихся индивидуальными защитными очками или другими защитными приспособлениями в виде защитных сеток, экранов, щитов и т.п. Частое и длительное пребывание в запыленных помещениях, занятия в условиях недостаточного освещения и не систематическое пользование очками способствуют развитию заболевание глаз: блефарита (воспаление ресничного края век) или хронического конъюнктивита (воспаление соединительной оболочки глаза). Поэтому, если учащийся начинает тереть глаза, жмуриться от обилия света или у него появляется покраснение глаз, слезотечение, гнойное отделяемое, необходимо направить его к глазному врачу и не допускать к занятиям без медицинской справки о возможности посещения школу.На родительских собраниях следует обращать внимание родителей на необходимость обеспечения школьника постоянным удобным местом для занятий: письменным столом или партой. Их размещают у окна так, чтобы дневной свет падал на рабочую поверхность слева. В вечернее время следует пользоваться настольным светильником с лампой мощностью 60 Ватт с непрозрачным абажуром. Очень вредны для зрения домашние занятия за стол, имеющим полированную поверхность или покрытым стеклом, так как лучи света отраженные последними создают сильный блеск, оказывающий слепящие действие. Крайне утомителен и резкий контраст между поверхностью стола и белоснежной поверхностью тетради. Поэтому полезно во время занятий покрывать листом зеленой бумаги.Домашние занятия учащихся первых, вторых классов должны продолжаться не более 1.5 -2 часов, учащихся третьих, четвертых классов - не более 2 часов и старших школьников не более 3.5 - 4 часов. Очень важно чередовать зрительную работу с отдыхом для глаз. Через каждые 30-40 минут занятий нужно устраивать 5-10 минутные перерывы.Особенно важно соблюдать правила гигиены детям более предрасположенным к возникновению нарушения зрения (дети близоруких родителей, с ослабленной аккомодацией, с ложной близорукостью и др.). Предупреждению нарушения зрения способствует общее укрепление организма:

- предупреждение и лечение общих простудных, хронических, инфекционных заболеваний, прежде всего рахита, ревматизма, тонзиллита, нарушение осанки, сколиоза, плоскостопие, туберкулеза, кариеса зубов;

- правильный режим дня;

- полноценное сбалансированное питание;

- занятие физической культурой и спортом;

- ежедневная утренняя гимнастика, закаливание организма воздухом, солнцем и водой.

***Гигиенические требования охраны зрения***

***учащихся в современной школе.***

 ***Требования к естественному и искусственному освещению***

В учебных помещениях следует проектировать боковое левостороннее освещение. При двустороннем освещении, которое проектируется при глубине учебных помещений более 6 м, обязательно устройство правостороннего подсвета, высота которого должна быть не менее 2,2 м от потолка. При этом недопустимо направление основного светового потока спереди и сзади от учащихся.В помещениях школ должны быть обеспечены нормированные значения КЕО в соответствии со СНиП 23-05-95. В учебных помещениях при одностороннем боковом естественном освещении КЕО должен быть 1,5 % (на расстоянии 1 м от стены, противоположной световым проемом). Неравномерность естественного освещения помещений, предназначенных для занятий учащихся, не должна превышать 3 : 1.Ориентация окон учебных помещений должна быть на южные, юго-восточные и восточные стороны горизонта. На северные румбы горизонта могут быть ориентированы окна кабинетов черчения, рисования, а также помещение кухни, ориентация кабинета вычислительной техники - на север, северо-восток. Светопроемы учебных помещений должны быть оборудованы: регулируемыми солнцезащитными устройствами типа жалюзи, тканевыми шторами светлых тонов, сочетающихся с цветом стен, мебели.

Запрещается применять шторы из поливинилхлоридной пленки. В нерабочем состоянии шторы необходимо размещать в простенках между окнами. Для отделки учебных помещений должны использоваться отделочные материалы и краски, создающие матовую поверхность с коэффициентами отражения:

для потолка - 0,7 - 0,8

для стен - 0,5 - 0,6

для пола - 0,3 - 0,5

Следует использовать следующие цвета красок:

- для стен учебных помещений - светлые тона желтого, бежевого, розового, зеленого, голубого;

- для мебели (парты, столы, шкафы) - цвета натурального дерева или светло-зеленый;

- для классных досок - темно-зеленый, темно-коричневый;

- для дверей, оконных рам - белый.

Для максимального использования дневного света и равномерного освещения учебных помещений рекомендуется:

- сажать деревья не ближе 15 м, кустарник - не ближе 5 м от здания;

- не закрашивать оконные стекла;

- не расставлять на подоконниках цветы. Их следует размещать в переносных цветочницах высотой 65 - 70 см от пола или подвесных кашпо в простенках окон;

- очистку и мытье стекол проводить 2 раза в год (осенью и весной).

 ***Искусственное освещение.***

В учебных помещениях должны быть обеспечены нормируемые уровни освещенности и показатели качества освещения (показатель дискомфорта и коэффициент пульсации освещенности) в соответствии с требованиями СНиП 23-05-95.

В учебных помещениях должно проектироваться преимущественно люминесцентное освещение с использованием ламп: ЛБ, ЛХБ, ЛЕЦ. Допускается использование ламп накаливания (при этом нормы освещенности снижаются на 2 ступени шкалы освещенности).

Запрещается использовать в одном помещении люминесцентные лампы и лампы накаливания. Использование новых типов ламп и светильников должно согласовываться с местными Центрами санэпиднадзора.

В учебных помещениях следует применять систему общего освещения. Светильники с люминесцентными лампами должны располагаться параллельно светонесущей стене на расстоянии 1,2 м от наружной стены и 1,5 м от внутренней. Для общего освещения учебных помещений и учебно-производственных мастерских следует применять люминесцентные светильники следующих типов: ЛС002 - 2×40, ЛП028 - 2×40, ЛП002 - 2×40, ЛП034 - 4×36, ЦСП-5 - 2×40. Могут использоваться и другие светильники по типу приведенных с аналогичными светотехническими характеристиками и конструктивным исполнением.

Классная доска должна быть оборудована софитами и освещаться двумя установленными параллельно ей зеркальными светильниками типа ЛПО-30-40-122 (125). Указанные светильники размещаются выше верхнего края доски на 0,3 м и на 0,6 м в сторону класса перед доской.

При проектировании системы искусственного освещения для учебных помещении необходимо предусмотреть раздельное включение линий светильников.

В учебных кабинетах, аудиториях, лабораториях уровни освещенности должны соответствовать следующим нормам: на рабочих столах - 300 лк, на классной доске - 500 лк, в кабинетах технического черчения и рисования - 500 лк, в дисплейных классах на столах - 300 - 500 лк, в актовых и спортивных залах (на полу) - 200 лк, в рекреациях (на полу) - 150 лк.

В кабинетах технических средств обучения при необходимости сочетать восприятие информации с экрана и ведение записи в тетради - освещенность на столах учащихся должна быть 300 лк.

При использовании диа- и кинопроекторов освещенность на столах учащихся должна быть 500 лк. При этом следует использовать либо только одно местное освещение, либо создавать систему «функционального» искусственного освещения с «темным коридором» перед экраном.

Необходимо проводить чистку осветительной арматуры светильников не реже 2 раз в год и своевременно заменять перегоревшие лампы. Запрещается привлекать к этой работе учащихся. Неисправные, перегоревшие люминесцентные лампы должны собираться и вывозиться из здания школы. Хранение их в неприспособленных помещениях учебных заведений запрещено.

Профилактическое ультрафиолетовое облучение детей следует проводить в районах севернее 57,5 градуса с. ш. и в районах с загрязненной атмосферой. Для этого рекомендуется использовать облучательные установки длительного действия или кратковременного (фотарии) в соответствии с методическими рекомендациями «Профилактическое ультрафиолетовое облучение людей с применением источников ультрафиолетового излучения».

**Разработки уроков здоровья.**

***Береги глаз как алмаз***

***(час общения из тематического цикла***

***«Как сохранить себе здоровье»)***

***Цели****: учить заботиться о сохранении зрения; познакомить со строением глаза; выяснить причины ухудшения зрения; развивать мышление, память, расширять кругозор детей; воспитывать стремление заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.*

*Ход занятия.*

1. ***Вступительное слово.***

 *Мы очень часто в своих беседах затрагиваем тему здоровья. Мы учимся с вами ухаживать за своим телом, чистить зубы… общее название наших занятий звучит так: «Как сохранить себе здоровье».*

*- Как вы это понимаете? (ответы)*

 *Тема сегодняшнего занятия « Береги глаз как алмаз» ( словарная работа)*

 *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?*

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

 *Настроимся на рабочий лад, вспомним наше любимое правило: каждый день, всегда, везде: на занятиях, в игре – четко, ясно говорим и тихонечко сидим.*

1. ***Рассказ о строении глаза.***

 *Для начала мы немножко познакомимся со строением глаза. Вы все знаете, как устроен фотоаппарат. 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, а 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?*

*Обобщаем. (вывешивается таблица)*

 *Причины ухудшения зрения*

* *Работа при плохом освещении.*
* *Чтение при малом расстоянии от глаз*

 *до книги.*

* *Чтение лежа.*
* *Длительный просмотр телепередач.*

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

* + *Место, где вы занимаетесь, должно быть хорошо освещено. Лампа должна стоять слева.*
	+ *Расстояние от книги, тетради до глаз должно быть 30 – 35 см( у взрослого это равно длине руки от локтя до кончиков пальцев).*
	+ *Нельзя читать лежа или на ходу, попадете всегда в беду.*
	+ *Телевизор.(рассказывает ученик)*
		- *Смотреть не более 2-3 передач в неделю ( по 1-1,5 ч)*
		- *Располагаться от телевизора не ближе 2-3 м не дальше 6-8 м*
		- *Место для сидения должно быть удобным.*
		- *Изображение на экране должно быть четким.*
1. ***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.*

* + *Упражнение (сидя) крепко зажмурить глаза на 3-5 с. Затем открыть на такое же время ( 6-8 раз )*
	+ *Упражнение (стоя). Посмотреть вверх, на нос; вниз, на нос (6-8 раз )*
	+ *Указательный палец на расстоянии 25-30 см*
	+ *Смотреть на конец пальца 3-5 с.*
	+ *Прикрыть левой рукой левый глаз на 3-5 с.*
	+ *Убрать ладонь, смотреть на конец пальца 3-5 с.(потом правой рукой)*
	+ *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?*

* *Узнали, как устроен глаз.*
* *Выяснили причины ухудшения зрения.*
* *Научились заботиться о сохранении зрения.*
* *Научились делать гимнастику для глаз.*

 *На занятии мы тоже усердно работали, и после занятия нам нужен отдых. И еще одно упражнение, для того чтобы снять усталость, расслабиться. Я говорю, а вы делаете.*

*Реснички опускаются…*

*Глазки закрываются…*

*Мы спокойно отдыхаем,*

*Сном волшебным засыпаем,*

*Дышится легко, ровно, глубоко…*

*Наши руки отдыхают,*

*Ноги тоже отдыхают.*

*Отдыхают, засыпают.*

*Шея не напряжена*

*И расслаблена,*

*Губы чуть приоткрываются,*

*Все чудесно расслабляется.*

*Дышится легко, ровно, глубоко…*

*Мы спокойно отдыхаем,*

*Сном волшебным засыпаем,*

*Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать!*

*Крепче кулачки сжимаем,*

*Их повыше поднимаем,*

*Потянуться, улыбнуться!*

*Всем открыть глаза и*

*Красиво сесть!*

***Тема. Упражнения для глаз.***

***Цель занятия:***

 *обучение здоровьесбережению: снимать общее утомление;*

 *разучивание упражнения для глаз:*

 *- на снятие утомления глаз;*

 *- на расслабление зрительной системы;*

 *- на улучшение циркуляции крови в органе зрения;*

 *- на тренировку аккомодационных мышц;*

 *- на укрепление глазодвигательных мышц;*

 *развитие зрительно-пространственного восприятия и зрительно-моторной координации, внимания в процессе зрительного поиска;*

 *воспитание чувства успешности, желания доводить начатое дело до конца.*

*Оборудование: мультимедиакурсы “Знакомство с геометрическими фигурами”, “Клиффорд готовится к школе”, тренажер “Ручеек”, раздаточный материал, таблица “Гимнастика для глаз”, персональный компьютер.*

***Ход занятия***

*1.* ***Орг.момент.***

*Приветствие.*

*2.* ***Зрительная разминка:***

*работа с тренажером “Ручеек”: слежение за передвигающимся предметом на экране дисплея.*

 *Игры*

*“Перевернутые” изображения (рис. 1).*

*Предъявляются схематические изображения предметов, буквы, цифры, повернутые на 180 градусов. Требуется их назвать.*

*Перекрытые” изображения. Рисунок 1.*

*Предъявляются карточки со словами, цифрами, схематическими изображениями предметов, верхняя или нижняя части которых скрыты за полоской бумаги. Учащимся предлагается угадать, какое изображение находится на карточке.*

*“Наложенные” изображения (рис. 2).*

*Предъявляются 3-5 контурных изображений (предметов, геометрических фигур, букв, цифр), наложенных друг на друга. Необходимо назвать все изображения.*

*3.* ***Объявление темы и цели занятия.***

*- На ряде занятий этого цикла мы будем разучивать упражнения для глаз. Нам необходимо научиться снимать общее утомление; улучшить циркуляцию крови в органе зрения; тренировать и укреплять глазодвигательные мышцы.*

*Для того чтобы правильно выполнять упражнения для глаз необходимо:*

 *знать комплекс упражнений последовательность их выполнения;*

 *внимательно слушать задания учителя по выполнению упражнений;*

 *следить за гигиеной рук (руки должны быть вымыты!).*

*4.* ***Основная часть занятия. Разучивание упражнений для глаз.***

***Вариант 1***

 *1. Взгляд направить влево-прямо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо без задержки в отведенном положении 1-10 раз.*

 *2. Взгляд смещать по диагонали влево-вниз-прямо, вправо-вверх-прямо, вправо-вниз-прямо, влево-вверх-прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении, дыхание произвольное. 1-10 раз.*

 *3. Круговые движения глаз от 1 до 10 кругов влево и вправо, вначале быстрее, затем медленнее.*

 *4. Изменение фокусного расстояния - смотреть на кончик носа, затем вдаль несколько раз.*

 *5. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаза, а затем вдаль несколько раз*

 *6. Массировать веки, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к виску, или глаза закрыть и переводить подушечками пальцев от висков к переносице.*

 *7. Потереть ладони друг об друга без усилий, прикрыть глаза на 1 минуту, представить погружение в темноту, открыть глаза.*

*Вариант 2*

 *1. При счете 1-2 фиксация глаз на близком 15--20 см. объекте, при счете 3-7 взгляд переводится на дальний объект, при счете 8 снова переводится на ближний объект.*

 *2. При неподвижной голове на счет 1 поворот глаз по вертикали вверх,при счете 2 вниз, затем снова вверх 15-20 раз.*

 *3. Закрыть глаза на 10-15 сек, открыть и проделать движения глазами вправо и влево, затем вверх и вниз 5 раз, проделать несколько круговых движений глазами справа -налево и обратно 5 раз. Свободно без напряжения направить взгляд вдаль.*

*Вариант 3*

 *Выполняется в положении сидя, откинувшись на спинку стула.*

 *1. Смотреть прямо перед собой в течение 2-3 сек., затем на 3-4 сек опустить глаза. Повторить 10 раз.*

 *2. Поднять глаза, опустить, отвести в стороны. Повторить 3-4 раза.*

 *3. Поднять глаза, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, против часовой стрелки. Повторить 3- 4 раза.*

 *4. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек. открыть на 3-5 сек. Повторить 4- 5 раз.*

*5. Итог занятия.*

*- С какими упражнениями вы на сегодняшнем занятии познакомились?*

*- Что нужно знать, чтобы правильно выполнять упражнения для глаз?*

*- Что запомнили?*

*- Что удалось сделать? Почему?*

*Занятие 4*

***Тема. Развитие функции прослеживания и динамической фиксации.***

***Цели занятия:*** *обучение здоровьесбережению;*

 *тренировка зрительного поиска целевого изображения на экране дисплея в условиях ограниченного времени предъявления;*

 *развитие функций прослеживания и динамической фиксации при изменении маршрутов, направлений и скорости движения по прямой и ломаной линии, по окружности;*

 *развитие и активизация зрительных образов и сенсорных эталонов, внимания в процессе зрительного поиска;*

 *воспитание чувства успешности, желания доводить начатое дело до конца.*

*Оборудование: дисплей, мультимедиакурсы “Знакомство с геометрическими фигурами”, “Клиффорд готовится к школе”, раздаточный материал, таблица “Гимнастика для глаз”.*

***Ход занятия***

***1. Оргмомент. Приветствие.***

***2. Зрительная разминка:***

*Упражнения для глаз (Вариант 1, таблица “Гимнастика для глаз”).*

 *“Незаконченные” изображения.*

*Предъявляются изображения с недорисованными элементами, например, птица без клюва, рыба без хвоста, цветок без лепестков, платье без рукава и т. д. Нужно назвать недостающие детали (или дорисовать).*

 *“Разрезанные” изображения.*

*Предъявляются части 2-3 изображений (например, овощей разного цвета или разной величины). Требуется собрать из этих частей снова целые изображения.*

***3. Объявление темы и цели занятия.***

*- На сегодняшнем занятии мы будем активизировать зрительную систему, т. е. учить наши глаза (смотреть и видеть). Для того чтобы овладеть приемами “смотреть и видеть” необходимо, быть очень внимательными и исполнительными весь урок!*

*4.* ***Основная часть занятия****. Развитие функции прослеживания и динамической фиксации:*

 *зрительный поиск целевого изображения на экране дисплея в условиях ограниченного времени предъявления.*

 *развитие функции прослеживания и динамической фиксации при изменении маршрутов, направлений и скорости движения стимула по прямым и ломаным линиям, по окружности.*

 *обучение с помощью персонального компьютера с использованием фрагментов мультимедиакурсов.*

*5.****Итог занятия.***

*- Какие навыки мы закрепляли на этом занятии?*

*-Что запомнилось на занятии больше всего?*

*- Что вам удалось сделать? Почему?*

***Занятие 5***

***Тема. Упражнения на развитие зрительного внимания.***

***Цели занятия:***

*обучение здоровьесбережению;*

 *углубление знаний о предметах окружающего мира за счет целенаправленного и полисенсорного восприятия;*

 *формирование системы основных умственных действий и операций (анализа, синтеза, обобщения, классификации);*

 *активизация зрительного восприятия обучающихся;*

 *развитие зрительного внимания детей в процессе зрительного поиска;*

 *воспитание чувства успешности, желания доводить начатое дело до конца.*

*Оборудование: тренажер “Ручеек”, мультимедиакурсы “Знакомство с геометрическими фигурами”, “Клиффорд готовится к школе”, раздаточный материал, таблица “Гимнастика для глаз”, шахматные изображения.*

***Ход занятия***

***1. Оргмомент. Приветствие.***

***2. Объявление темы и цели занятия.***

*- На сегодняшнем занятии мы продолжим активизировать зрительную систему, т. е. учить наши глаза смотреть и видеть.*

***3. Зрительная разминка:***

*упражнения для глаз (Вариант 2, таблица “Гимнастика для глаз”).*

*работа с тренажером “Ручеек”: слежение за передвигающимся предметом на экране дисплея;*

*“Парные” изображения (рис. 3).*

*Предъявляются два предметных изображения, внешне очень похожих друг на друга, но имеющих до 5-7 мелких отличий. Требуется найти эти отличия.*

***4. Основная часть занятия.***

*Упражнения на развитие зрительного внимания:*

 *Ранжирование яркости света в пределах диапазона реактивности.*

 *Определение ориентации черно – белых решеток при снижении контраста и уменьшении их углов и размеров.*

 *Название основных и промежуточных цветов.*

 *Стимуляция решетками и шахматными изображениями, содержащими хроматический контраст основных и промежуточных цветов.*

 *Определение угловых размеров решеток и клеток шахматного поля, при которых правильно идентифицируется контраст.*

*5****. Закрепление****.*

*Работа с программами мультимедиа курсов на развитие внимания.*

*6.* ***Итог занятия.***

*- Что нового вы узнали на этом занятии?*

*- Чему вы сегодня научились?*

*- Что понравилось и запомнилось? Почему?*

***Занятие 6***

***Тема. Упражнения на опознание предметов***

***Цели занятия:*** *обучение здоровьесбережению;*

 *тренировка в опознании изображений по одному и двум признакам (форма, цвет) в условиях ограниченного времени экспозиции;*

 *развитие и активизация зрительных образов и сенсорных эталонов, внимания в процессе зрительного поиска;*

 *воспитание чувства успешности, желания доводить начатое дело до конца.*

*Оборудование: тренажер “Ручеек”, мультимедиакурсы “Знакомство с геометрическими фигурами”, “Клиффорд готовится к школе”, тренажер “Ручеек”, раздаточный материал, таблица “Гимнастика для глаз”, персональный компьютер.*

***Ход занятия***

***1. Орг.момент. Приветствие.***

***2. Зрительная разминка:***

 *упражнения для глаз (Вариант 3, таблица “Гимнастика для глаз”).*

 *работа с тренажером “Ручеек”: - слежение за передвигающимся предметом на экране дисплея;*

 *игра “Обобщенные схематические изображения” (рис. 4).*

*Предъявляются фигуры, представляющие собой схематические изображения предметов. Необходимо отгадать, что это може****т быть?***

***3. Объявление темы и цели занятия. Рисунок 4.***

*- Мы продолжаем работу по активизации зрительной системы, т. е. учим глаза смотреть, видеть. Будьте все внимательны на занятии! Старайтесь!*

***4. Основная часть занятия.***

*Упражнения на опознание предметов:*

 *Повторное ритмичное предъявление черно-белых и хроматических изображений с изменениями размеров от 1 до 10 и широкой вариативностью формы.*

 *Опознание изображений по одному, двум признакам (форма, цвет) в условиях ограничения времени экспозиции.*

 *Опознание геометрических фигур при вынужденном смещении взора.*

***5.Закрепление.***

*Работа на персональном компьютере с использованием программ мультимедиакурсов на развитие внимания в процессе зрительного поиска****.***

***6. Итог занятия.***

*- Чем мы сегодня занимались?*

*- Что понравилось делать на занятии?*

*- Что получилось лучше всего? Почему?*

***Классный час.***

***ТЕМА: «Забота о глазах»***

***(1 класс)***

***Цели и задачи классного часа (динамической паузы):***

*1.Привитие навыков здорового образа жизни*

*2.Воспитание потребности правильного отношения к глазам и зрению*

*Оборудование:*

*Плакат глаза человека, альбомные листы и фломастеры; плакат с текстом «Правила бережного отношения к зрению»*

***Ход классного часа***

***Беседа по теме «Глаз-главный помощник человека»***

*Учитель: Как человек обращается с окружающей средой? ( С помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания - пяти органов чувств )*

*-Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир? Для того чтобы быть здоровыми, вы должны знать своё тело и любить его. Потому что не кто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.*

*Затем учитель заучивает с детьми двустишие:*

*Я здоровье сберегу*

*Сам себе я помогу*

*Учитель: О чём мы сегодня будем говорить, вы узнаете, если отгадаете загадку:*

*Два братца через дорогу живут, друг друга не видят (Глаза)*

*-Как вы думаете, какое из животных самое зоркое?*

*Самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте, под облаками, и высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте. Человек не такой зоркий, как орёл. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главным помощником человека.*

*Почему? ( они помогают видеть всё, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвета, форму, величину)*

*Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу.*

*-Какие у нас красивые глаза! Как говорят о глазах, чтоб передать их красоту?*

*(прекрасные, ясные, чистые, огромные, весёлые и т.д.)*

*Каким бывает цвет лаз? Какой бывает величина глаз? ( Можно показать строение глаза)*

*Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его (Цветное колечко)*

*Это радужная оболочка, или радужка. От неё зависит цвет наших глаз. Радужку покрывает прозрачная тонкая оболочка – роговица. В центре глаз мы видим чёрную точку, она то расширяется, то сжимается . Это зрачок. Он регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик и собираются на сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передают в мозг, и человек видит то, на что смотрит.*

***Опыт наблюдение***

*Яркий свет – зрачок сужается, слабый - расширяется*

*Глаза состоят из очень важных тканей, они хорошо защищены*

*Как защищены глаза? (Веки, реснички защищают их)*

*Что ещё оберегает глаза? Загадка может дать вам ответ:*

*Под мостом - мостищем, под соболем - соболище два соболька разыгрались. (Брови и глаза)*

*Оздоровительная минутка*

*(гимнастика для глаз)*

*-Если глаза устали выполните следующие упражнения.*

*-Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите это 5 раз*

*-Делайте круговые движения глазами; налево – вверх – направо – вниз. Повторите 10 раз.*

*-Вытянете вперёд руку. Следите за ногтем указательного пальца:*

*Медленно приближайте его к кончику носа, а затем медленно отводите обратно . Повторите 5 раз.*

*- Посмотрите в окно вдаль одну минуту.*

*Игра «Полезно – вредно»*

*Учитель предлагает поиграть в игру, в ходе которой дети сами должны сделать выводы, а учитель подскажет правильные ответы.*

*- Рассмотрите картинки и скажите, что для глаз полезно, а что вредно:*

*Читать лёжа*

*Смотреть на яркий свет*

*Смотреть телевизор с близкого расстояния*

*Оберегать глаза от ударов*

*Промывать глаза по утрам*

*Тереть глаза грязными руками*

*Читать при хорошем освещении*

*После ответов учеников учитель вместе с детьми формулирует «Правила бережного отношения к зрению»*

***Правила бережного отношения к зрению:***

1. *Умываться по утрам*
2. *Смотреть телевизор не более 1 – 1,5 часа в день*
3. *Сидеть не ближе 3 метров от телевизора*
4. *Не читать лёжа*
5. *Не читать в транспорте*
6. *Оберегать глаза от попадания в него инородных тел*
7. *При чтении и письме счёт должен освещать страницу слева*
8. *Расстояние от глаз до текста должно быть 30 – 35 см*
9. *Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушка, помидоры, сладкий красный перец)*
10. *Делать гимнастику для глаз*
11. *Укреплять глаза глядя на восходящее (заходящее) солнце*

***Если вы носите очки:***

1. *Не горюйте! Со временем с помощью очков зрение может улучшаться*
2. *Берегите свои «вторые» глаза*
3. *Храните их в футляре*
4. *Не кладите их стёклами вниз*
5. *Снимайте очки во время занятий спортом*

*После представления правил учитель предлагает учащимся нарисовать рисунок – шарж «Что вредно для глаз». Дети в течение 7-10 минут рисуют*

*По окончанию игровой программы учитель анализирует учащимся лучшие рисунки – шаржи, уточняет, что изображено на рисунке и почему. В конце классного часа учитель ещё раз зачитывает «Правила бережного отношения к зрению».*

***Классный час***

***Цель****: учить бережно относиться к зрению; познакомить со строением глаза; познакомить с правилами ухода за глазами.*

***1. Вступительная беседа.***

*- Ребята, попробуйте отгадать загадку.*

*Два братца через дорогу живут,*

*Друг друга не видят.*

*- Верно это глаза. Органы человека, которые помогают воспринимать окружающий мир, радоваться его красоте.*

*Тема нашего урока здоровья «Глаза – главные помощники человека».*

*2. Работа по теме урока.*

*- Для того, чтобы быть здоровым, нужно очень внимательно относиться к своим глазам.*

*- Как вы думаете, почему?*

*- Ребята, а вы знаете, кто из животных самый зоркий?*

*Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу.*

*Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте.*

*Человек не такой зоркий, как орёл. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.*

*- Чем помогают нам глаза?*

*Повернитесь, посмотрите в глаза друг другу.*

*Какие красивые у нас глаза!*

*- Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту?*

*Прекрасные, ясные, чистые, огромные, весёлые и т. д.*

*- Каким бывает цвет глаз?*

*- Какие глаза бывают по размеру?*

 ***Строение глаза.***

*- Давайте рассмотрим строение нашего глаза.*

*Цветное колечко – это радужная оболочка или радужка. От неё зависит цвет наших глаз.*

*Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка – роговица.*

*В центре глаза мы видим чёрную точку. Она, то расширяется, то сжимается. Это зрачок. Он регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик и собираются на сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.*

*- Ребята, а как защищены наши глаза?*

*Брови, ресницы, веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра, пота. Но, чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно.*

***Гимнастика для глаз.***

 *Если глаза устали, можно выполнить гимнастику для глаз.*

*Давайте попробуем выполнить несколько упражнений.*

1. *Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.*
2. *Делайте круговые движения глазами: налево –вверх-направо-вниз-направо-вверх-налево-вниз. Повторим 10 раз.*
3. *Вытяните руку вперёд. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторим 5 раз.*
4. *Посмотрите в окно вдаль. 1 мин.*

*А теперь поиграем в игру «Вредно – полезно».*

***Я буду читать предложения, а вы должны сказать вредно это или полезно.***

1. *Читать лёжа.*
2. *Смотреть на яркий свет.*
3. *Смотреть близко телевизор.*
4. *Оберегать глаза от ударов.*
5. *Промывать глаза по утрам.*
6. *Тереть глаза грязными руками.*
7. *Читать при хорошем освещении.*

***Итак, давайте запомним правила бережного отношения к зрению.***

1. *Умываться по утрам.*
2. *Смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день.*
3. *Сидеть не ближе 3 м от телевизора.*
4. *Играть на компьютере можно не более 15 мин.*
5. *Не читать лёжа.*
6. *Не читать в транспорте.*
7. *Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.*
8. *При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.*
9. *Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см.*
10. *Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий перец и др.)*
11. *Делать гимнастику для глаз.*

*Если доктор выписал вам очки, не горюйте. Со временем с помощью очков зрение может улучшиться.*

*Берегите очки. Храните в футляре. Регулярно мойте тёплой водой с мылом. Снимайте во время занятий спортом.*

***3. Итог.***

*- Что нового вы узнали на уроке?*

*- Что для глаз вредно, а что полезно?*

*- Как нужно относиться к ребятам, которые носят очки?*

**Тема: «Как сохранить хорошее зрение»**

 ***(беседа-практикум)***

***Цели и задания классного часа:***

*— привитие навыков здорового образа жизни;*

*— знакомство второклассников с основными правилами ухода за глазами в целях сохранения хорошего зрения;*

*— формирование потребности в личной гигиене, правильного и регулярного ухода за своей внешностью и здоровьем.*

***Оборудование***

*Разноцветные предметы (белые, черные, красные, зеленые и т. д.). Предметы различной формы: мяч или глобус, монета, книга.*

*Электрическая лампа (настольная); чистые и закопчённые стеклышки. Вилка^ ножницы, ножик, иголка.*

*Картинки: летчик в кабине самолета, пограничник, шофер за руд ем автомобиля; набор картинок «Охрана зрения» (к фланелеграфу, изд. «Медучпособие»).*

*Текстовые таблицы: «Как сохранить хорошее зрение», «Оберегайте глаза от заболеваний и повреждений» («Берегите глаза»).*

***Ход классного часа***

***Сведения для учителя о сохранении зрения***

*Данные специальных медицинских обследований и повседневные наблюдения показывают, что близорукость среди школьников все еще имеет значительное распространение, что процент близоруких учащихся увеличивается по мере их перехода из класса в класс. Так, по данным обследования значительного числа школьников, процент близоруких детей младшего школьного возраста (7—11 лет) составляет 12,7%; среди учащихся среднего школьного возраста (12— 14 лет) —21,7%; среди учащихся 15—18 лет — 27,9% (Е. М. Белостоцкая).*

*Согласно современным научным воззрениям, на развитие близорукости оказывает влияние комплекс причин. Решающую роль в этом играют так называемые внешние факторы, условия жизни и работы (напри-мер, работы, требующие длительного рассматривания мелких предметов на близком расстоянии), качество питания (в частности, содержание недостаточного количества витаминов в пище). Большое влияние на развитие близорукости оказывают общее состояние здоровья, а также некоторые перенесенные заболевания.*

*Развитию близорукости способствует несоблюдение правил личной гигиены, имеющих важное значение для охраны зрения (неправильная рабочая поза, рассматривание деталей на слишком близком расстоянии, длительная зрительная работа без перерывов для отдыха и т. д.). Известную роль играет наследственное предрасположение человека, которое может про-явиться в большей или меньшей степени или может вовсе не проявиться. Это зависит от того, насколько благоприятны или неблагоприятны для органа зрения и всего организма окружающие внешние условия и гигиеническое поведение человека.*

*Учебные занятия школьников сопряжены с усиленной работой глаз. В силу этого учитель в течение всего учебного процесса должен неослабно заботиться об охране зрения учащихся, в частности, добиваться правильного и достаточного освещения в классе. Он следит за тем, чтобы солнечные лучи могли свободно проникать в класс через всю площадь окна (особенно это относится к верхней части окна). На подоконнике разрешается ставить только невысокие цветы. Не следует завешивать окна занавесками или бумагой: это допускается лишь на то короткое время, когда необходимо оградить глаза детей от прямых лучей солнца. Нелишне напомнить, что, когда окна ничем не заслонены, учащиеся имеют возможность время от времени смотреть вдаль. Это является хорошим отдыхом для глаз.*

***Беседа-практикум***

***«Как надо заботиться о сохранении хорошего зрения»***

*В начале беседы учитель может показать учащимся несколько предметов различного цвета, различной формы и длины (круглые, длинные и т. д.), а также предметы, расположенные на различном расстоянии от учащихся.*

*На вопросы учителя дети отвечают:*

*— При помощи глаз мы узнаем цвет предметов (красный, белый, черный, зеленый и т. д.), форму, размеры предметов, какие предметы находятся к нам ближе, а какие дальше.*

*Глазами мы наблюдаем за движением людей, животных, птиц , автомобилей и т. д. Глаза служат нам для того, чтобы видеть все, что находится или делается вокруг нас, помогают читать, писать, выполнять различные другие работы.*

*Испорченное зрение исправить трудно, поэтому глаза надо беречь.*

*— Отчего может испортиться зрение?*

*— Зрение часто ухудшается оттого, что школьник или взрослый читает, пишет (или вышивает, мастерит) при плохом освещении. От работы при таком освещении глаза быстро устают. Они устают и тогда, когда мы низко наклоняемся при письме и чтении над тетрадью и книгой, при вышивании — над узором и в особенности — когда мы читаем лежа.*

*Если человек часто переутомляет свои глаза, то зрение его начинает через некоторое время слабеть. Он становится близоруким, плохо видит предметы, находящиеся чуть подальше от него. Человеку с плохим зрением труднее стать летчиком, шофером, метким стрелком. Ему трудно хорошо играть в волейбол, футбол, городки. Близоруким людям приходится носить очки. Если у близорукого человека разобьются очки или он их потеряет, то ему трудно разглядывать людей, предметы, он не сможет посмотреть кинокартину, состязание футболистов.*

*Для того чтобы школьник мог сохранить хорошее зрение, важно, чтобы он всегда занимался при достаточном освещении. Нельзя читать, писать, вышивать, рисовать в сумерки или при слабом свете.*

*Для того чтобы тетрадь и книга были хорошо освещены, надо ставить стол поближе к окну. При занятиях вечером лучше пользоваться настольной лампой, но, кроме того, надо оставлять и общее освещение комнаты.*

*— С какой стороны должно находиться окно или лампа при занятиях? Если окно или лампа будут находиться справа или сзади от школьника, то на тетрадь будет ложиться тень от правой руки или от головы, и\* таким образом, тетрадь будет освещена недостаточно. Если же лампа находится на столе спереди, то много света будет попадать прямо в глаза (а при отсутствии абажура яркий свет будет слепить их). Поэтому лучше всего, чтобы окно или лампа находились слева и немного спереди.*

*Висячая лампа должна находиться над столом, немного впереди занимающегося школьника. Тогда тетрадь или книга будут освещены хорошо и ровно.*

*Учитель может предложить практическое задание.*

*В дневные часы можно провести следующие наблюдения. Ученик садится за стол учителя (или за парту) сначала таким образом, чтобы свет из окна падал слева или спереди. Затем ученик быстро перемещается так, чтобы свет падал сзади. Ученик убеждается, что во втором случае книга будет хуже освещена, чем в первом.*

*В вечерние часы лампа (с длинным шнуром) помещается поочередно то позади ученика, сидящего за столом учителя, то на столе справа, то на столе слева. Учащийся отмечает, что в первом случае книга и тетрадь покрываются тенью от головы, во втором случае при письме падает на тетрадь тень от правой руки, в третьем случае тетрадь освещена ровно, без теней.*

*Учитель разъясняет, насколько важны для хорошего освещения комнаты в дневное время чистые стекла окон, а для хорошего освещения рабочего, места вечером — чистые ламповые стекла. Учитель предлагает учащимся рассматривать строчки в книге через чистые и запыленные (или слегка покрытые копотью) стеклышки. Учащиеся отмечают, что через запыленные стеклышки буквы, слова, картинки видны хуже.*

*— Для сохранения хорошего зрения важно сидеть правильно, не наклоняясь низко над книгой или тетрадью. Если книга и тетрадь находятся на очень близком расстоянии от глаз, это вредно для зрения. Надо сидеть прямо, лишь слегка наклонив голову вперед. Тетрадь и книга должны находиться на расстоянии 30—35 сантиметров от глаз, не ближе. Это расстояние, как вы уже знаете, примерно равно длине руки от локтя до кончика пальцев.*

*Учитель предлагает детям самим проверить этим способом на себе расстояние от глаз до книги.*

*Врачи установили, что на таком расстояния детям удобнее всего читать и писать, что при этом глаза меньше всего устают, зрение не портится.*

*Читать удобнее, когда книга имеет, небольшой наклон в сторону читающего. Для этого надо класть книгу на специальную подставку с наклоном или подкладывать под верхний край читаемой книги две-три другие книжки (показать, как это делается).*

*Нельзя читать лежа. Когда читают лежа, трудно держать книгу в удобном для глаз положении и на нужном расстоянии. Кроме того, в таком положении книга обычно плохо освещается. Из-за этого глаза больше утомляются, зрение все больше и больше портится. Вредно также читать очень долго без перерыва. При чтении надо делать перерывы (примерно после каждых 30 минут), чтобы дать отдых глазам. В более старшем возрасте можно делать перерывы реже.*

***Беседа-диалог***

 ***«Как уберечь глава от заболеваний и повреждений»***

*Учитель разъясняет учащимся, что глаза необходимо беречь не только от переутомления, от ослабления зрения. Еще важнее оберегать глаза от заболеваний и повреждений.*

*Отчего могут заболеть глаза? Глаза могут заболеть, если в них попадет грязь, с грязью могут передаваться многие болезни. Грязь заносится в глаза, когда мы трем их пальцами, когда вытираем их носовым платком, грязным полотенцем, когда вытирают лицо полотенцем, которым пользовался человек с больными глазами. Грязь может попасть в глаза и с грязной подушки.*

*Когда глаза заболевают, они начинают гноиться, становится больно смотреть на свет. Дети жалуются на резь в глазах. Заболевания глаз могут привести к сильному ухудшению зрения. Если глаз заболел, надо возможно скорее обратиться к врачу.*

*Чтобы уберечь глаза от заболеваний, надо пользоваться только своим и обязательно чистым полотенцем, спать в отдельной чистой постели, не тереть глаза руками, носовым платком (даже если он чистый на вид).*

*Некоторые дети теряют зрение — слепнут на один или оба глаза — при неосторожном обращении с острыми предметами (перьями, карандашами, особенно химическими, вилками, ножами, ножницами, иглами и т. п.), во время озорных и опасных игр (например, игра в «чижики»), при стрельбе из рогаток, при разбивании молотком пистонов и патронов и т.д.*

*Когда держите перо, карандаш, вилку, ножницы (можно показать набор указанных предметов), нельзя размахивать руками, а тем более бегать, прыгать с пером в руках, с вилкой, с ножиком. Если школьник поскользнется, споткнется и упадет, он может нанести этими предметами тяжелое увечье себе и другим. Все эти предметы — не игрушки, ими нельзя забавляться.*

*Не ставьте карандаш и ручки острием кверху. Не пользуйтесь химическими карандашами. Не стойте слишком близко к человеку, который чинит карандаш, строгает ножом, работает ножницами, шьет.*

*Не играйте с рогатками, самопалами, в игры, при которых есть опасность повредить глаза. Удерживайте товарищей от озорных игр и развлечений: такие игры могут довести до большой беды вас и ваших то-варищей.*

*При ознакомлении детей с этими правилами учитель может рассказать о некоторых несчастных случаях с детьми, произошедших в данном городе, районе. При этом следует избегать излишнего запугивания детей.*

*Подведение итогов классного часа*

*В заключительной беседе по охране зрения учитель дает детям элементарное понятие о глазах как органе зрения (строение глаза на этом этапе обучения совершенно не затрагивается), затем он разъясняет им простейшие правила гигиены зрения и охраны глаз от повреждений.*

*Для повторения и закрепления правил можно использовать следующую текстовую таблицу (написанную на листе бумаги или на доске).*

*Оберегайте глаза от заболеваний и повреждений*

***(Берегите глаза):***

*1. Не трите глаза руками, носовым платком.*

*2. Вытирайте лицо только своим чистым полотенцем.*

*3. Осторожно обращайтесь с перьями, ножиками и другими острыми предметами.*

*4. Не играйте в опасные для глаз игры.*

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

***Как сохранить хорошее зрение:***

*1. Занимайтесь при хорошем освещении.*

*2. Книгу и тетрадь держите на расстоянии 35 сантиметров от глаз, не подносите их близко к глазам.*

*3. Не читайте лежа.*

*4. При чтении делайте каждые полчаса перерыв на 5 минут.*

***Упражнения для глаз***

*В нормальных условиях зрение практически неутомляемо. Это относится как к зрению вдаль, не требующему напряжения аккомодации, так и к фиксации близких предметов, например, при чтении на расстоянии 35 см. лишь при длительном рассматривании чрезвычайно малых объектов или чтении слишком мелкого текста, или нечеткого шрифта, особенно при слабом или неравномерном освещении, когда приходится поближе подносить книгу к глазам, появляются признаки зрительного переутомления. Для предупреждения такого утомления, приводящего нередко к головной боли, головокружению, тошноте, способствующего возникновению и прогрессированию близорукости, развитию косоглазия, необходимо постоянное соблюдение норм гигиены зрения.*

***1. И.П. - сидя.***

*Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.*

*Упражнение укрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаз и улучшению кровообращения в них.*

***2. И.П.-сидя.***

*Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды, держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см. от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд, опустить руку.*

*Повторить 10-12 раз.*

*Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.*

***3.И.П.-сидя.***

*Быстро моргать в течение 1 минуты с перерывами.*

*Упражнение способствует улучшению кровообращения.*

***4. И.П - сидя .***

*Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик, пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор.пока палец не начнет двоиться.*

*Повторить 6-8 раз.*

*Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии****.***

***5. И.П.-сидя.***

*Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца.*

*Повторить в течение 1 минуты.*

*Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.*

***6. И.П.-стоя.***

*Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 секунд, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 секунд, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 секунд, поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 секунд, прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 секунд, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 секунд.*

*Повторить 5-6 раз.*

*Упражнение укрепляет мышцы глаз (бинокулярное зрение).*

***7. И.П.-стоя.***

*Отвести руку а правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем, медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем.*

*Повторить 10-12 раз.*

*Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию.*

***8. И.П.-сидя.***

*Тремя пальцами каждой руки легко нажить на верхнее веко обоих глаз, спустя 1-2 секунды снять пальцы с век.*

*Повторить 3-4 раза.*

***9. И.П.-сидя.***

*Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг, медленно закрывать глаза, пальцы удерживают кожу надбровных дуг.*

*Повторить 3-10 раза.*

***10. И.П.-сидя.***

*Второй, третий и четвертый пальцы рук положить так, чтобы второй палец*

*находился у наружного угла глаза, третий - на середине верхнего края орбиты и четвертый -у внутреннего угла глаза; медленно закрыть глаза. Пальцы оказывают этому небольшое сопротивление.*

*Повторить 8-10 раз.*

***11. И.П.-сидя.***

*Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна.*

*Повторить 8-12 раз.*

***12. И.П. - сидя.***

*Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении.*

*Повторить 4-6 раз.*

***Упражнения для больших мускулов глаз.***

*Делайте упражнение стоя, расслабившись. Важно. Чтобы была хорошая осанка. Смотрите вперед, повернув лицо в одном направлении.
1. Взгляните на потолок, не двигая при этом головой или телом, затем переведите глаза к полу. Не торопитесь, но и не делайте упражнение слишком медленно.
2. двигайте глазами из стороны в сторону, сначала глядя как можно дальше вправо, а затем влево, не двигая головой или телом.
3. Взгляните в правый верхний угол комнаты, затем в нижний левый. Делайте это десять раз. Затем сделайте движение глазами из верхнего левого в нижний правый угол комнаты 2-5 раз.
4. Представьте себе большой обруч. Обведите его глазами десять раз справа налево. Тоже сделайте в другом направлении. Не двигайте головой, вращайте только глазами.*

Памятка «Как сохранить здоровье»,

1.    Для сохранения здоровья нужно чаще бывать на свежем воздухе, больше двигаться, закаляться.

2.    Правильно и вовремя питаться. Больше есть овощей и фруктов, меньше сладостей.

3.    Заниматься спортом, умственным и физическим трудом, полноценно отдыхать.

4.    Читать интересные книги, играть с друзьями, помогать взрослым.

5.    Чтобы всё успевать, нужно соблюдать режим дня.

Памятка «Как беречь зрение»

1.Читай при хорошем освещении. Книгу держи на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз. Не читай в транспорте.

2. Смотри телевизор не более одного часа в день.

3. Сиди на расстоянии не ближе трёх метров к нему.

4. Не смотри на очень яркий свет.

5.Умывайся утром и вечером. Днём делай гимнастику для глаз.

6.Если носишь очки. То держи их в футляре. На стол клади стёклами вверх. Содержи очки в чистоте, промывай их тёплой водой с мылом