**Конспект занятия на тему: «Глаза – главные помощники человека», 1 класс**

**Цели:** учить беречь свои глаза; ознакомить с элементарным строением глаза.

**Оборудование**: рисунок-таблица строения глаза, иллюстрации животных, таблички на темном и зеленом фоне (вред и польза для глаз).

**Ход классного часа**

**Актуализация знаний учащихся**

Учитель.

Тему классного часа узнаете, разгадав загадку.

Два братца через дорогу живут,

А друг друга не видят.

Ученики. Это глаза.

Учитель. Совершенно верно. Речь у нас пойдет о глазах. Посмотрите друг на друга. Одинаковые ли у вас глаза? Чем они различаются?

Ученики. Они у нас разные по цвету: голубые, серые, карие, зеленые.

Учитель. У кого же еще есть глаза?

Ученики. Глаза есть у всех: у птиц, рыб, зверей, насекомых.

Учитель. Для чего нужны глаза?

Ученики. Они помогают видеть, ориентироваться, искать пищу, читать, писать.

Учитель. Все ли глаза одинаково видят?

(Выслушиваются предположения детей.)

**Беседа «Кто как видит?»**

(Использовать иллюстрации животных.)

Учитель. Оказывается, все животные видят по-разному. Пчела видит хуже человека в сто раз, ее глаз состоит из маленьких глазков. Плохо видят и рыбы. К тому же они все видят 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 ведет подземный образ жизни и ему глаза не нужны. Самые зоркие существа - птицы! Орлы, ястребы, сокола и другие хищные птицы видят почти в восемь раз лучше человека. А сова хорошо видит только ночью.

А сколько мы еще 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**

Учитель. Посмотрите в глаза друг другу. В центре вы увидите черную 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 сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит. (Учитель сопровождает рассказ показом объектов на плакате.)

**Практическая работа**

Учитель. По очереди закройте глаза на одну минуту ладонью. Затем уберите руку, наблюдайте за зрачком. Что вы заметили?

Ученики. В темноте зрачок расширился, а при ярком свете он Уменьшился.

Учитель. Давайте повторим все, что мы сейчас узнали. Послушайте стихотворение.

Глаз - волшебный теремок,

Круглый маленький домок.

Яркой радужки кружок

Украшает глаз-домок.

В центре радужки - зрачок,

Черный 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.

Очень хрупок этот дом,

Тонки, нежны стенки в нем.

Учитель. А как же защищены глаза, раз они такие нежные, хрупкие? Посмотрите друг на друга. Какие органы окружают глаза?

Ученики. Веки, брови, ресницы.

Учитель. Верно. Вот сколько защитников у глаз. Даже слезы защищают глаза от пыли.

Гимнастика для глаз

Учитель. Сейчас мы выполним несколько упражнений для глаз. Гимнастика для глаз может принести пользу только при условии ежедневного ее выполнения. (Можно раздать памятки для выполнения упражнений для глаз.)

Упражнение 1. Крепко закрыть глаза на 3-5 секунд. Потом открыть глаза на 3-5 с. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2. Быстрое моргание 1-2 минуты. Упражнение 3. Закрыть веки. Массировать глаза круговыми движениями в течение 1 минуты (расслабляет мышцы, улучшает кровообращение).

Упражнение 4. Поднять взгляд кверху. Опустить взгляд вниз. Отвести взгляд в правую сторону. Отвести взгляд в левую сторону. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 5. Смотреть прямо вдаль 1 минуту.

**Работа в группах**

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

(Идет обсуждение в группах, затем каждая группа высказывается. По ходу высказываний на доске вывешиваются таблички: на темном фоне - отрицательное воздействие на глаза, на зеленом фоне - положительное.)

|  |  |
| --- | --- |
| **Вредно** | **Полезно** |
| Читать лежа | 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**

Учитель. Хорошо ли поступают те дети, которые дразнят ребят в очках?

Очки нужны, чтобы хорошо видеть.

С плохим, ребята, зрением

Жить без очков - мучение.

Ты по улице прямой

Ходишь робко, как чужой.

На глазах - как пелена.

Как в тумане все дома.

Не поймешь - плакат? афиша?

Кто идет - Наташа? Гриша?

Трудно встречных узнавать.

Трудно даже в мяч играть.

Ребята, каждый год проверяйте зрение у врача. Если врач прописал вам очки, носите их, не стесняйтесь. Очки исправляют зрение. А если ваше зрение хорошее - берегите его.

**Дополнительный материал**

Женя хочет стать пилотом,

Чтобы править самолетом.

Капитаном станет Петя –

Он объездит все на свете.

Вася будет машинистом.

Коля в армии - танкистом.

Но для этого, ребята,

Нужны знания и умения

И отличнейшее зрение:

Чтоб верна была рука

За работой у станка,

Чтобы мог вести в полет

Летчик быстрый самолет,

Чтобы зорко часовой

Охранял страны покой.

Хоть мальчуган был очень мал,

Он видел далеко.

Алеша вывески читал

Свободно и легко.

На задней сидя парте,

Все разбирал на карте.

Он много книжек прочитал

Про войны, приключения,

При этом, видимо, не знал,

Что лежа вредно чтение.

В кровати любит он читать

И на большом диване.

А если правду вам сказать –

Готов читать он в ванне!

А если в лес идет в поход,

С собою книжку он берет:

Лежит в траве мальчишка,

Читает лежа книжку.

Алеша как-то раз идет.

Плывет к причалу пароход –

Осталось метров триста.

Вот пароход все ближе...

«Седов», - кричат вокруг.

- А я еще не вижу, -

Сказал Алеша вдруг.

Все буквы у названия

Слились на расстоянии...

Жаль Алешу, плачь, не плачь,

Но очки пропишет врач.

Напрасно ты, Алеша,

Читал так много лежа!

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 все прекрасно!

Если сесть иначе,

Не прочесть задачи.

Галя в пятый класс идет...

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».

Получила двойку Алла.

Слезы 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,

Может сильно пострадать.

Две подружки рано встали,

Во дворе с песком играли.

Стали строить городок,

Стряпать вместе пирожок.

Надоело им играть –

Стали вверх песок бросать,

Но промчался ветерок

И занес в глаза песок.

Терли девочки глаза,

Набегала в них слеза,

Веки вспухли, покраснели,

Открывались еле-еле.

Словом, очень страшный вид.

Врач сказал: «Конъюнктивит».

И назначил прижиганья,

Капли, мази, промыванья.

Осторожным надо быть,

Чтоб глаза не засорить!

Шилом узел на веревке

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.

**Беседа-диалог**

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

- От чего может испортиться зрение?

Зрение часто ухудшается оттого, что школьник 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, 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. Он не сможет хорошо играть в волейбол, футбол, городки. Близоруким людям приходится носить очки. Если у близорукого человека разобьются очки или он их потеряет, то ему трудно разглядеть людей, предметы, прочитать вывески и т. д.

Для того чтобы школьник мог сохранить хорошее зрение, важно, чтобы он всегда занимался при достаточном освещении. Нельзя читать, писать, вышивать, рисовать в сумерках, 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 включенным 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, ровно.

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 примерно равно длине руки от локтя до кончика пальцев.

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

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. Вредно также читать очень долго без перерыва. При чтении надо делать перерывы (примерно через каждые 20 минут), чтобы дать отдых глазам.

- От чего могут заболеть глаза?

Глаза могут заболеть, если в них попадет грязь, с которой могут передаться 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. Заболевания глаз могут привести к сильному Ухудшению зрения. Если глаза заболели, надо как можно скорее обратиться к врачу.

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.), при стрельбе из рогаток, при разбивании молотком пистонов и патронов и т. д.

Когда держите в руках острые предметы, 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.

**Правила охраны собственного зрения**

• Не ставьте карандаш и ручки острием кверху.

• Не стойте слишком близко к человеку, который чинит карандаш, строгает ножом, работает ножницами, шьет.

• Не играйте с рогатками, самопалами и в другие игры, при которых есть опасность повредить глаза.

• Будьте осторожны с петардами!

• Не поддавайтесь на приманку сделать и взорвать «бомбочку»! Всегда помните, что взрыв может испортить вам зрение на всю жизнь!

• Удерживайте товарищей от озорных игр и развлечений: такие игры могут довести до большой беды вас и ваших товарищей.

• Не смотрите долго телевизор и не играйте часами в компьютерные игры.

• Не смотрите на прямые солнечные лучи или яркий свет.

• Читайте только сидя и держите книгу (журнал, газету) на расстоянии от глаз.

• При попадании в глаз пылинки не трите глаза грязными руками, а промойте проточной водой.

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

**Оберегайте глаза от заболеваний и повреждений**

1. Не трите глаза руками, носовым платком.

2. Вытирайте лицо только чистым полотенцем.

3. Осторожно обращайтесь с перьями, ножичками и другими острыми предметами.

4. Не играйте в опасные для глаз игры.

5. Если глаза засорились или заболели, 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 20 минут перерыв.