Автор: Рамжаева Светлана Сергеевна,

учитель начальных классов.

**как сохранить зрение**

**(Тематическая беседа)**

**Цели:** познакомить учащихся с устройством органа зрения – глаза, причинами появления глазных заболеваний, способами их профилактики; разучить упражнения для профилактики глазных заболеваний и утомляемости глаз.

О б о р у д о в а н и е: муляж глаза, плакаты с гимнастикой для глаз.

**Ход классного часа**

**I. Введение в тему.**

**Классный руководитель.** Молодые люди в очках… Это уже стало привычным для нашего времени. Не правда ли? Особая проблема – близорукость у школьников.

***Близорукость*** – это дефект зрения, который способен превратиться в болезнь. А ведь отличное зрение – важная составная часть здоровья. Всем необходимо заботиться о нем. А тем, кто собирается овладеть специальностью, требующей безукоризненного зрения, надо особо внимательно относиться к глазам. И не следует ждать, когда ослабление зрения заставит идти к врачу. Очень огорчительно выбрать профессию, а потом отказаться от нее по состоянию зрения. Пожалуйста, не забывайте об этом.

Как же избежать ухудшения зрения?

**II. Профилактика глазных заболеваний (советы специалиста – школьного врача, детского офтальмолога).**

1. П р о с т е й ш и е с в е д е н и я о б у с т р о й с т в е г л а з а.

**Школьный врач.** В медицинской терминологии наш орган зрения – это глазное яблоко. Действительно, глаз имеет шаровидную форму, но на этом сходство и заканчивается. Его внутреннее строение представляет собой систему, принцип действия которой можно сравнить с работой фотоаппарата. Так, объектив с системой преломляющих линз представлен в глазном яблоке роговицей и хрусталиком, диафрагма – радужной оболочкой, а роль светочувствительной пленки играет сетчатка.

Если с помощью специальных приборов посмотреть внутрь глаза через зрачок, который является ничем иным, как отверстием в радужной оболочке, то на дне глазного яблока можно увидеть диск зрительного нерва, кровеносные сосуды, сетчатку. Даже простой осмотр глазного дна позволяет врачу диагностировать многие заболевания: гипертонию, сахарный диабет и др.

2. П р и ч и н ы п а т о л о г и и з р е н и я.

**Школьный врач.** Однако какие бы функции ни приписывались органу зрения, все-таки основная его задача – давать нам “картинку” того, что находится у нас перед глазами. А четкое изображение возможно только при условии, что лучи света, проникающие через глазные среды фокусируются на сетчатке. Вот здесь и начинаются проблемы большинства людей, страдающих плохим зрением.

Одной из причин нечеткого видения предметов является аномальная длина глазного яблока, при которой фокус света не может попасть на сетчатку. В зависимости от того, где непосредственно располагается главный фокус, различают следующие нарушения зрения – близорукость или дальнозоркость.

Дальнозоркость чаще всего проявляется во второй половине жизни, а вот близорукость может возникнуть в любом возрасте при невыполнении определенных правил. Дело в том, что при длительном разглядывании мелких деталей текста, фиксировании взгляда на странице книги или экране монитора постепенно изменяются хрусталик и роговица, что и приводит к близорукости.

3. П р е д у п р е ж д е н и е б л и з о р у к о с т и.

**Школьный врач.** Можно ли бороться с причинами, вызывающими ослабление зрения? Да, можно. Нужно только выполнять определенные правила, которые помогут сберечь зрение:

 достаточное освещение – обязательное условие для зрительной работы (чтения, письма, рукоделия); рекомендуется местное освещение (настольная лампа) с лампочкой мощностью 60 ватт и абажуром такой конструкции, чтобы свет был направлен на рабочую поверхность стола.

Во время работы за столом настольную лампу следует располагать слева или спереди так, чтобы при письме на тетрадь не ложилась тень от руки.

Помимо настольной лампы рекомендуется включать и общее освещение, чтобы не было резкого контраста между ярко освещенной поверхностью стола и темной комнатой, когда глазам постоянно приходится приспосабливаться к различной степени освещенности;

 полноценное питание для сохранения хорошего зрения. Для этого рекомендуется придерживаться специальной диеты. Ешьте побольше овощей и фруктов красного, оранжевого и желтого цветов, например, тыкву, морковь, облепиху, абрикосы. Они богаты витаминами А, Е, С и бета-каротином, необходимыми для поддержания зрения. Летом очень хорошо употреблять в пищу чернику, так как в этой ягоде содержатся особые вещества, улучшающие зрение;

 не читайте лежа, а также в транспорте, идущем по тряской дороге;

 при выполнении уроков не наклоняйтесь близко к тетради, книге;

 делайте специальную гимнастику для глаз, она поможет вам сохранить зрение, а кому-то и улучшит его;

 при работе с компьютером соблюдайте правила для глаз:

– делайте перерывы в работе и выполняйте упражнения для глаз;

– через каждые два-три минуты отводите взгляд от экрана и смотрите вдаль;

– старайтесь чаще моргать. Это улучшает естественную защиту глаз слезой.

4. Р а з у ч и в а н и е у п р а ж н е н и й г и м н а с т и к и для глаз.

– Подвигайте глазами вправо-влево и вверх-вниз, затем сведите взгляд к носу. Совершайте круговые движения глазами, словно выписывая “восьмерку”.

– Поставьте локти на стол, ладонями закройте глаза и постарайтесь почувствовать приятное тепло рук. Оставайтесь в такой позе в течение четырех-пяти минут.

– Расположите указательный палец на расстоянии 15–25 см от глаз и поводите им вправо-влево, фокусируя на нем взгляд. Одновременно старайтесь увидеть предметы, расположенные за ним.

**III. Советы “Береги зрение”.**

**Классный руководитель.** К сожалению, ухудшить зрение, а то и вовсе потерять его можно не только во время чтения или работы с компьютером. Зрение можно потерять и в результате травмы, полученной во время игры или работы.

Неудачное падение, удар головой, ранение глаза – вот причины, вызывающие потерю зрения.

Как вы думаете, где мы можем получить такие травмы? Совершенно верно, во время спортивных игр или при несоблюдении правил безопасной работы с различными веществами (клеем, краской и т. д.) или инструментами (ножом, стамеской и др.).

С л е п о т а – это непоправимое горе, серьезно осложняющее жизнь. Слепому человеку недоступно многое в нашем мире. Поэтому я призываю вас: “Берегите зрение!”

**IV. Игра “Ориентирование в пространстве”.**

**Классный руководитель.** Насколько трудно ориентироваться в пространстве слепому человеку или человеку, имеющему слабое зрение, попробуйте оценить в предлагаемой игре.

З а д а н и е. С завязанными глазами пройдите от доски до своего места или же обойдите расставленные препятствия.

**V. Подведение итогов.**

З а к л ю ч и т е л ь н о е с л о в о классного руководителя.

Говорят, глаза – зеркало души. И не только: они наши окна, через которые мы получаем информацию об окружающем мире. Берегите свое зрение. Помните, что наши глаза отдыхают при созерцании живой природы. Встречайте закаты и рассветы, внимательно рассматривайте цветы и листья. И, конечно, регулярно делайте гимнастику для глаз, соблюдайте правила профилактики глазных заболеваний. И тогда окружающий мир будет радовать вас своей красотой.