**Муниципальное специальное (коррекционное) общеобразовательное учреждение для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья - Горковская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат.**

Воспитательский час

для 5 класса

«Забота о глазах».

 Разработала: Макарова Л.А.

Горки 2013г.

Цель: Воспитывать бережное отношение глазам.

1. Как правильно мыть руки и лицо
2. Вспомните советы Доктора воды.
3. Плакат 5 органов.

-Зрение – глаза

-Слух – уши

-Обоняние – нос

-Осязание – руки

-Вкуса – язык

Человек общается с окружающей средой с помощью 5 органов.

-Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир?

Для того чтобы быть здоровыми, вы должны знать своё тело и любить его. Потому что никто не позаботиться о вас лучше, чем вы сами.

ЗАУЧИВАНИЕ СЛОВ

Я здоровье сберегаю.

Сам себе я помогаю.

-А о чём мы будем говорить, отгадаете загадку:

ЗАГАДКА: Два братца через дорогу живёт, друг друга не видят.

 (ГЛАЗА )

-Как вы думаете, кто из животных самый зоркий?

Самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает себе 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.

Почему?

 (Они помогают видеть всё, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму ,величину).

-Повернитесь и посмотрите друг на друга в глаза.

-Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту?

 (Прекрасные, ясные, чистые, огромные, весёлые). - Каким бывает цвет глаз?

- Какой бывает величина глаз?

Если мы посмотрим на яркий свет (зрачок сужается, слабый расширяется).

- Глаз устроен из очень нежных тканей. Глаза хорошо защищены.

\_- Как защищены глаза?

 ( Веки, ресницы, защищают их).

-Что ещё оберегает глаза?

 Загадка поможет дать ответ.

Брови , ресницы, веки у нас не только для красоты. Они сберегают глаза от ветра, пыли, пота.

-А зачем человеку глаза ? (для защиты ).

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗМИНУТКА.

* Зажмурить глаза, а потом откройте. (5 раз )
* Делаем круговые движения, на лево, вверх, на право, вниз, направо, вверх, на лево, вниз (10 раз ).
* Посмотрите в окно в даль 1 минуту.

ИГРА «Полезно- вредно».

* Читать лёжа.
* Смотреть на яркий свет.
* Смотреть близко телевизор.
* Оберегать глаза от ударов.
* Промывать глаза грязными руками.
* Промывать глаза по утрам.
* Читать при хорошем освящении.

ПРАВИЛО БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗРЕНИЮ.

* Умываться по утрам.
* Смотреть телевизор не более 1-1,5 часа.
* Сидеть не ближе 3м от телевизора.
* Не читать лёжа.
* Не читать в транспорте.
* Оберегать глаза от попаданий в него инородных предметов.
* Свет должен падать слева при чтении и письме.
* Расстояние от глаз до текста- 30-35 см.
* Употреблять в пищу морковь, петрушку, лук, помидоры, сладкий красный перец.
* Делать гимнастику для глаз.
* Укреплять глаза, глядя на восходящее(заходящее ) солнце.

 ЕСЛИ ВЫ НОСИТЕ ОЧКИ .

* Со временем зрение может улучшиться.
* Берегите свои вторые глаза, храните их в футляре.
* Не кладите очки стёклами вниз.
* Мойте очки тёплой водой с мылом.
* Снимайте очки во время занятием спортом.

ИТОГИ

Что для глаз полезно, а что вредно?

ЗАДАНИЕ:

Нарисовать то, что вредно для глаз.

**Подведение итогов :**

Ребята, что вы поняли на уроке. Что нового узнали.

На этом наше занятие подошло к концу.

Домашняя работа