*Классный час на тему:*

Подготовила

учитель высшей категории

Прояво Наталья Александровна.

2013-2014 учебный год.

*Цели: 1. Дать детям представление о строении глаза, каким цветом бывают глаза, какие по размеру бывают глаза, как защищены глаза.*

*2. Разучить «гимнастику для глаз».*

*3. Рассмотреть правила бережного отношения к зрению.*

**1.Беседа по теме.**

- Как человек общается с окружающей средой? (С помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания – 5 органов чувств).

- Отгадайте загадки:

1. Оля слушает в лесу, 2. Два соседа

Как кричат кукушки. Непоседы.

А для этого нужны День – на работе.

Нашей Оле….(ушки). А ночь – на отдыхе. (Глаза).

Оля смотрит на кота, 3. Всегда он в работе,

На картинки – сказки. Когда говорим,

А для этого нужны А отдыхает.

Нашей Оле…..(глазки). Когда мы молчим. (Язык).

-Какие органы помогают воспринимать окружающий мир?

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

- А о чём мы сегодня будем говорить, вы узнаете, если отгадаете загадку6

***Два братца через дорогу живут,***

***Друг друга не видят. (Глаза).***

- Как вы думаете, 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.

-Почему? ***(Они помогают видеть всё, что есть вок****руг,* **различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину).**

 Повернитесь и 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 по размеру бывают глаза?

- Как расположены глаза?

- Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его?

 Цветочное 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.

***2. Заучивание слов.*** Я здоровье сберегу,

 Сам себе я помогу!

***3. Опыт (дети наблюдают).***

 Яркий свет – зрачок сужается, слабый – расширяется.

 Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза хорошо защищены.

- Как защищены глаза? ***(Веки, ресницы защищают их).***

- Что ещё оберегает глаза?

 Отгадайте загадку: «Под мостом – мостищем, под соболем – соболищем два соболька разыгрались». (Брови и глаза).

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

- А зачем человеку слёзы? *(Тоже защищают глаза от пыли).*

**4. Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз».**

Если глаза устали, выполните такие упражнения:

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

 Рассмотрите картинки и скажите, что для глаз полезно, что вредно. (Учитель демонстрирует детям соответствующие рисунки).

1. Читать лёжа.
2. Смотреть на яркий свет.
3. Смотреть близко телевизор.
4. Оберегать глаз от ударов.
5. Промывать по утрам глаза.
6. Тереть глаза грязными руками.
7. Читать при хорошем освещении.
8. **Правила бережного отношения к зрению.**
9. Умываться по утрам.
10. Смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день.
11. Сидеть не ближе 3 метров от телевизора.
12. Играть на компьютере не более 15 минут.
13. Не читать лёжа.
14. Не читать в транспорте.
15. Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.
16. При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
17. Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см.
18. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов: морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец.
19. Делать гимнастику для глаз.
20. Укреплять глаза, глядя на восходящее, заходящее солнце.
21. **Если вы носите очки.**

Не горюйте, со временем с помощью очков зрение может улучшиться.

1. Берегите свои «вторые» глаза.
2. Храните их в футляре.
3. Не кладите стёклами вниз.
4. Регулярно мойте тёплой водой с мылом.
5. Снимайте во время занятий спортом.
6. **Итог занятия.**

**-** Что для глаз полезно?

 Есть дети, которым приходится носить очки, потому что у них проблемы со зрением. Но одноклассники не всегда их понимают и называют «очкариками». Дети перестают носить очки.

- Как вы думаете, как это повлияет на их зрение?

- Как помочь таким детям сохранить зрение?

 Играя на перемене, нужно быть внимательным, чтобы не повредить очки одноклассника.