Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

« Архангельская СОШ»

Юсьвинского района Пермского края

Классный час « Охрана зрения»

Климова Людмила Владимировна

Учитель 1 категории

2014

Классный час « Охрана зрения» ( 3 класс)

Цели: - познакомить со строением глаза, его функционированием, правилами гигиены зрения;

- развивать творческие способности, мышление, речь, умение работать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности за порученное дело;

Материал: таблица «Строение глаза», модель глазного яблока

Ход мероприятия.

1.Оргмомент.

2.Постановка целей урока.

-Прочитать тему урока.

-О чем будем говорить на уроке?

-С помощью какого органа чувств человек воспринимает большую часть всей информации?

-Что интересного вы бы хотели узнать о глазах?

-Сегодня на занятии познакомимся со строением глаза, его функциями, узнаем, как нужно беречь глаза.

3.Чтение стихотворения.

Умеют они грустить и смеяться,

Умеют они чудесам удивляться,

Цветущим ромашкам и мотылькам,

Белым корабликам-облакам,

Радуге, будто пришедшей из сказки-

Все замечают зоркие глазки.

Но чтоб увидеть волшебные сны,

Мы крепко скорее закрыть их должны.

Н.Кнушевицкая

2. Исследование глаза по вопросам:

-Где расположен глаз?(внутри черепной коробки)

-Какую форму он имеет? Как называется?( форму шара и называется глазное яблоко)

-Чем защищен глаз спереди? Какая роговица? Для чего служит?( Глаз спереди защищен прозрачной роговицей, она влажная, нежная, даже небольшую пылинку, попавшую на нее, человек чувствует и стремится удалить.)

Что расположено под роговицей?( радужная оболочка)

По окраске радужной оболочки людей называют голубоглазыми, зеленоглазымии кареглазыми. Посмотрите в зеркало и определите цвет радужной оболочки. А какие глаза у соседа по парте?

Радужная оболочка ограничивает отверстие-зрачок. , который регулирует проникновение света внутрь.

3.Посмотрите на зрачок соседа. А сейчас мы выключим свет.Что вы заметили?(зрачок стал больше)

Это происходит для того , чтобы внутрь проникало больше света.

В центре радужки- зрачок,

Черный маленький кружок,

Коль светло-зрачок поуже,

Чтобы видел глаз не хуже.

Лишь стемнеет наш зрачок

Станет сразу же широк.

4.За зрачком расположен похожий на линзу хрусталик. Для чего он нужен?

-

Посмотрите вдаль , а затем на кончик носа.Сразу ли вы увидели четкое изображение?(нет, сначала изображение было размытым.)

-Это происходит потому, что хрусталику необходимо изменить свою выгнутость и настроиться. Он помогает получить четкое изображение на сетчатке, которая является «экраном» , где отражается все увиденное.

Изнутри весь этот дом

Выстлан будто бы ковром

Оболочкой гладкой , тоненькой сетчаткой.

-Полученное изображение идет в мозг. У человека два глаза и смотрят в одну сторону. Благодаря этому он хорошо может рассмотреть предметы, которые находятся впереди, и определять расстояние до них. Глаз- важный орган чувств. Все жизненно важные органы защищены.Как же защищен глаз?

(Веко закрывает глазное яблоко, увлажняет его, защищает от яркого света и пыли, брови обеспечивают защиту от пота, воды, ресницы- от пыли и воды.)

Но эта защита не может уберечь наши глаза от утомления.

Зарядка для глаз.

1.Крепко закрыть глаза на 3-5 с.(сидя) Открыть глаза на 3-5 с.

2.Быстрое моргание сидя.

3Смотреть прямо вдаль стоя.

4.Поставить палец по средней линии носа на расстоянии 25-30 см. Направить взгляд на палец на 3-5 с. Стоя.

5.Стоя. Закрыть веки, массировать глаза круговыми движениями в течение 1 мин.

6.Стоя. Смотреть обоими глазами на палец 3-5 с.

-Левой ладонью закрыть левый глаз, смотреть на палец 3-5 с.

-Убрать ладонь от глаза , смотреть обоими глазами на палец 3-5 с.

-Палец левой руки на средней линии.

-Правой рукой закрыть правый глаз.

-Обоими глазами смотреть на палец.Проделать каждой рукой 6- 8 раз

Наш глаз устроен почти идеально.Работа в группе.

1 группа выявляет преимущества глаза.

-Видит в сумраке и на свету.

-Распознает предметы вблизи и на расстоянии.

-Хорошо защищен.

-Украшает человека.

2 группа выявляет недостатки глаза.

-Не видит в темноте.

-Мала дальность зрения.

-Мал обзор.

-Приходится поворачивать голову.

-Зрение портится.

Чтение стихотворений о зрении и выведение правил о гигиене зрения.

1.Известный писатель М. Горький говорил «Ничего не может быть страшнее, как потерять зрение».

-Закройте на минуту глаза .Вот в такой темноте вы можете оказаться , если не будете беречь свои глаза.

Глаз- волшебный теремок,

Круглый маленький домок,

Очень хрупок этот дом!

Тонки, нежны стенки в нем,-

Если тронешь роговицу,

Глаз сейчас же разболится.

Если ранится хрусталик, потемнеет чудный шарик.

Станет темный день навек и ослепнет человек.

А сейчас ведем мы речь,

Как глаза свои сберечь.

-Как же нужно поступать, чтобы наши глаза были здоровы?

Дети читают стихи и выводят правила.

1.Хоть мальчуган был очень мал,

Он видел далеко.

Алеша вывески читал свободно и легко.

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 и в ванне.

Алеша как-то раз идет:

Плывет к причалу пароход-

Осталось метров 300.

А пароход все ближе.

«Серов»-,-кричат вокруг

-А я не вижу,-

Сказал Алеша вдруг.

Все буквы у названья слились на расстояние……

Жаль Алешу, плачь, не плачь,

Но очки пропишет врач.

Напрасно ты, А леша, читал так много лежа.

Правило: Не читай лежа.

2.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

Пробежал за годом год

Тут родные увидали щурить глазки стала Галя.

Галя еле доску видит , что там пишут- не понять,

Плохо видит Галя вдаль.

Правила:Не нагибайся низко при письме.

Не держи книгу близко к глазам.

3. 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.

Правило: Не играй острыми предметами.

4.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.

Правило: Не трогай глаза грязными руками.

Добавить правила.

Не………..(смотри долго телевизор.)

Не………..(играй долго на компьютере.)

Не…………(трогай взрывчатые вещества)

Тест «Как я забочусь о своих глазах»

Хорошо ли вы заботитесь о своих глазах?

\*Всегда читаю сидя.

\*Делаю перерыв во время чтения.

\*Слежу за посадкой при письме.

\*Делаю уроки при хорошем освещении.

\*Делаю гимнастику для глаз, если чувствую, что глаза устали.

\*Часто бываю на свежем воздухе.

\*Употребляю в пищу растительные продукты.

\*Смотрю только детские передачи 2-3 раза в неделю.

\*Оберегаю глаза от попадания инородных тел.

\*Компьютером пользуюсь не более 30 мин. в день.

Подсчитайте ответы «нет» .Чем их больше, тем хуже вы заботитесь о глазах, и нужно задуматься о сохранении зрения.

Подведение итогов.

\*

-

-