Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4 п.г.т.Кукмор
Кукуморского муниципального района Республики Татарстан

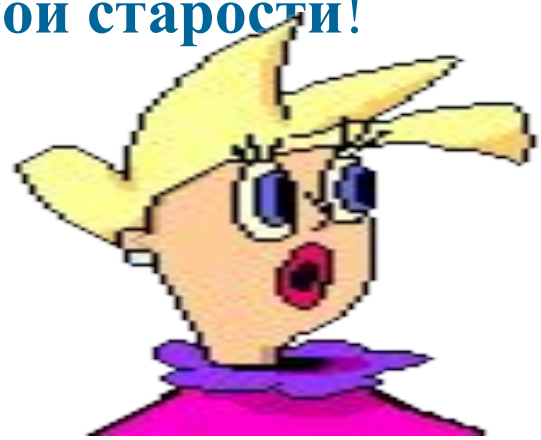
Классный час «Берегите глаза!»

Учитель начальных классов
второй квалификационной категории
Мухамедьярова Гульнара Габдулхаевна

2010 год

Здравствуйте! Сегодня мы с вами поговорим о глазах.

- **Согласитесь. Всё, что мы видим вокруг себя: голубые – голубые небеса, просторные широкие поля, сказочной красоты цветы на поляне, своих близких людей.**
- **Можем заглянуть в глаза своим близким и родным.**
- **Это всё с помощью органа зрения – глаз.**
- **Так давайте подумаем, как надо вести себя, чтобы не повредить глаза, сохранить их здоровыми и красивыми до самой старости!**



Это интересно!

- Самым зорким из животных в нашей местности считается орёл. Он высоко летает и далеко видит. Особенно орёл хорошо видит свою добычу.
- А ночью лучше всех видит сова. Хуже всех ночью видит курица. Поэтому болезнь, когда человек ночью плохо видит или совсем не видит, называют куриной слепотой.

Берегите глаза!

- **Здоровье – одна из самых острых проблем современной жизни.**

- **Один из органов, которые мы должны беречь - это глаза.**

какие бывают глаза?

- Мы видим разными наши глаза…

Когда веселье в них, когда гроза!

Когда они светлы, как летний день.

Когда они темны, как ночи тень!

Посмотрите на лица детей и в их глаза. Какие глаза вам больше всего нравятся?

Задание 34. Посмотрите внимательно на рисунки. На них нарисованы ученики с разными эмоциями. Постарайтесь определить, в каком случае могли возникнуть те или другие эмоции. Для этого в тетради выпишите номера рисунков и напротив каждого из них поставьте номер ситуации.

Рис. 1. Обида

Рис. 2. Злость

Рис. 3. Равнодушие

Рис. 4. Радость

Рис. 5. Досада

Рис. 6. Печаль

Выводы:

- Действительно, глаза бывают разные.
- У каждого человека они отличаются.
- Глаза бывают разного цвета, размера, выражения. А выражение глаз зависит от настроения человека.
- Если в жизни всё хорошо, то глаза сияют, блестят, сверкают.
- Но если человеку плохо, то мы сразу, по его глазам определяем, что ему плохо, что этому человеку нужна помощь.

Опасности вокруг нас

Газообразные, жидкие, твёрдые и острые предметы:

забота о глазах

Скажите: Да или Нет?

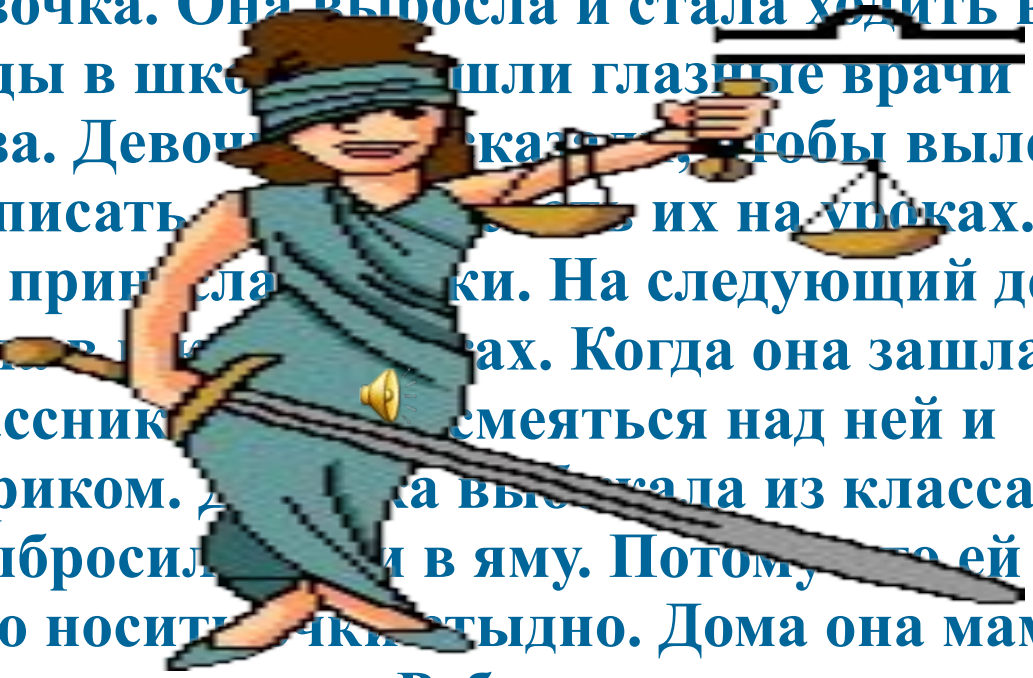
- **когда читаю и пишу за столом сижу прямо;**
- **читаю лёжа;**
- **когда читаю и пишу, лампу ставлю слева;**
- **когда читаю и пишу, лампу ставлю с права;**
- **смотрю телевизор, сколько хочу;**
- **смотрю телевизор не более 40 минут;**
- **соблюдаю нужное расстояние при письме и чтении;**
- **бегаю с острыми предметами в руках;**
- **соблюдаю правила чтения и письма;**
- **кидаюсь с острыми и твёрдыми предметами в товарищей;**
- **тру глаза грязной рукой;**
- **делаю гимнастику для глаз;**
- **смотрю долго на яркий свет;**
- **всегда ношу тёмные очки;**
- **соблюдаю режим дня.**

Как быть, когда люди рождаются с больными глазами?

Есть такая наука, которая называется «Микрохирургия глаза», где работают глазные врачи. Некоторые болезни при помощи вмешательства врачей можно вылечить. Это такие болезни, как косоглазие, близорукость, дальнозоркость, конъюктивит, ретинит и другие заболевания. Глаза можно лечить не только при помощи лекарства или хирургического вмешательства, но и при помощи очков. Когда врач выписывает человеку очки, то не надо стесняться их одевать. Я хочу рассказать вам одну историю, которая случилась с моей подругой в детстве.

Рассудите сами, почему так случилось?

Жила была девочка. Она выросла и стала ходить в школу. Однажды в шко[illegible]шли глазные врачи проверять глаза. Девоч[illegible]казал[illegible], чтобы вылечить глаза, надо выписать [illegible] их на уроках. Мама девочки прин[illegible]ла [illegible]ки. На следующий день девочка пришл[illegible]ах. Когда она зашла в класс, одноклассник[illegible]смеяться над ней и обозвали очкариком. Д[illegible]ка выб[illegible]ала из класса, побежала и выбросил[illegible]и в яму. Потому[illegible]о ей показалось, что носит[illegible]чки [illegible]тыдно. Дома она маме сказала, что потеряла очки. Ребята, понравился вам поступок одноклассников? Почему?



знаете ли вы?

Овощи и фрукты – это сплошные витамины!

Ребята, берегите глаза!

Ребята! Давайте заботиться о своём здоровье!

Зарядка для глаз

Упражнения для глаз.

1. Поморгайте 15-20 раз.
2. Посмотрите вправо, влево, вверх, вниз. 3-5 раз.
3. Повращайте глазами сначала влево, затем вправо. 3-5 раз.
4. Поморгайте 10 раз.
5. Крепко закройте глаза, надавливая веками на глазные яблоки.
6. Встаньте у окна. Наметьте на стекле точку напротив глаза. Один глаз закройте ладонью. Другим 5 секунд смотрите на точку, затем в окно. 6-8 раз каждым глазом.
7. Поднимите палец на уровень глаз. Закрыв один глаз, другим смотрите на палец, затем вдаль. 6-8 раз.
8. Поморгайте 20 раз.

Исполняется под музыку «Голубой вагон»

Пожелаем мы сегодня каждому,
Берегите зрение своё.
Ваши добрые и ясные глаза
Мир пусть превращают в чудеса.
Правила, правила
Чтения и письма,
Спутники важные
В жизни навсегда.
Добрые, смелые,
Важные, чудные.
Всякие, всякие
Нам нужны глаза.