**Остроухова Галина Михайловна**

**учитель трудового обучения**

**МКС(К)ОУ «С(К)ОШ № 58» г. Новокузнецка**

**Классный час «Как сохранить хорошее зрение»**

Цель: Знакомство с правилами сохранения хорошего зрения.

Задачи:

1. Научить обучающихся выявлять причины и последствия ухудшения и потери зрения.
2. Развивать умения соблюдать правила сохранения зрения.
3. Воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Оборудование: плакат «Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений», плакат «Правильная посадка во время занятий», секатор, шило, деревянный метр, телевизор, монитор, настольная лампа, карточки с указанием причин ухудшения и потери зрения, карточки с правилами сохранения зрения, индивидуальные карточки (10 шт.), памятки по сохранению хорошего зрения (10 шт.), на партах карандаши и бумага .

 Ход классного часа.

 1. Определение темы и сообщение цели занятия.

 Здравствуйте, ребята. Сегодня на нашем классном часе присутствуют гости.

 Ну, а мы с вами продолжаем тему «Азбука здоровья». Для того, чтобы быть здоровым, вести здоровый образ жизни, нужно знать причины возникновения заболеваний и правила их предупреждения. И сегодня мы поговорим…

А о чем? Вы мне скажите сами. Тема написана на доске. Прочитайте слоги, написанные в квадратах, в соответствии с их порядковыми номерами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *НИТЬ***4** | *СОХ***2** | *ЗРЕ***8** |
| *НИЕ***9** | *РО***6** | *КАК***1** |
| *ШЕЕ***7** | *РА***3** | *ХО***5** |

 Правильно, тема нашего занятия «Как сохранить хорошее зрение».

А теперь давайте эти слоги развернем в одну линию, чтобы у нас на доске была написана тема классного часа. Кто затрудняется, может слоги записывать на листочек.

*КАК*  *СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ*

Сегодня мы с вами выясним причины, приводящие к ухудшению и даже к потере зрения, а также составим памятку с правилами сохранения хорошего зрения. Эти правила позволят вам вести здоровый образ жизни.

2. Значимость органа зрения.

Ребята, назовите, пожалуйста, орган зрения. *(Глаза).*

С помощью глаз мы видим. Мы видим предметы, которые нас окружают, различаем цвета, видим восходы и закаты солнца, синеву неба, зеленую траву. Благодаря глазам мы видим, как распускаются почки на деревьях, как солнечный луч пробивается сквозь тучи, ползет маленькая божья коровка. Мы можем посмотреть любимый фильм. Благодаря глазам мы видим лица родных и друзей.

 Нам с вами, ребята, очень повезло в жизни - мы можем видеть. А ведь есть люди, которые лишены этой возможности. Представьте на минутку, что чувствует человек, потерявший зрение. Закройте глаза. И вас в тот же миг обступила темнота. Попробуйте, не открывая глаз, дотронуться до соседа по парте, поздороваться с ним за руку. Взять карандаш, который лежит у вас на парте, и написать тему нашего сегодняшнего занятия. Можете вы это сделать? Представьте, что вам нужно как-то выйти из школы, идти домой, переходить улицу? А как? Откройте глаза. Какие чувства вы испытывали? *(Ответы детей:* *беспомощности, безнадежности).*

 Какой вывод можно сделать?

Вывод: зрение – бесценный дар, данный нам природой и его нужно сохранять.

3. Причины, приводящие к ухудшению зрения.

 Чтобы знать, как сохранить хорошее зрение, необходимо выяснить причины,

 приводящие к ухудшению зрения. Давайте с вами посмотрим на рисунки.

 ***Причины ухудшения или потери зрения:*** (выясняем причины и прикрепляем на доску карточки)

* Попадание в глаза краски, извести.

Чтобы вывести следующую причину я попрошу вас подать друг другу предметы, которые я сейчас положу на парты. (Раздаю секатор, ножницы, шило. Комментирую ситуацию. Выявляем причину ухудшения зрения.)

* Неосторожное обращение с острыми режущими и колющими предметами.
* Близкое расположение к телевизору или компьютеру.
* Длительный просмотр телепередач или работа за компьютером.
* Чтение и работа при плохом освещении.
* Чтение на эскалаторе, в движущемся транспорте, чтение лежа.

4. А сейчас мы с вами составим памятку по сохранению хорошего зрения.

***Правила сохранения хорошего зрения***: (ребята прикрепляют на доску карточки с правилами)

* Избегать попадания в глаза краски, извести. Почему?
* Осторожно обращаться с острыми и колющими предметами. Почему?

Следующая причина – близкое расположение к телевизору или к компьютеру.

Ребята, а вы знаете на каком расстоянии нужно располагаться от экрана телевизора? *(2-3м).* (Ребенок отмеряет от телевизора расстояние 2м, ставит стул). А от компьютера? *(50см* – это расстояние вытянутой руки). (Другой ребенок ставит стул).

Убрав стулья, предлагаю другим двум воспитанникам занять место перед телевизором и компьютером в соответствии с правилами.

Удобно ли смотреть телевизор сбоку? Или нужно сидеть прямо перед экраном? Какое правило запишем в памятку?

* Расстояние до экрана телевизора 2-3м, до монитора 50 см, сидеть прямо перед экраном, а не сбоку. Почему?
* Просмотр передач не более 2 часов в сутки, с перерывом через 30 минут. Почему?

Для чего перерыв? *(Чтобы дать глазам отдохнуть*). Для этого необходимо сделать гимнастику для глаз. Какие упражнения нужно выполнять, давайте посмотрим на плакат.

(Вывешиваю плакат «Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений». Выполняем упражнения стоя). Какое правило мы запишем в памятку?

* Гимнастика для глаз.
* Хорошее освещение рабочего места (общее освещение, настольная лампа слева). Почему слева?

Следующая причина ухудшения зрения: чтение на эскалаторе, в движущемся транспорте, чтение лежа. А как же нужно читать? Читать нужно сидя за столом. Посмотрите, какая должна быть осанка при чтении (плакат «Осанка при чтении»). Сядьте правильно. Какое должно быть расстояние между глазами и текстом? (30-35 см). Это расстояние равняется расстоянию от локтя до кончиков пальцев. (Показываю). Проконтролируйте наклон головы. Какое правило мы запишем в памятку?

* Читать сидя за столом, расстояние между глазами и книгой 30-35см (длина руки от локтя до кончиков пальцев).

Следующее правило сохранения хорошего зрения вы прочтете из карточек. (Раздаю карточки с напечатанным текстом: *Правильное питание (употребление в пищу продуктов содержащих витамин А: морковь, томат, черная смородина, черника).*

(Читаем, соблюдая правила: осанка, расстояние до глаз). Какое правило запишем в памятку?

* Правильное питание (употребление в пищу продуктов, содержащих витамин А)

Назовите продукты, которые содержат витамин А.

Ребята, поднимите, пожалуйста, руки, кому доктор прописал очки. А почему вы их не носите?

Есть еще одно правило, которое необходимо занести в памятку. А вот какое, вы узнаете, посмотрев небольшую сценку (стихотворение С.Маршака «Четыре глаза»)

 Автор: Глаза у Саши велики,

 Но очень близоруки.

 Врач прописал ему очки

 По правилам науки.

 Про очки ребятам всем

 Известно стало сразу.

 Они кричат ему:

Ребята: «Зачем тебе четыре глаза?»

 Саша, Саша водолаз!

 У тебя две пары глаз!

 Только ты, очкастый,

 Стёклами не хвастай!

Автор: Заплакал Саша от стыда,

 Уткнулся носом в стену.

Мальчик: -Нет,- говорит он, - никогда

 очков я не надену.

Автор : Но мать утешила его:

Девочка: Очки носить не стыдно.

 Всё надо делать для того,

 Чтоб было лучше видно!

 Над теми, кто надел очки,

 Смеются только дурачки!

Так, какое же еще правило, мы занесем в нашу памятку?

* Не стесняйся носить очки.

5. Закрепление усвоенного материала.

Вот мы с вами и составили памятку по сохранению хорошего зрения. Вам все понятно? Все усвоили эти правила? Ну, а как вы их усвоили, вы оцените сами. Итак, перед вами кроссворд. Вам нужно вписать слова по горизонтали, по вертикали появиться оценка ваших знаний по правилам сохранения зрения.

 Кроссворд.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | м | о | р | к | о | в | ь |  |
|  | т |  |  |  |
| 2 | г | л | а | з |
| 3 | т | е | л | е | в | и | з | о | р |
|  |  | 4 | о | ч | к | и |  |
|  | 5 | г | и | м | н | а | с | т | и | к | а |
|  | о |  |

 1. Растение, богатое витамином А.

 2. Орган зрения.

 3. При просмотре телепередач

 расстояние до него должно быть 2-3 м.

 4. Их носят при плохом зрении.

 5. Что нужно выполнять через каждые 30

 минут при чтении, работе с компьютером?

Какое слово у нас получилось? *(Отлично)*. Это и есть оценка ваших знаний. Вы на отлично усвоили правила сохранения хорошего зрения.

 Ребята, помните в самом начале нашего занятия мы говорили о том, как здорово, что мы можем видеть. И Паша к сегодняшнему классному часу выучил стихотворение и сейчас нам его расскажет.

*Стихотворение*

Посмотрит живой любознательный глаз –

Такой красоты мы видами не раз.

Глазами увидишь цветы и сады,

Глазами увидишь работы плоды,

Деревья в цвету и росу на лугах,

Пчела пролетит, загорится звезда.

И весь этот мир мы видим всегда.

6. Заключение.

 Я вам желаю, чтобы вы всегда видели окружающий мир во всех его красках. Берегите ваше зрение! А для этого нужно знать те правила, о которых мы сегодня говорили. Соблюдая их, вы не только сохраните зрение, но и воспитаете в себе привычку к здоровому образу жизни. И в завершение сегодняшнего классного часа каждый из вас получит памятку с правилами сохранения хорошего зрения.

ПАМЯТКА

***Правила сохранения хорошего зрения***:

* Избегать попадания в глаза краски, извести.
* Осторожно обращаться с острыми и колющими предметами.
* При просмотре телевизора расстояние до экрана 2-3м, до монитора 50 см, сидеть прямо перед экраном, а не сбоку.
* Просмотр передач не более 2 часов в сутки, с перерывом через 30 минут.
* Гимнастика для глаз.
* Хорошее освещение рабочего места (общее освещение, настольная лампа).
* Читать сидя за столом, расстояние между глазами и книгой 30-35см (длина руки от локтя до кончиков пальцев).
* Правильное питание (употребление в пищу продуктов, содержащих витамин А).
* Не стесняйся носить очки.

Источники:

1. Белецкая, В. И. Гигиена зрения / В. И. Белецкая, Н. В. Шубина. – М. : Медицина, 1991. – 23 с.

2. Шевырева, Н. В. Биология. Человек : учебник для спец. коррекц. учебных заведений VIII вида / Н. В. Шевырева, Е. Н. Соломина. – М. : Просвещение, 2011. – 240с.

3. Интернет-ресурсы:

Техника безопасности"  или  как сохранить хорошее зрение

<http://www.lasik.ru/patient/981/>

Как сохранить хорошее зрение. Питание и продукты для глаз. Рецепты для сохранения зрения

<http://www.inmoment.ru/beauty/face-care/how-preserve-vision.html>