Воспитательский час

"Очки и глаза. Я смогу сберечь свои глаза"

Автор:

Артемьевская Мария Анатольевна,

Воспитатель,

Квалификационной категории нет,

ГБОУ АО «Савинская СКОШИ», п.Савинский

Плесецкого района Архангельской области

п.Савинский

2014 г.

**Цель:** познакомить с элементарным строением глаза, объяснить, отчего снижается острота зрения и что зрение необходимо беречь.

**Задачи:**

**образовательные:** познакомить учащихся с причинами появления глазных заболеваний, способами их профилактики; разучить упражнения для профилактики глазных заболеваний и утомляемости глаз;

- учить заботиться о сохранении зрения, выполнять упражнения по снятию усталости глаз

**воспитательные:**

**-** воспитывать стремление заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

**коррекционно-развивающие:**

- развивать мышление, память, расширять кругозор детей.

**Ход занятия**

-Тему нашего воспитательского часа вы узнаете, разгадав загадку.

                       Два братца через дорогу живут,

                       А друг друга не видят.    ( Глаза.)

-Совершенно верно. Речь у нас пойдёт о глазах. Посмотрите друг на друга. Одинаковые ли у вас глаза? Чем они различаются?  (По цвету:  голубые, серые, карие, зелёные.)

-У кого ещё есть глаза? (У всех: у птиц, рыб, зверей, насекомых.)

-Для чего нужны глаза? (Помогают видеть, ориентироваться, искать пищу, читать, писать.)

-Все ли глаза одинаково видят?

Беседа «Как видит глаз?»

-Оказывается, все животные видят по – разному. Пчела видит хуже человека в сто раз, её глаз состоит из маленьких глазков. Плохо видят и рыбы. К тому же они видят всё в сером цвете. Ведь в подводном мире нет яркого света, и видимость даже в самой чистой воде не высока . а у крота глаза заросли кожей. Ведь он ведёт подземный образ жизни и ему глаза не нужны. Самые зоркие существа – птицы! Орлы, ястребы, соколы и другие хищные птицы видят почти в восемь раз лучше человека. А сова хорошо видит только ночью. А сколько мы ещё до сих пор не знаем? Как видят червяки? А улитки видят? Почему  у кошки в темноте глаза «горят»? на многие вопросы мы получим ответы, если будем читать книжки. А чтобы читать книжки – мы будем пользоваться глазами.

Вывод – пусть человек не такой зоркий,  и в темноте он не видит, как сова, но глаза человека – его главные помощники.

Знакомство со строением глаза.

**Рассказ о строении глаза.**

Наш орган зрения в медицине называется ГЛАЗНОЕ ЯБЛОКО.

Его внутреннее строение представляет собой систему похожую на работу фотоаппарата. Наш глаз как фотоаппарат фотографирует картинку, которая находится у нас перед глазами и передаёт её в мозг. Когда нажимаешь на кнопку затвора, в нем открывается маленькое круглое отверстие. Через это отверстие проходят лучи света. Они попадают на пленку и рисуют на ней то, на что был направлен фотоаппарат. Примерно так же устроен наш глаз. Посредине круглое цветное пятнышко, у одних оно коричневое, у других – синее, зеленоватое. Это радужная оболочка. А посредине видна черная точка. Но это не точка, а маленькое отверстие, оно называется зрачком. Именно через него лучи света попадают внутрь глаза и как бы рисуют в нашем мозгу изображение того, на что направлен глаз.

Сама природа заботливо оберегает глаз. Потечет со лба пот – его остановит густая изгородь бровей. Ветер понесет в лицо пыль – ее задержит плотный частокол ресниц. Если пылинка залетит в глаз, ее тотчас слизнет непрерывно мигающее веко. (Рассказ воспитатель сопровождает показом на макете всех частей глаза.)

Ну, если уж природа заботится о нас, то мы и сами должны заботиться о своем здоровье.

          Глаз – волшебный теремок,

          Круглый маленький домок.

          Этот дом со всех сторон

          Стенкой тонкой окружён –

          Стенкой гладкой, белой,

           Назвали её***склерой****.*

- Где находится склера? Зачем она нужна? (Это оболочка глаза.)

             Впереди кружочек тонкий –

***Роговица,*** словно плёнка,

             Вся прозрачна, как стекло, -

             В мир чудесное окно.

             Через круглое оконце

             В глаз проходит свет от солнца.

             Глаз бывает синий, серый.

            Впереди,  пред белой склерой,

            Яркой радужки кружок

             Украшает глаз – домок.

- По очереди закройте глаз ладонью. Затем уберите руку и понаблюдайте за зрачком. Что вы заметили? (В темноте зрачок расширился, а при ярком свете он уменьшился.)

               В центре радужки – ***зрачок,***

               Чёрный маленький  кружок.

               Коль светло – зрачок поуже,

               чтобы видел глаз не хуже.

               Лишь стемнеет – наш зрачок

               Станет сразу же широк.

               А за радужкой лежит

              Маленький ***хрусталик.***

                Он такой имеет вид

               как стеклянный шарик.

                Изнутри весь этот дом

                Выстлан, будто бы ковром,

                оболочкой гладкой-

                тоненькой ***сетчаткой.***

                А внутри лежит большое

***Тело стекловидное***

                Всё прозрачное такое

                И почти невидное.

                Очень хрупок этот дом!

                Тонки, нежны стенки в нём

- А как же защищены глаза, раз они такие нежные, хрупкие? Посмотрите друг на друга. Какие органы окружают глаз? (Веки, брови, ресницы.)

-Верно. Вот сколько защитников у глаз. Даже слёзы защищают глаза от пыли.

Если человек не следит за своим зрением, то картинки, которые фотографирует его глаз, получаются нечёткие и у человека возникают нарушения зрения – близорукость и дальнозоркость. Дальнозоркость чаще возникает во второй половине жизни, после 30-40- лет, а вот близорукость может возникнуть в любом возрасте при невыполнении определённых правил.

Что же приводит к ухудшению зрения?(ответы учащихся)

**Стихотворение А.Барто «Очки» (инсценировка учащихся)**

Скоро десять лет Сереже,

Диме

Нет еще шести,—

Дима

Все никак не может

До Сережи дорасти.

Бедный Дима,

Он моложе!

Он завидует

Сереже!

Брату все разрешено —

Он в четвертом классе!

Может он ходить в кино,

Брать билеты в кассе.

У него в портфеле ножик,

На груди горят значки,

А теперь еще Сереже

Доктор выписал очки.

Нет, ребята, это слишком!

Он в очках явился вдруг!

Во дворе сказал мальчишкам:

— Я ужасно близорук!

И наутро вот что было:

Бедный Дима вдруг ослеп.

На окне лежало мыло —

Он сказал, что это хлеб.

Со стола он сдернул скатерть,

Налетел на стул спиной

И спросил про тетю Катю:

— Это шкаф передо мной?

Ничего не видит Дима.

Стул берет — садится мимо

И кричит:— Я близорукий!

Мне к врачу необходимо!

Я хочу идти к врачу,

Я очки носить хочу!

— Не волнуйся и не плачь,—

Говорит больному врач.

Надевает он халат,

Вынимает шоколад.

Не успел сказать ни слова,

Раздается крик больного:

— Шоколада мне не надо,

Я не вижу шоколада!

Доктор смотрит на больного.

Говорит ему сурово:

— Мы тебе не дурачки!

Не нужны тебе очки!

Вот шагает Дима к дому,

Он остался в дурачках.

Не завидуйте другому,

Даже если он в очках.

- Почему Серёже выписали очки?

- Почему Дима хотел носить очки? Можно ли носить специальные очки, если хорошее зрение? Что будет, если человек наденет очки, выписанные другому человеку?

- А теперь давайте сделайм специальную гимнастику для глаз, она поможет сохранить зрение, а кому - то даже улучшить зрение.

Разучивание упражнений гимнастики для глаз.

- подвигать глазами вверх-вниз-влево-вправо-к носу

- круговые движения глазами «восьмёрка»

- поставить локти на стол, ладонями закрыть глаза и постараться почувствовать тепло рук.

- расположить указательный палец на расстоянии 15-20 см от глаз и водить им вправо-влево следя за ним глазами

- моргать часто 10 раз, закрыть глаза 10.

Выведение правил охраны зрения.

-А сейчас ведём мы речь, как глаза свои сберечь.

На доске записана частица НЕ. Рядом с ней нужно записать то, что нельзя  делать, чтобы не повредить глаза. Внимательно послушайте стихотворения и выделите из них правила, которые должен знать каждый. Эти правила мы припишем к частице НЕ.

Хоть мальчуган был очень мал, он видел далеко.

Алёша вывески читал свободно и легко.

На задней  сидя парте, всё разбирал на карте.

Он много книжек прочитал про войны, приключенья,

При этом, видимо, не знал, что лёжа вредно чтенье.

В кровати любит он читать и на большом диване.

А если вправду вам сказать –  готов читать он в ванне!

А если в лес идёт в поход, с собою книжку он берёт:

Лежит в траве мальчишка, читает лёжа книжку.

Алёша как – то раз идёт. Плывёт к причалу пароход –

Осталось метров триста. Вот пароход всё ближе…

«Седов», - кричат вокруг. - А я ещё не вижу, -

Сказал Алёша вдруг. Все буквы у названия

Слились на расстоянии…

Жаль Алёшу, плачь, не плачь, но очки пропишет врач.

Напрасно ты, Алёша, читал так много лёжа.

-Какое правило с частицей НЕ мы запишем на доске?  ( НЕ ЧИТАЙ ЛЁЖА)

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 –

Наклонялася бочком, помогала язычком.

Изгибалась, как вопрос, словно пишет Галин нос!

Мама Гале говорит: - Кто же, Галя, так сидит?

Прямо сядь, ровней дыши, носом книгу не паши,

Не сгибайся, слышишь? Голову повыше!

Галя с мамой не согласна: - Я же вижу всё прекрасно!

Если сесть иначе, не прочесть задачи.

Галя в пятый класс идёт… Пробежал за годом год.

Тут родные увидали: часто щурит глазки Галя.

И, на первой парте сидя, Галя доску еле видит.

Что там пишут – не понять, слов никак не разобрать.

Плохо видит Галя вдаль, и врачи сказали: «Жаль,

В этом ты сама повинна, вот беды твоей причина:

Ты держала книгу близко, ты к письму склонялась низко.

Над тетрадкой за столом нагибалась ты крюком.

Вот и стала близорука – это и другим наука.

Вывод – НЕ НАКЛОНЯЙСЯ НИЗКО ПРИ ЧТЕНИИ И ПИСЬМЕ

                НЕ ПИШИ ПРИ ПЛОХОМ ОСВЕЩЕНИИ.

Получила двойку Алла. Слёзы 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!

Мне соринка в глаз влетела, заболел, слезится глаз.

Я иду в больницу смело, там  помогут мне сейчас.

Мне соринку удалили, глаз слезиться перестал,

И врачи предупредили, чтоб я глаз не засорял.

Нежен глаз и от соринки, от песчинки и пылинки,

Если сразу не убрать, можешь сильно пострадать.

Правило - НЕ ТРИ ГЛАЗА РУКАМИ.

Все в газете прочитали: будет солнышка затменье.

На уроке объяснили, как проводят наблюденья.

Поспешили два подростка, побросав свои дела,

Посмотреть на солнце просто – без очков и без стекла.

-Нам стекло, - сказали дружно,- затемнённое не нужно –

Без него на небе ясном видим солнце мы прекрасно.

Два подростка зря хвалились: их глаза потом слезились,

Сильно начали болеть. Поздно поняли ребята,

Как на солнце без стекла – то затемнённого глядеть.

Вывод – НЕ СМОТРИ НА СОЛНЦЕ БЕЗ ТЁМНОГО СТЕКЛА.

-Какими предметами можно поранить глаз? (игла, ножницы, шило, стекло)

Шилом узел на верёвке 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.

Вывод – НЕ РАЗМАХИВАЙ ОСТРЫМИ ПРЕДМЕТАМИ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ.

-Какие игры могут привести к травме глаз? (Стрельба из рогатки, стрельба пульками из пистолета, из лука.)

-Вот что случилось с ребятами, которые играли в эти игры.

Как – то летом мальчик Петя воробьёв в саду пугал.

И, забыв про всё на свете, из рогатки в них стрелял.

Раз! Другой! И третий раз! Вдруг попал он брату в глаз.

Чуть не выбил глаз у брата!  Не стреляйте из рогаток!

-А вот история другого мальчика, с которым случилась беда.

Случай был такой когда – то: на снегу лежал патрон.

Камнем стукнули ребята, и взорвался гулко он.

По улицам мчится машина с Андреем –

Скорее в больницу! Скорее! Скорее!

Там,  в больнице, тишина, койка мальчику длинна.

Плачет мальчик,  очень бледный,

А в глазу – осколок медный.

И назавтра утром рано доктор сёстрам так сказал:

Привезите мальчугана в операционный зал.

В зале этом чисто, просто, здесь лекарством пахнет остро.

Жутко здесь и необычно: лампы яркость непривычна,

И у всех на лицах маски, странно всё – как будто в сказке.

Говорит сквозь маску врач: - Будь мужчиной и не плачь!

Меди маленький кусочек, но для глаз он вреден очень.

Нужно нам его достать. Начинаю! Не моргать!

Много дней в окно палаты бились ветви тополей…

Очень медленно, ребята, поправлялся наш Андрей.

Правило – НЕ ИГРАЙ С ВЗРЫВООПАСНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ.

-Большею нагрузку на глаза создают просмотр телевизора, игры на компьютере. Детям можно смотреть детские передачи  2-3 раза в неделю. Нельзя после просмотра телепередач сразу читать, писать, рисовать, шить. Смотреть телевизор нужно хотя бы при небольшом освещении, так как яркий экран телевизора и темнота в комнате создают неблагоприятные условия для глаз. Возле компьютера следует находиться не более 30 минут.

Правило – НЕ СМОТРИ ДОЛГО ТЕЛЕВИЗОР,

 НЕ ИГРАЙ ДОЛГО В КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ.

- Теперь давайте прочитаем все правила, чтобы запомнить, как нужно беречь глаза.

Самостоятельная работа.

Самоанализ   «Как я забочусь о своих глазах».

Нужно отвечать  «ДА» или «НЕТ».

1.Я всегда читаю сидя.

2.Делаю перерывы во время чтения.

3.Слежу за посадкой при письме.

4.Делаю уроки при хорошем освещении.

5.Делаю гимнастику для глаз.

6.Часто бываю на свежем воздухе.

7.Употребляю в пищу растительные продукты.

8.Смотрю только детские передачи по телевизору.

9.Оберегаю глаза от попадания в них инородных тел.

10.Каждый год проверяю своё зрение у врача.

Посчитайте количество «НЕТ». Чем их больше, тем хуже вы заботитесь о глазах.

Работа в группах.

- Сейчас вы в группах должны обсудить, что для глаз полезно, а что вредно. Выслушайте мнение каждого.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вредно** | | **Полезно** | |
| Читать лёжа | | Читать при хорошем освещении |
| Смотреть близко телевизор | | Телевизор смотреть на расстоянии 3 метров |
| Тереть глаза грязными руками | | Беречь глаза от ударов |
| Читать в транспорте или за обедом | | Употреблять в пищу витамины |
| Долго сидеть за компьютером | | Выполнять упражнения для глаз |

 Подведение итогов.

-Ребята, хорошо ли поступают те дети, которые дразнят ребят в очках? ( Нет! Очки нужны, чтобы хорошо видеть.)

С плохим, ребята, зреньем жить без очков – мученье.

Ты по улице прямой ходишь робко, как чужой.

На глазах – как пелена, как в тумане все дома.

Не поймёшь – плакат? Афиша? Кто идёт – Наташа? Гриша?

Трудно встречных узнавать, трудно даже в мяч играть.

Врач очки назначил Майе и при этом ей сказал:

-Ты носи их, не снимая, чтоб не портились глаза.

Стала Майя говорить:  - Я не буду их носить:

Дети в школе будут часто называть меня «очкастой».

Но когда очки надела, жалко стало их снимать.

Сквозь очки на белом свете можно много увидать!

Номер каждого трамвая издалека видит Майя,

И по улице идёт – всех знакомых узнаёт.

- Можно ли бороться с причинами, вызывающими ослабление зрения?

- Нужно соблюдать некоторые несложные правила, которые доступны всем и помогут сберечь зрение.

Достаточное освещение при чтении, письме, рукоделии.

С какой стороны должен падать свет?

Полноценное питание для сохранения зрения .овощи и фрукты красного и оранжевого цвета (тыква, морковь, облепиха, абрикосы). Очень полезна ягода черника. В аптеке продаются специальные витамины для глаз. Но покупать их нужно только с родителями.

Не читать лёжа, а также в транспорте.

При выполнении уроков не наклоняйтесь близко к тетради, книге.

Проверка правильной посадки – рука у виска.

К сожалению, ухудшить зрение, а то и вовсе потерять его можно не только при чтении или игре в компьютер. Зрение можно потерять и в результате травмы, полученной во время игры или работы.

Неудачное падение, удар головой, ранение глаза – вот причины, вызывающие потерю зрения.

Как вы думаете, где можно получить травму?

Совершенно верно, во время спортивных игр или при несоблюдении правил безопасной работы с различными веществами или инструментами.

Слепота – непоправимое горе, серьёзно осложняющее жизнь. Слепому человеку недоступно многое в нашем мире.

Насколько трудно слепому человеку ориентироваться в пространстве попробуйте оценить в предлагаемой игре.

Задание: с завязанными глазами дойти от доски до своего места, обойти препятствия.

Итог: О чём вы узнали на классном часе?

-Каждый год проверяйте зрение у врача. Он может определить самые ранние признаки заболевания и вовремя начать лечение. Чем раньше начать лечение, тем оно успешнее. А если врач выписал вам очки, носите их, не стесняйтесь. Очки исправляют зрение. Без них острота зрения снижается. А если ваше зрение хорошее – БЕРЕГИТЕ ЕГО!

Подарок:

Правила охраны зрения на карточках для каждого ученика.