**Классный час на тему "Береги глаза"**

**Цели:**

* расширить и обобщить знания детей о значении зрения в жизни человека;
* формировать навыки личной гигиены; разучить гимнастику для глаз.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**1. Отгадайте загадку.** И вы узнаете, о чем мы будем говорить:

На ночь два оконца сами закрываются,
А с восходом солнца сами открываются. *(Глаза)*

Живет мой братец за горой,
Не может встретиться со мной. *(Глаза)*

**2. Орган зрения – глаза**

Глаза – самые совершенные и самые загадочные органы в нашем теле. Через них  мы больше всего узнаем о том, что творится вокруг, и в то же время именно глаза больше всего говорят о человеке. В древности ученые предполагали, что человеческая душа смотрит на мир через дыры глаз. И, если подумать, это почти так и есть. Наш глаз устроен примерно как фотоаппарат, в котором, когда нажимаешь кнопку затвора, открывается маленькое круглое отверстие. Через это отверстие свет попадает на пленку и рисует на ней то, на что был направлен фотоаппарат.

**3. Игра «Что это»?**

Двум ученикам завязываются глаза, дается какой-то предмет. Они должны описать предмет и по мере возможности угадать.
Зрение – способность воспринимать величину, форму, цвет предметов и их расположение. Доказано, что 80% всей информации человек получает через зрение. Человеческий глаз не видит предмет сразу. Глаз воспринимает лишь световые волны. Эта информация передается в определенный участок мозга. И тогда эти световые волны воспринимаются в виде определенных предметов. Тогда человек видит его цвет, размер. Человеческий глаз устроен так, что видит в темноте и при ярком свете.

**4. Глаза – окна души**

«Глаза – окна души», – говорил Леонардо да Винчи. И правда, по глазам можно узнать о чувствах, душевном состоянии человека, его характере, желаниях, мыслях, поступках. Не зря говорят: « косо смотрит», « смотрит сверху вниз», « глаза на лоб лезут», «смотрит другими глазами», «глаза разбегаются». Сколько оттенков душевного состояния можно прочитать по глазам! Вот почему художники, изображая человека, уделяют им столько внимания. Вот и вы попробуйте изобразить глаза.

**5. Свободное рисование** (5 минут).

**6. Проверим вашу зрительную  память.**Наше зрение способно запоминать. Проведем такие упражнения на зрительную память.

а)  На доске  несколько слов (цифр), запомните их, затем стирают их. А теперь перечислите их в нужной последовательности.

б)  У меня на руках цветные карандаши.  Убираю их. А теперь перечислите,  какого цвета карандаши я только что держала.

**7. Знакомство с правилами**

– Читай, пиши только  при хорошем освещении, но помни, что яркий свет не должен попадать в глаза.
– Следи за тем, чтобы книга или тетрадь были на расстоянии 30-35 см от глаз. Для этого поставь руку локтем на стол и кончиками пальцев дотянись до виска.
– Книгу при чтении полезно поставить на наклонную подставку. При письме свет должен падать слева. Иначе тень от руки закроет тетрадь.
– Не читай лежа.
– Не читай в транспорте. Книга прыгает перед глазами, и они устают быстро.
– Если долго читаешь, пишешь, рисуешь через каждые 20-30 минут давать глазам отдохнуть: смотри в окно, вдаль, пока не сосчитаешь до 20.
– Вредно для глаз подолгу смотреть телевизор, компьютер. Нельзя смотреть передачи более 1,5 часов. Садись от экрана телевизора не ближе, чем на 2-3 метра.
– Не три глаза руками, так можно занести в них соринку или опасные бактерии.
– Пользуйся чистым носовым платком.

**8. Разучивание гимнастики для глаз**

Для повышения остроты зрения и снятия напряжения с глаз разучим упражнения. Упражнения для глаз выполняются по направлениям вверх- вниз, вправо- влево, по диагонали, круговые движения.