

# Классный час в 4 классе на тему: « Береги глаза как зеницу ока»

Составила и провела:  
учитель начальных классов Кулакова Т.Ю.

Дивеево 2010г.

# Офтальмологическая клиника

Врач - офтальмолог

Занимается глазными болезнями, их лечением и профилактикой.

# МЕДИЦИНСКИЙ КОНСИЛИУМ

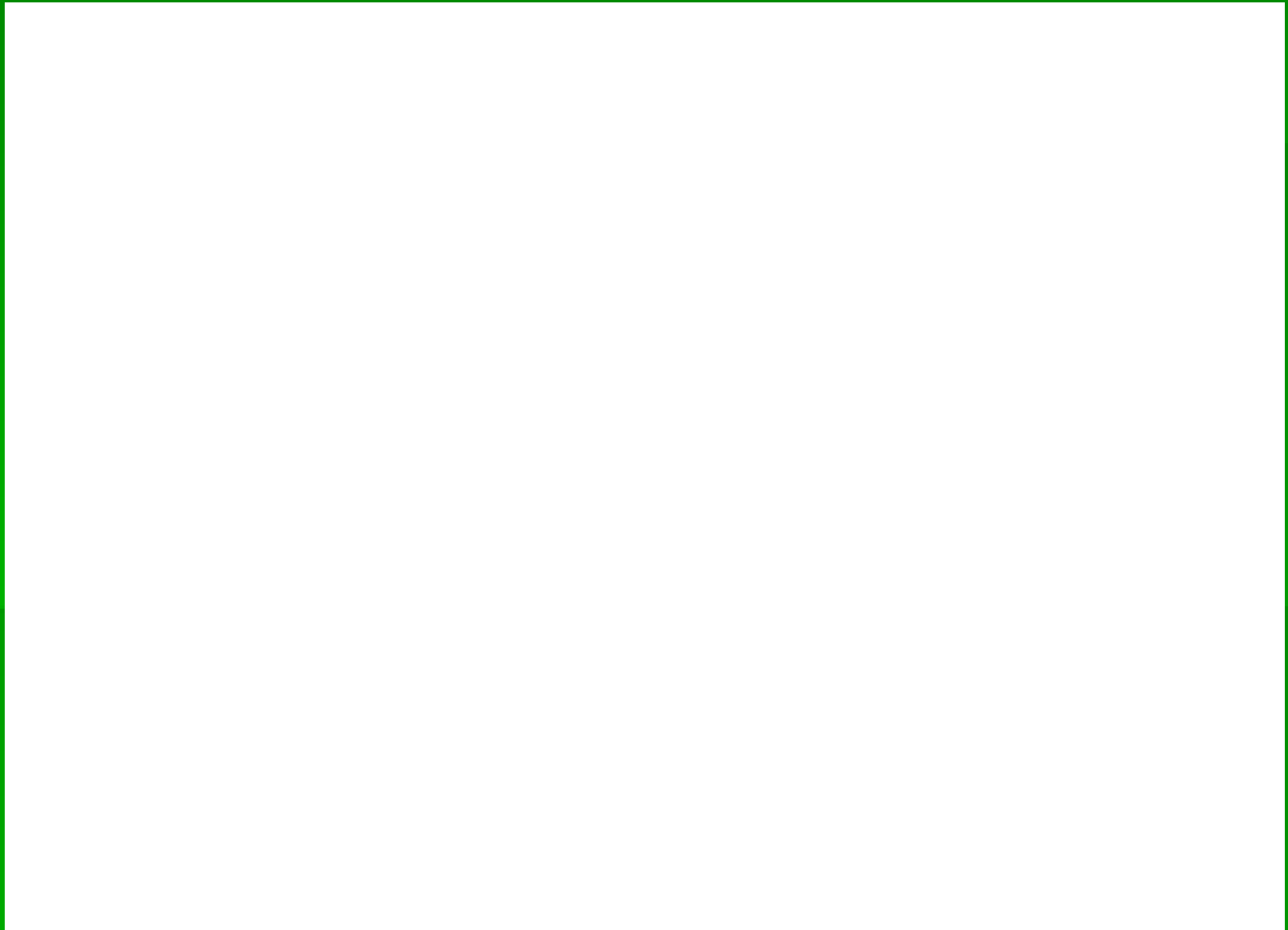
на тему:

"Береги глаза как зеницу ока"

# Вопросы консилиума.

1. Как устроен глаз.
2. Что для глаз хорошо, а что плохо.
3. Береги глаза!
4. Упражнения для глаз.

# Строение глаза.



склера

роговица

Радужка

зрачок

хрусталик

Сетчатка

Очень хрупок этот дом!  
Тонки, нежны стенки в нем.  
Если тронешь роговицу,  
Глаз сейчас же разболится.  
Если ранится хрусталик,  
Помутнеет чудный шарик,  
Станет темным дом навек,  
И ослепнет человек.





## Советы:

1. В глаз легко внести заразу. Глаз не трогай рукавом, только чистеньким платком.
2. Чтоб не заболеть потом, личным пользуйся бельём.

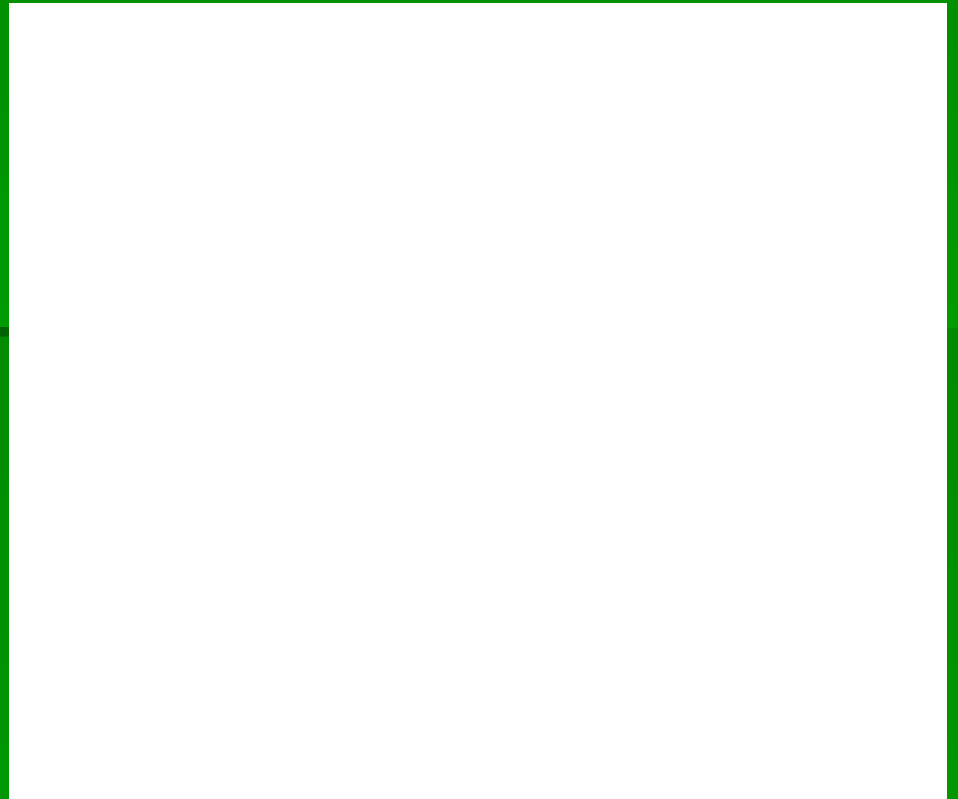
Конъюнктивит - воспаление слизистой оболочки глаза.

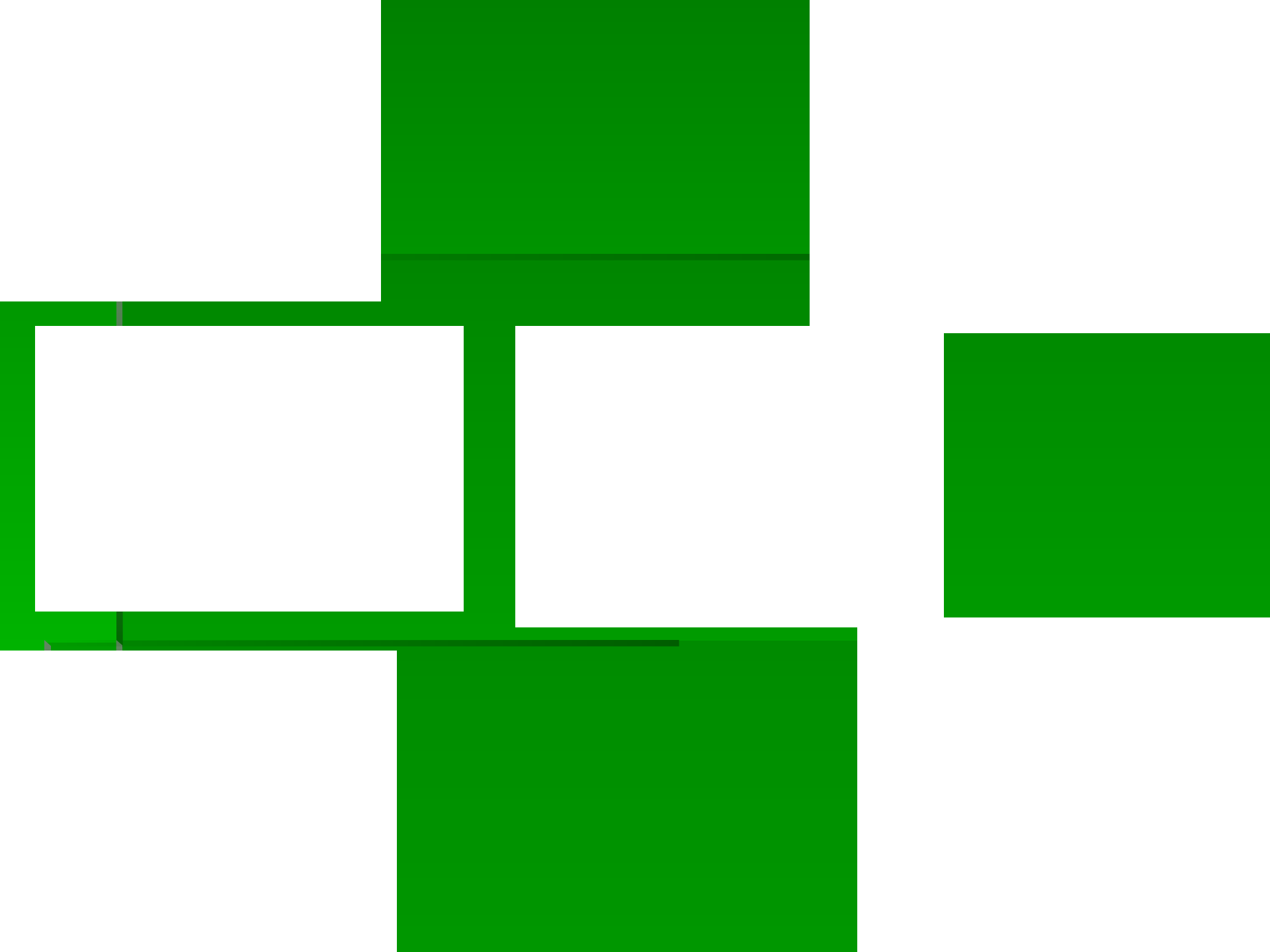
Его симптомы:

Покраснение слизистой оболочки глаза-роговицы, слезотечение, накопление гнойных выделений в уголках глаз



В очках ходит не стыдно,  
И вовсе не обидно.  
Хоть мы не старички,  
Но коль плохое зрение,  
Носите без сомнения  
Хорошие очки!





## Валеологический самоанализ

*Какое у тебя зрение? Как ты заботишься о своих глазах?*

Все ли ты делаешь, чтобы сохранить (улучшить) свое зрение?

Подумай, на что надо обратить особое внимание? Отметь эти пункты.

1. Оберегать глаза от попадания в них вирусов и другой инфекции;
2. Оберегать глаза от попадания в них инородных тел;
3. Чаще бывать на свежем воздухе;
4. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, зеленый лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец);
5. Делать гимнастику для глаз;
6. Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце;
7. Оберегать глаза от ударов;
8. Улучшить освещение своего рабочего места;
9. Изменить цветовой фон своего рабочего места;
10. Перестать читать в транспорте;
11. Перестать читать лежа;
12. Сократить просмотр телепередач до двух часов в день;
13. Заниматься на компьютере не более 45 минут за один сеанс.

**Глаза- зеркало души.**

**Берегите зрение!**