



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 хирурги. Некоторые болезни при помощи вмешательства врачей можно вылечить. Это такие болезни, как косоглазие, близорукость, дальнозоркость, конъюнктивит, 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 школе пришли глазные врачи проверять глаза. Девочка сказала, чтобы вылечить глаза, надо выписать очки и носить их на уроках. Мама девочки привела очки. На следующий день девочка пришла в школу. Когда она зашла в класс, одноклассники смеялись над ней и обозвали очкариком. Девочка вышла из класса, побежала и выбросила очки в яму. Потому что ей показалось, что носить очки стыдно. 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.

