



## **Классный час в 3 классе**

### **«Берегите глаза!»**

Учитель начальных классов  
Симкова С.Н.

2012 год





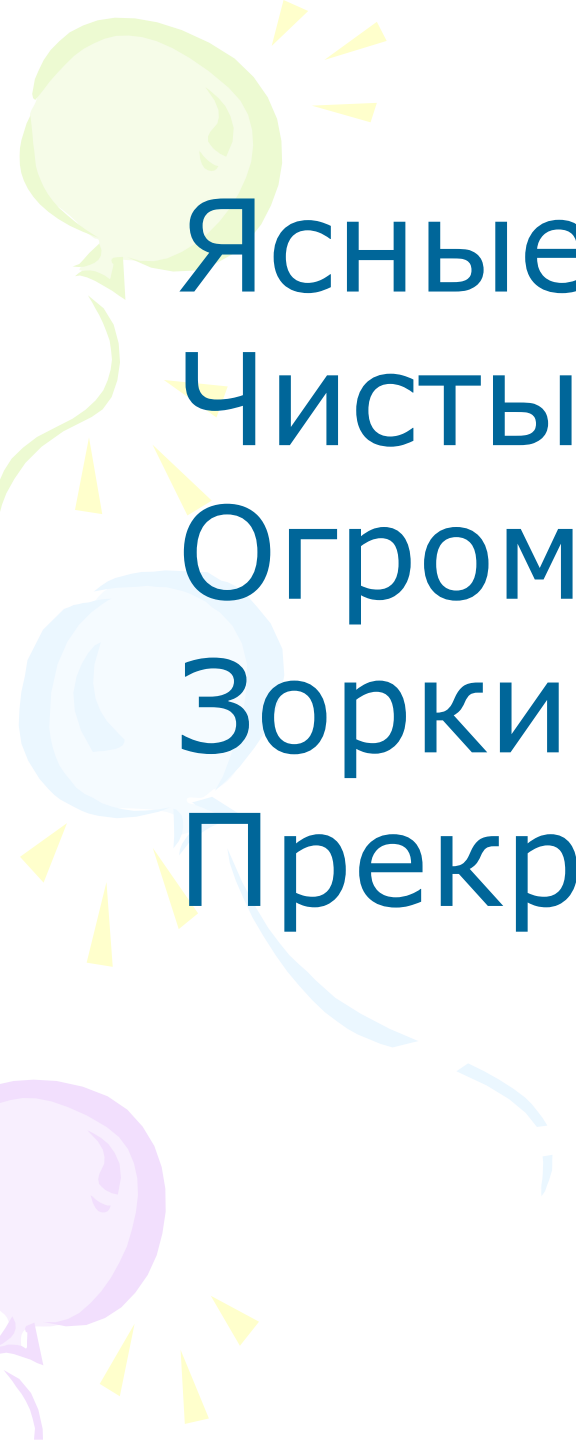




# Это интересно!

- 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.

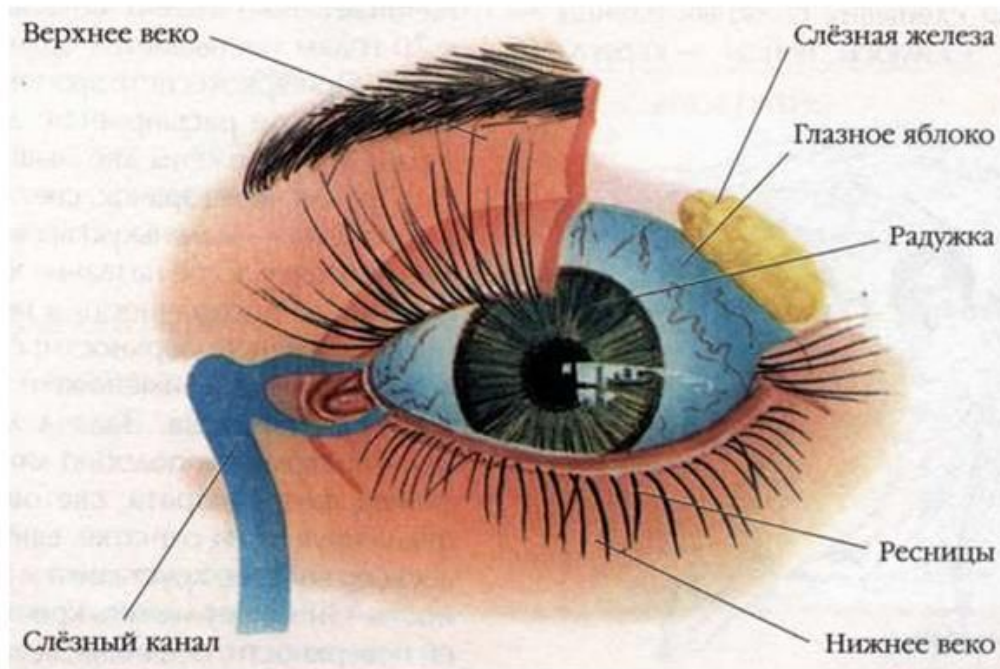


The background features a white surface with decorative elements on the left side. There are three balloons: a light green one at the top, a light blue one in the middle, and a light purple one at the bottom. Each balloon is accompanied by several small, yellow, triangular streamers. The text is centered on the page in a blue, sans-serif font.

Ясные  
Чистые  
Огромные  
Зоркие  
Прекрасные

# Строение глаза

## строение глаза



# 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



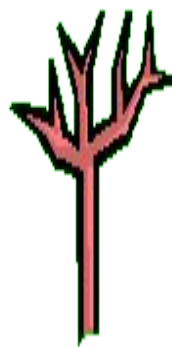
Рис. 5. Досада



Рис. 6. Печаль



# Газообразные, жидкие, твёрдые и острые предметы:



# Забота о глазах



## Покажите : 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 справа;
- 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.





Знаете ли вы?



**Овощи и фрукты – это сплошные  
ВИТАМИНЫ!**



# Правила бережного отношения к зрению:



- \*умываться по утрам;
- \* смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день;
- \* сидеть не ближе 3 м от телевизора, подальше от монитора компьютера;
- \* не читать лежа, в транспорте;
- \* беречь глаза от попадания инородных предметов;
- \* при чтении и письме свет должен падать слева;
- \* употреблять в пищу витамины, морковь, лук, сладкий перец, помидоры, петрушку;
- \* ежедневно делать гимнастику для глаз.



# 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.**