



Классный час в 3 классе

«Берегите глаза!»

Учитель начальных классов
Симкова С.Н.

2012 год





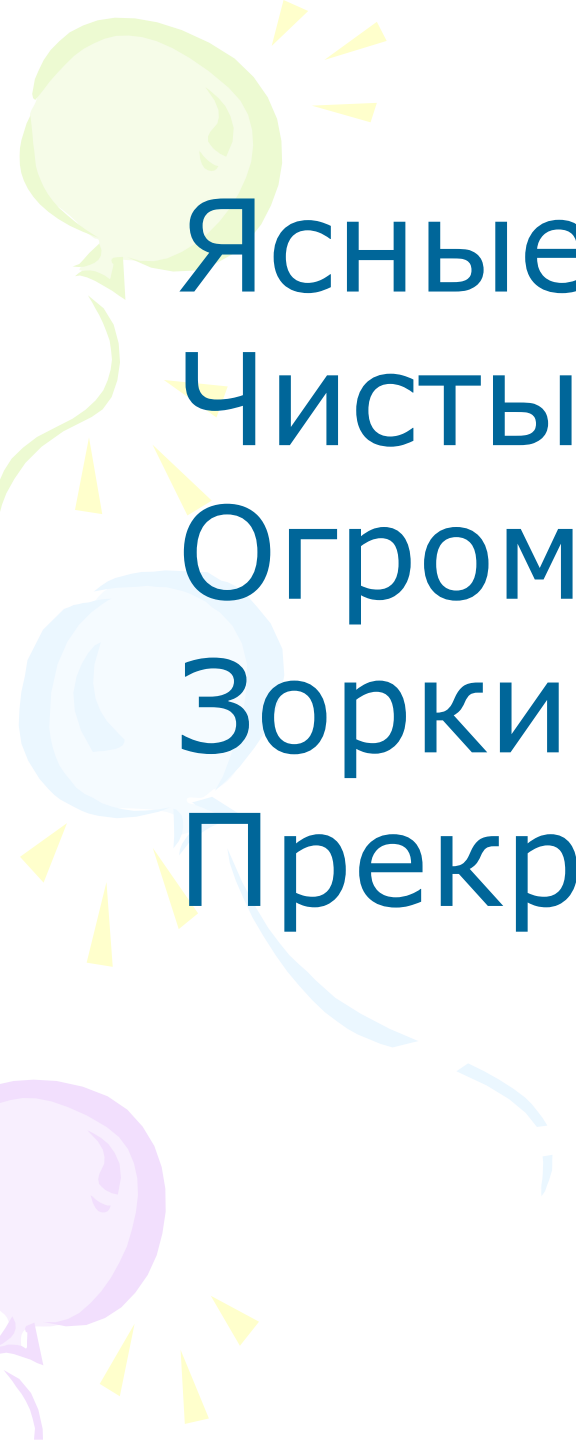




Это интересно!

- 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.

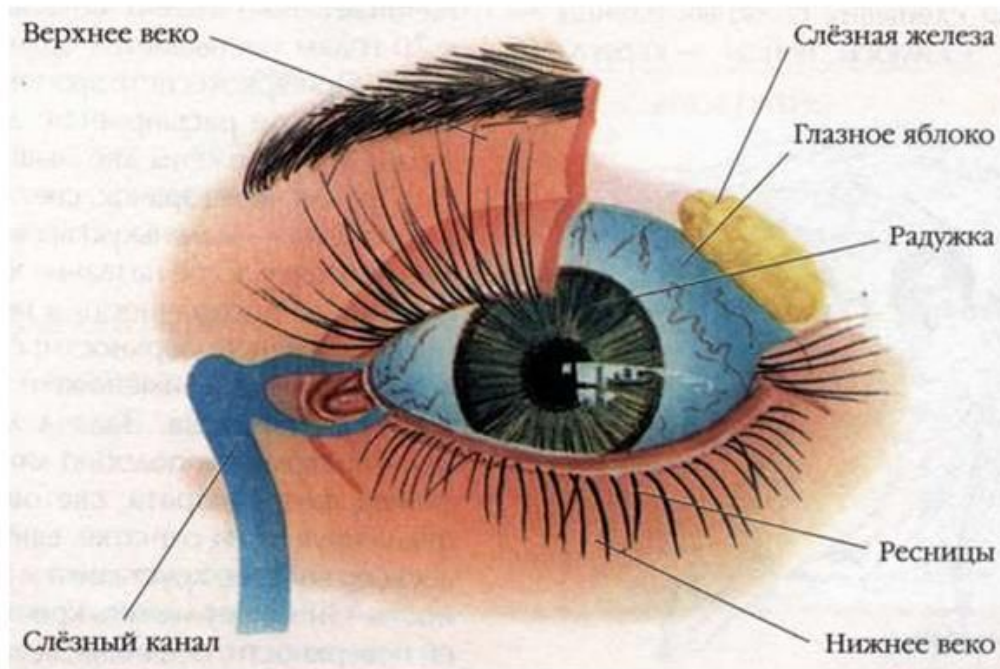


The background features a white surface with decorative elements on the left side. There are three balloons: a light green one at the top, a light blue one in the middle, and a light purple one at the bottom. Each balloon is accompanied by several small, yellow, triangular streamers. The text is positioned to the right of these decorations.

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.**