**Тема классного часа: *«Забота о глазах».(1 классы)***

**Цели и задачи:**

1. Привитие навыков здорового образа жизни.
2. Воспитание потребности правильного отношения к глазам и зрению.

**Оборудование:** - плакат – картина глаза человека

- плакат – «Правила бережного отношения к зрению»

- альбомные листы

- фломастеры

**Ход классного часа:**

*Беседа по теме «Глаз – главный помощник человека»*

Учитель: Как человек общается с окружающей средой?

*(С помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания – пяти органов чувств.)*

- Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир?

- Для того, чтобы быть здоровыми, вы должны знать своё тело и любить его. Потому, что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

Затем учитель заучивает с детьми двустишие:

***Я здоровье сберегу.***

***Сам себе я помогу.***

Учитель: - А о чём мы сегодня будем говорить, вы узнаете, если отгадаете загадку:

***Два братца через дорогу живут,***

***а друг друга не видят? (глаза)***

- Как вы думаете, какое из животных самое зоркое?

*- Самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте, под облаками, и высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте. Человек не такой зоркий как орёл. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главным помощником человека.*

- Почему?

(*Они помогают видеть всё, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.)*

- Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу – какие красивые у вас глаза! Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту?

*(прекрасные, ясные, чистые, огромные, весёлые и т. д.)*

- Каким бывает цвет глаз? Какой бывает величина глаз?

*(можно показать строение глаза)*

- Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его?

*(Цветное колечко.)*

- Это радужная оболочка , или радужка. От неё зависит цвет наших глаз. Радужку покрывает прозрачная тонкая оболочка – роговица. В центре глаза мы видим чёрную точку, она то расширяется, то сжимается. Это зрачок. Он регулирует количество света. Лучи проходят через зрачок и хрусталик и собираются на сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.

**Опыт – наблюдение.**

Яркий свет – зрачок сужается, слабый – расширяется.

Глаза состоят из очень нежных тканей. Они хорошо защищены.

- Как защищены глаза? *(веки, ресницы защищают их)*

- Что ещё оберегает глаза?

- Загадка поможет вам дать ответ:

***Под мостом - мостищем, под соболем – соболищем***

***два соболька разыгрались. (брови и глаза)***

- Брови, ресницы и веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота. Но чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты не достаточно.

- А зачем человеку слёзы? *(защищают глаза от пыли)*

**Оздоровительная минутка**

(гимнастика для глаз)

- Если глаза устали, выполните следующие упражнения6

*1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите это 5 раз.*

*2. Делайте круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз; направо – вверх –налево – вниз. Повторите 10 раз.*

*3. вытяните вперёд руку. Следите взглядом за ногтем указательного пальца: медленно приближайте его к кончику носа, а затем медленно отводите обратно. Повторите 5 раз.*

*4. Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.*

**Игра «Полезно – вредно»**

Учитель предлагает поиграть в игру, в ходе которой дети сами должны сделать выводы, а учитель подскажет правильные ответы.

**- Рассмотрите картинки и скажите, что для глаз полезно, а что вредно:**

*- читать лёжа;*

*- смотреть на яркий свет;*

*- смотреть телевизор с близкого расстояния;*

*- оберегать глаза от ударов;*

*- промывать глаза по утрам;*

*- тереть глаза грязными руками;*

*- читать при хорошем освещении.*

- После ответа учеников учитель вместе с детьми формулирует ***«Правила бережного отношения к зрению»:***

1. *Умываться по утрам;*
2. *Смотреть телевизор не более 1-1,5 часа в день;*
3. *Сидеть не ближе 3 м от телевизора;*
4. *Не читать лёжа;*
5. *Не читать в транспорте;*
6. *Оберегать глаза от попадания в него инородных тел;*
7. *При чтении и письме свет должен освещать страницу слева;*
8. *Расстояние от глаз до текста должно быть не менее 30-35 см;*
9. *Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушка, помидоры, сладкий красный перец и т.д.)*
10. *Делать гимнастику для глаз;*
11. *Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце;*

**Если вы носите очки:**

1. *Не горюйте! Со временем с помощью очков зрение может улучшиться;*
2. *Берегите свои «вторые» глаза;*
3. *Храните их в футляре;*
4. *Не кладите стёклами вниз;*
5. *Регулярно мойте тёплой водой с мылом;*
6. *Снимайте очки во время занятий спортом.*

После составления правил учитель предлагает обучающимся нарисовать рисунок-шарж ***«Что вредно для глаз».*** Дети в течение 7-10 минут рисуют.

По окончании игровой программы учитель анализирует с обучающимися лучшие рисунки-шаржи, уточняет, что изображено на рисунке и почему. В конце классного часа учитель ещё раз зачитывает ***«Правила бережного отношения к зрению».***