Тематическая разработка классного часа.

Тема: «Урок здоровья. Береги зрение». 1 класс

Цель:

Формировать представление о значении зрения в жизни человека. Развитие логического мышления и связной речи в процессе беседы.

Воспитание бережного отношения к своему здоровью.

Ход занятия.

- Сегодня я приглашаю вас в Страну Здоровья.

Давайте выполним задание: нарисуем лицо человека. (Каждому обучающемуся выданы два листа бумаги).

- А сейчас закройте глаза и попробуйте еще раз нарисовать лицо человека.

По окончании выполнения задания:

- Ребята, скажите, в каком случае вы себя чувствовали уверенно, когда рисовали с открытыми или закрытыми глазками?

- Посмотрите, какой у вас рисунок получился лучше?

- Как вы считаете, почему?

- Какой можно сделать вывод? (если человек хорошо видит, то он чувствует себя комфортно, уверенно.)

- Отгадайте загадку: Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят (глаза).

**Основная часть**

- Итак, вы догадались, о чем мы с вами будем сегодня говорить?

- Ученые считают, что большую часть информации человек воспринимает с помощью этого органа чувств. Этот орган чувств - … ? (глаза)

- А какую же необходимую для нас информацию мы получаем с помощью зрения? (мы читаем, пишем, можем рассматривать предметы, видим, что происходит вокруг нас и т.д.)

- Какой вывод можно сделать? (без зрения человеку прожить сложно, он не видит ни красоты нашего мира, не может отличить предметы, трудно передвигаться и др.)

- Глаза – удивительный дар природы. С помощью глаз мы видим предметы на расстоянии, воспринимаем их форму, величину, цвет. Глаза помогают нам устанавливать, движется предмет или он неподвижен. Ни один из органов чувств не может дать человеку столько впечатлений, сколько дают глаза.  
Не зря же есть поговорка в народе: лучше один раз увидеть, чем 100 раз услышать.

 - Как вы думаете, кто из животных самый зоркий? (Ответы детей).

 - Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу.

Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте.

Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

- Посмотрите друг другу в глаза. Какие они у нас красивые!  
- Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? *(* называют слова).

- А скажите у всех ли цвет глаз одинаковый?

- Каким цветом бывают глаза?

- Как же устроен наш глаз? Давайте посмотрим схему, как выглядит наш глаз.

- Человеческий глаз – очень сложная система, которая воспринимает зрительную информацию, обрабатывает её и передаёт в мозг.   
- Что можно увидеть, рассматривая схему глаза?   
Цветное колечко. Это радужная оболочка или радужка. От неё зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка - роговица. В центре глаза мы видим чёрную точку. Она, то расширяется, то сжимается. Это – зрачок. Лучи света проходят через зрачок. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.   
При ярком свете зрачок сужается, при слабом – расширяется. Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза защищены.   
- Как защищены глаза? (веки, ресницы, брови защищают их).   
- Веки, ресницы, брови у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от ветра, пыли и пота. Слёзы тоже защищают глаза от пыли. Но чтобы сохранить глаза и зрение этой защиты недостаточно.   
Предлагаю поиграть в игру «Полезно-вредно».

* умываться по утрам
* сидеть ближе 3 м от телевизора
* читать лежа
* при чтении и письме свет должен освещать страницу слева (для левшей справа)
* читать в транспорте
* оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов
* расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см
* употреблять в пищу морковь, лук, петрушку, помидоры,  сладкий перец
* делать гимнастику для глаз
* вытирать глаза грязными руками
* читать при плохом освещении.

Целый день наши глаза выполняют свою работу и, конечно, они устают. А вы знаете, что нужно делать для того, чтобы глаза отдохнули? (гимнастику)

Давайте с вами выполним гимнастику для глаз. (Комплекс упражнений для глаз)

- Что делать, если человек почувствовал, что зрение ухудшается? К кому нужно обращаться? (окулист, офтальмолог)

**Заключительная часть**

- Составьте из этих слов предложение (слова записаны на доске и на карточках, которые выданы обучающимся). Перемещая карточки, составляем предложение)

«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

- Как вы понимаете это высказывание?  
- Как можно сберечь зрение? Что нужно делать, чтобы глаза хорошо видели и не уставали?

(Выслушать ответы, обобщить, подвести итог).

- Молодцы!

- Сейчас я раздам памятки, чтобы вы не забывали и выполняли упражнения для глаз. Дома, расскажите родителям, как и зачем нужно выполнять гимнастику для глаз.

- Желаю всем здоровья! Наше занятие окончено.