

Конспект классного часа

Учитель Томилова Светлана Васильевна

Класс 2 класс «А»

Тема: «Ты себе не навреди, свои глазки береги»

Цель: обогащение знаний детей о важном органе, с помощью которого мы познаем мир.

Задачи:

1. Уточнить представления детей о глазах и их назначении.
2. Закрепить знания о том что, полезно и вредно.
3. Закрепить умение детей отвечать на вопросы полным предложением.
4. Развивать познавательную активность и мыслительную деятельность детей.
5. Воспитывать у детей бережное отношение к своему зрению, познакомить с упражнениями для здоровья глаз «Бабочка», «Жмурки», «Светофор», «Весёлые часики», Ближе - дальше», Кто кого?», «Массаж»

Форма: Классный час

Педагогические технологии: Здоровьесберегающие, личностно-ориентированное обучение, информационно-коммуникативные.

Планируемые результаты:				
Личностные УУД:	Предметные УУД:	Регулятивные УУД:	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД:
Сохраняет мотивацию к учебной деятельности; Выполняет требования учителя; Формирует установку на здоровый образ жизни.	Называет, что полезно, а что вредно для глаз (зрения); Применяет гимнастику для глаз	Определяет тему и цель занятия с помощью учителя; Понимает задачу и стремиться её выполнить.	Знает строение глаза. Составляет пословицы и поговорки о глазах	Умеет слушать (слышать) других; Работает в паре в группе.
Методы и приемы				
наглядные, словесные методы и приёмы (рассказ, беседа, самостоятельная работа, дидактическая игра)				
Оборудование:		компьютер, проектор, фломастеры и цветные карандаши, листы для самостоятельной работы, карточки с заданиями, раздаточный материал.		

№	Этап урока Метод и приемы	Содержание урока. Деятельность учителя.	Деятельность ученика
1.	Организационный момент, самоопределение к деятельности	Звучит спокойная музыка, дети стоят у своих мест. (Варианты входа в урок для разных ребят) <ul style="list-style-type: none">➤ Чтобы успокоить перевозбужденный класс можно провести упражнения на «выдох»: «Надувание воздушного шарика»➤ чтобы «разбудить» вялый класс провести упражнения на «вдох»: «Нюхать что – то приятное»;➤ чтобы снять усталость после предыдущих уроков, необходимо провести гимнастику: поднимите плечи, разверните и отпустите их (несколько раз);	Приветствие учителя. Выполняют предложенные действия.

2	Создание атмосферы психологического комфорта.	Звучит спокойная музыка. Ребята, проговорим наше приветствие. Я дарю тебе тепло. Ты даришь мне тепло. Мы дарим друг другу тепло.	Проговаривают приветствие и выполняют движения руками.
3	Определение темы и цели занятия <i>Мозговая атака</i>	Сегодня мы поговорим о ценнейшем органе человека, от которого получаем почти всю информацию об окружающем мире. Предлагаю вам отгадать загадку: Два Егорки живут возле горки, Живут дружно, а друг на друга не глядят. На ночь два оконца сами закрываются, А с восходом солнца сами открываются. Догадались? Какие ассоциации у вас возникают с этим словом? Дайте определение слову «глаза». Предлагаю вам подобрать, как можно больше определений, к слову «глаза». Что бы вы могли сказать о глазах? Какие они? Предлагаю послушать стихотворение, которое приготовил ученик (подготовленный заранее). Н. Кнушевицкая <i>«Глаза»</i> Умеют они и грустить, и смеяться, Умеют они чудесам удивляться: Цветущий ромашке и мотылькам, Белым корабликам-облакам, Радуге, будто пришедшей из сказки, - Все замечают зоркие глазки . Но чтобы увидеть волшебные сны, Мы крепче скорее закрыть их должны! Тема нашего классного часа «Ты себе не навреди, свои глазки береги» , а девизом будут такие слова: «Здесь о том ведётся речь, как глаза свои беречь!» . Сегодня на классном часе мы будем говорить о "помощниках" человека – глазах. Глаза помогают человеку познать мир, ориентироваться в окружающей обстановке, в окружающем нас мире. Благодаря глазам, мы видим солнце, зеленую траву, лица дорогих нам людей, улыбку мамы, друзей.	Отгадывают загадку. Обмениваются мнениями. Отвечают, высказывают своё мнение. (прекрасные, ясные, лучистые, чистые, нежные, заботливые, добрые, ласковые, счастливые, грустные, злые, сердитые, удивлённые, задумчивые, весёлые).
4.	Постановка учебной задачи и её решение	Мы повторим всё, что знаем о глазах. Узнаем что полезно, а что вредно для глаз. Научимся выполнять упражнения для тренировки зрения и для снятия усталости глаз.	Определяют задачи классного часа
5.	Работа по теме классного часа, открытие нового	Ребята, сейчас мы с вами поиграем в интересную игру <i>«День-ночь»</i> Я говорю <i>«Ночь»</i> Закрывайте все глаза и скажите, что вы сейчас видите? Почему вы ничего не видите?	Потому что закрыты глазки.

<p>знания</p> <p>Игра «День, ночь»</p> <p><i>Анализ конкретных ситуаций</i></p> <p>Строение глаза</p> <p>Зарядка для глаз</p> <p>Игра «Нарисуй свой глаз»</p> <p>Работу в парах</p> <p><i>Решение проблемных задач</i></p> <p><i>Наглядный (использование ТС)</i></p>	<p>Я говорю «<i>День</i>» Откройте глазки, что вы видите.</p> <p>Вы совершенно правы благодаря нашим глазкам мы видим все вокруг, но у меня такой вопрос вспоминая игру «<i>День-ночь</i>», что же еще кроме глаз помогает нам видеть все вокруг.</p> <p>Конечно, нам нужен свет. А кода вы видите хорошо? В темноте или когда светло? Ребята, давайте посмотрим на слайд на котором изображен глаз.</p> <p>-Это зрачок (<i>Всегда чёрного цвета</i>).</p> <p>Большой круг вокруг зрачка, как вы думаете что это?-Это радужка. Радужка бывает разного цвета.</p> <p>Ребята посмотрите на глаза друг друга и скажите, какого они цвета? Как вы думаете для чего брови, веки, ресницы? Ребята, а давайте потрогаем наши реснички, брови. Брови и ресницы нужны нам для красоты и удобства: потечёт со лба пот - его остановит густая изгородь бровей. Но если вдруг несколько пылинок сядут на роговицу, их тотчас слизнёт непрерывно мигающее веко. Наши глаза всё видят, всё воспринимают и переживают.</p> <p>Ребята вы наверно устали давайте с вами отдохнем и сделаем зарядку для глаз.</p> <p>А сейчас поиграем в игру «Нарисуй свой глаз».</p> <p>У вас на столах есть все необходимое. (<i>Работа детей за столами</i>)</p> <p>Молодцы, все справились с заданием!</p> <p>О наших помощниках глазах есть много пословиц и поговорок. Сейчас вы будете составлять пословицы и поговорки из набора слов.</p> <p>Каждой паре даётся по два набора слов.</p> <table border="1" data-bbox="465 1043 1494 1158"> <tr> <td>«У страха глаза велики»</td> <td>«Глаза на мокром месте»</td> </tr> <tr> <td>«На затылке глаз нет»</td> <td>«Глаза — зеркало души»</td> </tr> <tr> <td>«Куда глаза глядят»</td> <td>«Глаза боятся, а руки делают»</td> </tr> </table> <p>- Как вы понимаете значение пословицы, поговорки.</p> <p>Мы должны выяснить, почему портится зрение. Как вы думаете?</p> <p>Причины ухудшения зрения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа при плохом освещении. 2. Чтение при малом расстоянии от глаз до книги. 3. Чтение лёжа. 4. Длительный просмотр телепередач. <p>Мы выяснили причины, узнали, от чего портится зрение. А теперь узнаем, как же</p>	«У страха глаза велики»	«Глаза на мокром месте»	«На затылке глаз нет»	«Глаза — зеркало души»	«Куда глаза глядят»	«Глаза боятся, а руки делают»	<p><u>Дети</u>: друг друга, меня, мир вокруг</p> <p><u>Дети</u>: Свет.</p> <p><u>Дети</u>: Когда светло - глаза хорошо видят...</p> <p>Голубые, коричневые, зелёные...</p> <p>Дети трогают брови Чтобы не попадала грязь, пыль, мусор.</p> <p>Рисуют глаза</p> <p>Работаю в парах. Составляют из предложенных слов поговорки и пословицы.</p> <p>Отвечают на вопрос учителя, высказывают своё мнение, предварительно обсудив ответ в паре.</p> <p>По анализу картинок на слайдах называют причины ухудшения зрения</p> <p>По анализу картинок на слайдах делают вывод как сохранить и улучшить зрение.</p>
«У страха глаза велики»	«Глаза на мокром месте»							
«На затылке глаз нет»	«Глаза — зеркало души»							
«Куда глаза глядят»	«Глаза боятся, а руки делают»							

	<p><i>Словесный (рассказ-изложение, инструктаж)</i></p> <p><i>Обучение по алгоритму</i></p>	<p>заботиться о сохранении нашего зрения .</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Читай, рисуй, пиши только при хорошем освещении, чтобы свет падал с левой стороны! 2. Сиди прямо, не наклоняйся низко к книге, альбому, тетради! 3. Сиди на расстоянии не менее 2-2,5 м от экрана телевизора! 4. Аккуратно работай с ножницами и другими острыми или колющими предметами! 5. Соблюдай режим дня. Чередуй разные виды деятельности. Регулярно проветривай помещение! 6. Не три глаза грязными руками! Ухаживай за ними, мой их! 7. Побольше ешь продуктов, полезные для глаз . <p>Для здоровья глаз очень полезны витамины группы А (морковь, томаты, листовые овощи, рыбий жир), группы В (орехи, большинство фруктов, зерновые, рыба различных сортов) и С (плоды шиповника, цитрусовые, лук, помидоры, яблоки). Особо востребованные нашим глазам микроэлементы - это калий и цинк. Калий присутствует в мёде, бананах, печёном картофеле, а также в растительном масле. Цинк помогает глазам адаптироваться к яркому свету, поддерживает нормальный уровень витамина А.</p> <p>Высокое содержание цинка: креветки, сельдь, печень, мясо, грибы.</p> <p>Ежедневно выполняй гимнастику для глаз</p> <p>- Если вы, ребята долго рисовали или выполняли какое-то задание и у вас устали глаза нужно сделать специальную гимнастику для глаз.</p> <p>Упражнение 1. Крепко закрыть глаза на 3-5 секунд. Потом открыть глаза на 3-5 с. Повторить 5 раз.</p> <p>Упражнение 2. Быстрое моргание 1-2 минуты.</p> <p>Упражнение 3. Поднять взгляд кверху. Опустить взгляд вниз. Отвести взгляд в правую сторону. Отвести взгляд в левую сторону. Повторить 5 раз.</p> <p>Упражнение 4. Вращать глаза по кругу в одну сторону, потом в другую.</p> <p>Упражнение 5. Закрыть глаза ладошками на 3 сек.</p>			
6.	<p>Закрепление и повторение изученного, включение нового знания в систему знаний и повторение</p>	<p>А сейчас послушайте советы своих одноклассников, которые в стихотворной форме дополнят наши советы, как сохранить здоровье глаз дети рассказывают стихи</p> <table border="1" data-bbox="468 1252 1682 1495"> <tr> <td data-bbox="468 1252 1075 1495"> <p>1. Прислушайся! Когда хотят, Чтоб вещь служила нам без срока, Недаром люди говорят: «Храните, как зеницу ока!»</p> <p>2. И чтоб глаза твои дружок,</p> </td> <td data-bbox="1075 1252 1682 1495"> <p>4. На яркий свет смотреть нельзя- Тоже портятся глаза.</p> <p><u>Телевизор</u> в доме есть – Упрекать не стану, Но, пожалуйста, не лезь К самому экрану.</p> </td> </tr> </table>	<p>1. Прислушайся! Когда хотят, Чтоб вещь служила нам без срока, Недаром люди говорят: «Храните, как зеницу ока!»</p> <p>2. И чтоб глаза твои дружок,</p>	<p>4. На яркий свет смотреть нельзя- Тоже портятся глаза.</p> <p><u>Телевизор</u> в доме есть – Упрекать не стану, Но, пожалуйста, не лезь К самому экрану.</p>	<p>дети рассказывают стихи</p>
<p>1. Прислушайся! Когда хотят, Чтоб вещь служила нам без срока, Недаром люди говорят: «Храните, как зеницу ока!»</p> <p>2. И чтоб глаза твои дружок,</p>	<p>4. На яркий свет смотреть нельзя- Тоже портятся глаза.</p> <p><u>Телевизор</u> в доме есть – Упрекать не стану, Но, пожалуйста, не лезь К самому экрану.</p>				

<p>Игра «Полезно, вредно»</p> <p>Упражнения для здоровья глаз</p> <p>Составление правил бережного отношения к зрению</p>	<p>Могли на долго сохранится , Запомни два десятка строк На заключительной странице:</p> <p>3. Глаз поранить очень просто- Не играй предметом острым! Глаз не три, не засоряй, Лежа книгу не читай;</p>	<p>И смотри не все подряд, А передачи для ребят.</p> <p>Не пиши, склонивши низко, Не держи учебник близко, И над книгой каждый раз Не сгибайся, как от ветра- От стола до самых глаз Должно быть <u>40 сантиметров!</u></p> <p>Все: Мы хотим предостеречь: Нужно всем глаза беречь!</p> <p>А теперь поиграем в игру «Полезно-вредно». Если вы считаете, что фраза верна, хлопните в ладоши, если не верна- топните ногой.</p> <p>-читать лёжа в сумерках, -смотреть на яркий свет, -оберегать глаза от ударов, -смотреть близко телевизор, -промывать глаза по утрам, -тереть глаза грязными руками, -читать сидя, -есть полезную пищу, витамины, -обращаться к врачу-окулисту, -выполнять гимнастику для глаз, -соблюдать режим дня.</p> <p>- Ребята, как вы думаете, гимнастика для глаз, влияет на сохранность зрения? Глазам нужен отдых. Попробуйте подряд два часа пилить дрова. Это даже и тренированному человеку трудно. Каждый знает: чтобы хорошо работать, нужно время от времени отдыхать.</p> <p>Какие упражнения вы знаете?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Крепко зажмурить глаза на 3–5 с. Затем открыть на такое же время (6–8 р.). 2. Посмотреть вверх, на нос; вниз, на нос (6–8 р). 3. Рука впереди с вытянутым указательным пальцем. Палец приближаем к переносице и удаляем, не отводя глаза, и не крутя головой. 4. Самое простое упражнение. Быстро поморгать 20–30 с. Затем закрыть глаза и посидеть минутку, откинувшись на спинку стула. 5. Не поворачивая головы, переведи взгляд в левый нижний угол, в правый верхний. 6. С открытыми глазами, не поворачивая головы, написать в пространстве своё имя, сначала маленькими буквами, а потом большими. <p>Как работать за компьютером?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рабочее место должно быть автономным, т.е. не подключать к розетке компьютера другие приборы. 2. Компьютер должен находиться в углу, т.к. именно сзади излучение выше, чем от экрана. 3. На монитор не должны падать прямые солнечные лучи. Работа с компьютером не должна превышать 2 часов в день, через каждые 30 минут перерыв 	<p>Если считают, что фраза верна, хлопают в ладоши, если не верна- топают ногой.</p> <p>Предлагают упражнения</p> <p>Дают рекомендации при работе с компьютером</p>
---	---	--	---

		<p>на отдых.</p> <p>4. Расстояние от экрана до глаз – не менее 50 см.</p> <p>5. В помещении с компьютерной техникой ежедневно должна проводиться влажная уборка.</p> <p>Как смотреть телевизор?</p> <p>1. Смотреть не больше 2 – 3 передач в неделю продолжительностью не более 1 – 1,5 ч каждая.</p> <p>2. Располагаться от экрана не ближе, чем на 2 – 3 метра и не далее 6 – 8 метров.</p> <p>3. В комнате должно быть боковое освещение, лучше всего торшер или бра.</p> <p>4. Место для сидения удобное, но смотреть передачу лёжа не разрешается.</p> <p>5. Изображение на экране должно быть чётким, отрегулирована громкость.</p> <p>Вывод: на здоровье глаз влияют различные факторы: питание, упражнения, соблюдение рекомендаций врача, гигиена. Многое зависит от нас, если мы будем соблюдать все правила, то наши глаза скажут нам: "Спасибо!"</p>	<p>Делают вывод на здоровье глаз влияют различные факторы: питание, упражнения, соблюдение рекомендаций врача, гигиена.</p>
7.	<p>Итог. Рефлексия. (предметная).</p>	<p>- Послушайте стихотворение "Береги свои глаза".</p> <p>«... Глаз поранить очень просто – не играй предметом острым! Глаза не три, не засоряй, лёжа книгу не читай. На яркий свет смотреть нельзя – тоже портятся глаза. Телевизор в доме есть – упрекать не стану, Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану И смотри не всё подряд, а передачи для ребят. Не пиши, склоняясь низко, не держи учебник близко. И над книгой каждый раз не сгибайся, как от ветра – От стола до самых глаз, должно быть 30 сантиметров. Я хочу предостеречь: Нужно всем глаза беречь!»</p> <p>-Используя опорные слова, продолжите фразу.</p> <p>- Сегодня я узнал... - Было трудно... - Теперь я могу... - Я попробую... - Мне захотелось...</p>	<p>Дети подводят итоги своей работы на уроке.</p>

Список использованных источников и литературы

1. Большая Детская Энциклопедия. - АСТ «Астрель», 2000;
2. Детская энциклопедия. Я познаю мир. Медицина. – М.: «АСТ», 1996. ;
3. Иксер, Т. П. Исследование основ здорового образа жизни: Методическое пособие для педагогов и школьников.- Тула,2001.-42с.;
4. Интернет-ресурсы.