

Классный час в 4 классе на тему: « Береги глаза как зеницу ока»

Составила и провела:
учитель начальных классов Кулакова Т.Ю.

Дивеево 2010г.

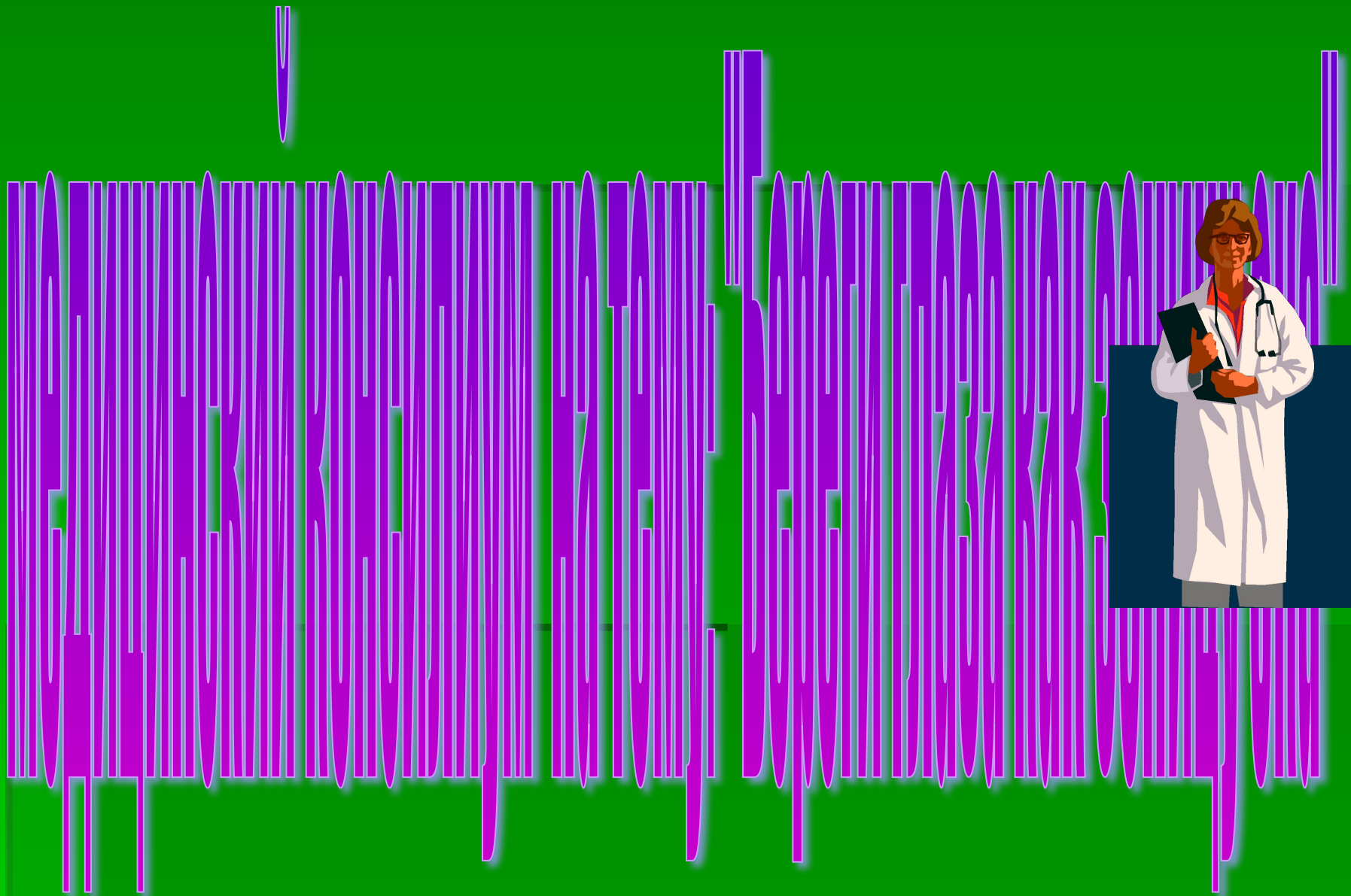


Офтальмологическая клиника

Врач - офтальмолог

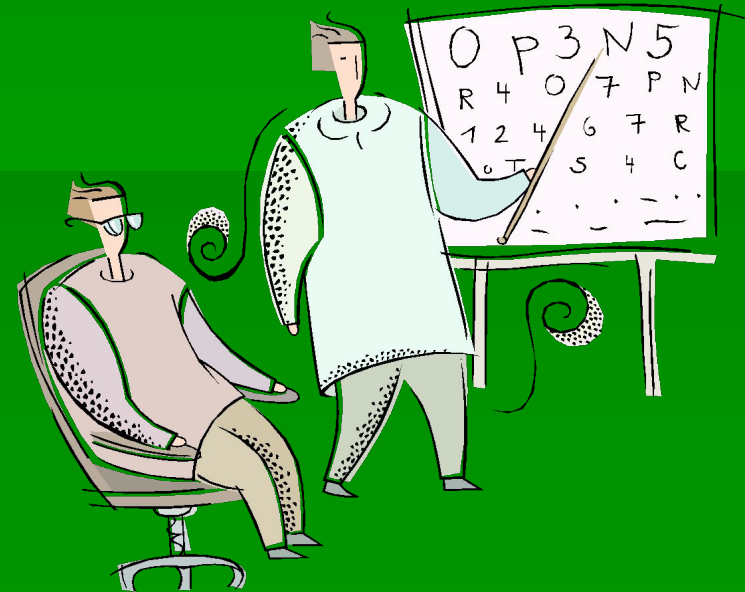
Занимается глазными
болезнями, их лечением и
профилактикой.



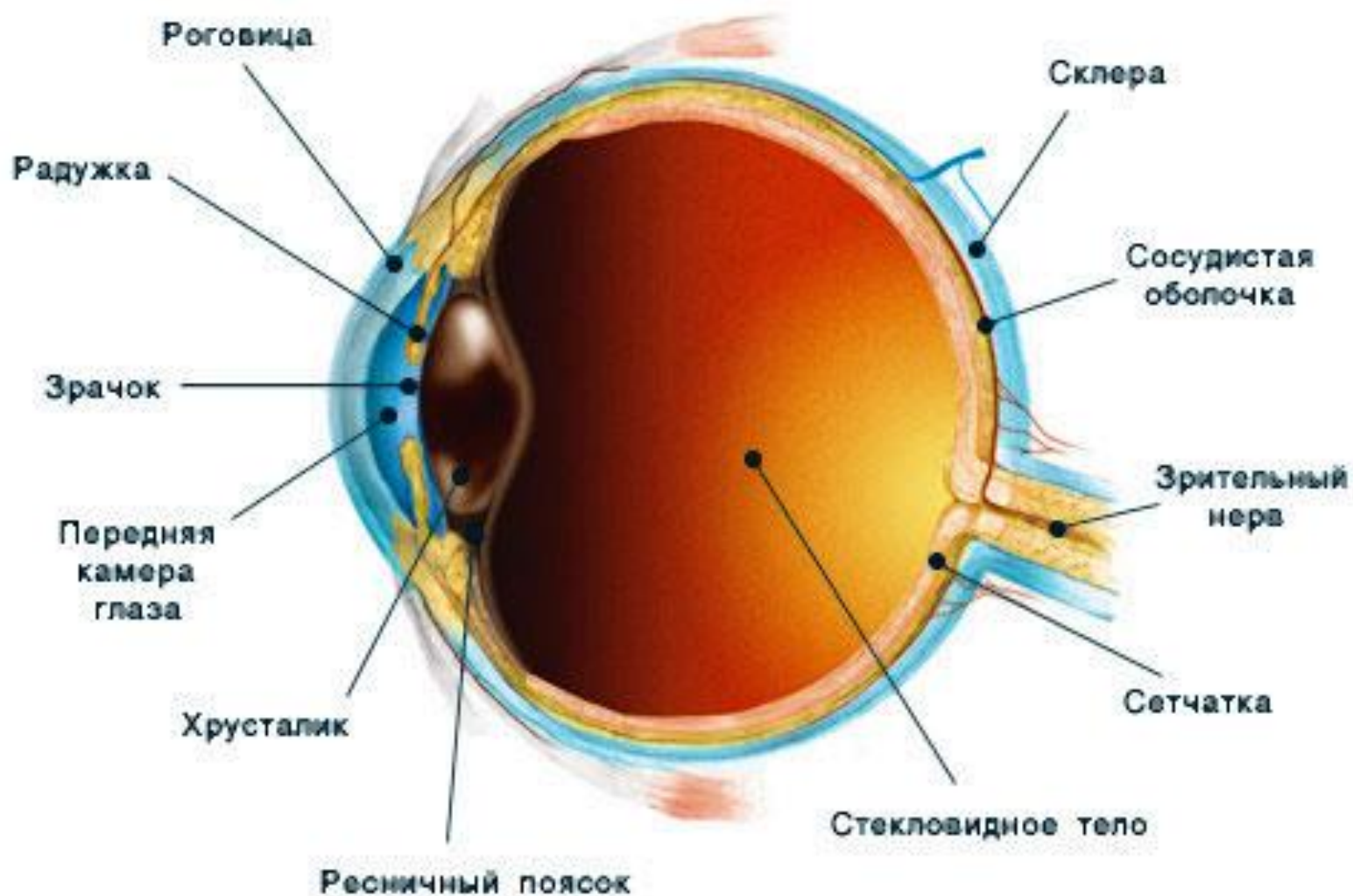


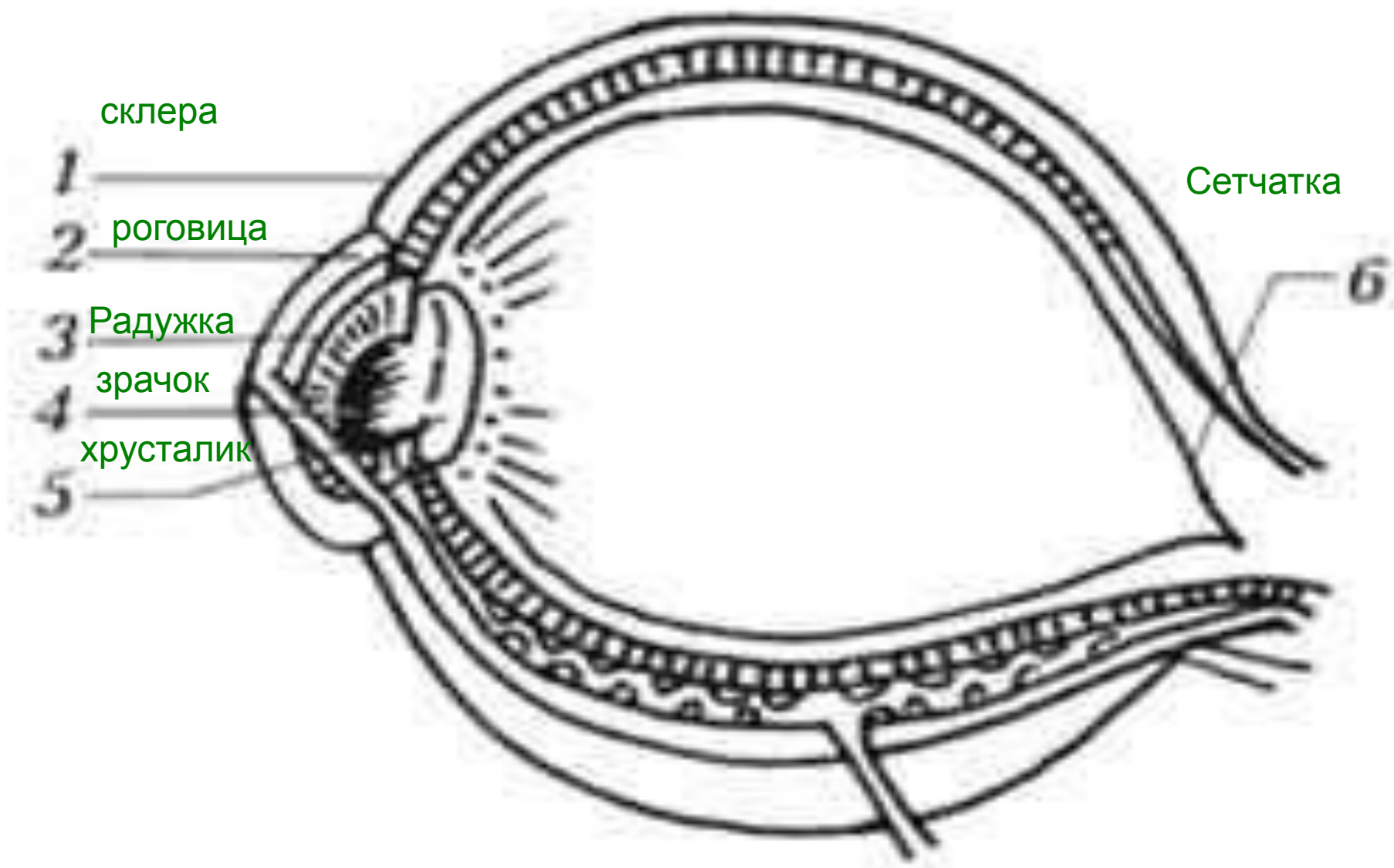
Вопросы консилиума.

1. Как устроен глаз.
2. Что для глаз хорошо, а что плохо.
3. Береги глаза!
4. Упражнения для глаз.



Строение глаза.





склера

1

роговица

2

Радужка

3

зрачок

4

хрусталик

5

Сетчатка

6

Очень хрупок этот дом!
Тонки, нежны стенки в нем.
Если тронешь роговицу,
Глаз сейчас же разболится.
Если ранится хрусталик,
Помутнеет чудный шарик,
Станет темным дом навек,
И ослепнет человек.



Слезная железа
(закрыта верхненааружной
стенкой глазницы)

Слезная точка

Слезные
канальцы

Слезный
мешок в стенке
глазницы

Носо-слезный
проток



Слезная точка

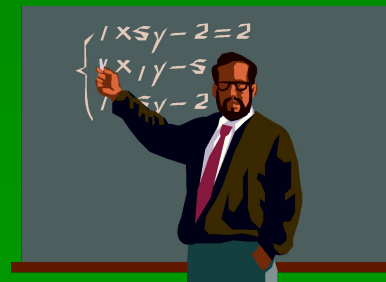
Советы:

1. В глаз легко внести заразу. Глаз не трогай рукавом, только чистеньким платком.
2. Чтоб не заболеть потом, личным пользуйся бельём.

Конъюнктивит - воспаление слизистой оболочки глаза.

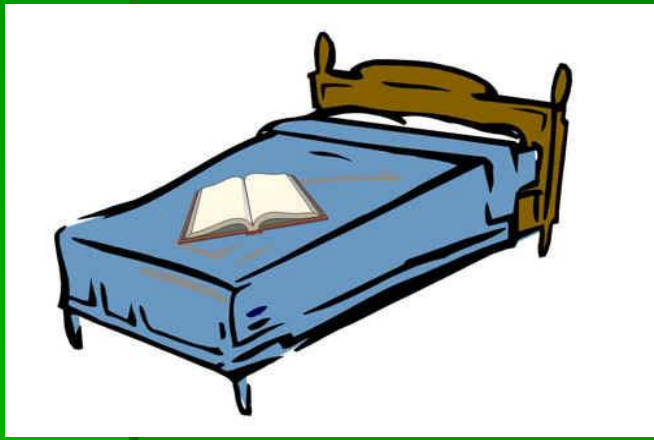
Его симптомы:

Покраснение слизистой оболочки глаза-роговицы, слезотечение, накопление гнойных выделений в уголках глаз



В очках ходит не стыдно,
И вовсе не обидно.
Хоть мы не старички,
Но коль плохое зрение,
Носите без сомнения
Хорошие очки!





Валеологический самоанализ

Какое у тебя зрение? Как ты заботишься о своих глазах?

Все ли ты делаешь, чтобы сохранить (улучшить) свое зрение?

Подумай, на что надо обратить особое внимание? Отметь эти пункты.

1. Оберегать глаза от попадания в них вирусов и другой инфекции;
2. Оберегать глаза от попадания в них инородных тел;
3. Чаще бывать на свежем воздухе;
4. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, зеленый лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец);
5. Делать гимнастику для глаз;
6. Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце;
7. Оберегать глаза от ударов;
8. Улучшить освещение своего рабочего места;
9. Изменить цветовой фон своего рабочего места;
10. Перестать читать в транспорте;
11. Перестать читать лежа;
12. Сократить просмотр телепередач до двух часов в день;
13. Заниматься на компьютере не более 45 минут за один сеанс.

Глаза - зеркало души. Берегите зрение!