**Классный час на тему «Здоровый образ жизни. Причины нарушения зрения у школьников.**

**Профилактические меры по сбережению зрения у обучающихся».**

**Пояснительная записка.**

По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно фиксируется потеря зрения у более, чем двух миллиардов людей. Все чаще, диагностирование показывает снижение зрения у детей младшего возраста. С целью ведения здорового образа жизни обучающимися, я приготовила для учеников 3-4 классов классный час: Здоровый образ жизни. Причины нарушения зрения у школьников.

Профилактические меры по сбережению зрения у обучающихся». Классный час разработан по всем требованиям ФГОС. Использованы различные методы и образовательные технологии. Много игровых моментов. Дала возможность школьникам прочувствовать ощущения людей, которые потеряли зрение. В своей разработке учу детей сочувствию к людям с проблемами со зрением.

Устанавливаем причины потери зрения, связь с ведением нездорового образа жизни. Даются некоторые основы профилактики зрения и ведения здорового образа жизни в целом.

**Цель:** формирование у обучающихся желание вести здоровый образ жизни, с целью сохранения всех функций зрения.

**Задачи:**

- узнать о причинах потери зрения людьми;

- учить профилактике собственного зрения, ведению здорового образа жизни;

- учить сочувствовать людям с проблемами зрения;

- разбираться в полезных продуктах, которые необходимо употреблять в пищу для хорошего зрения;

- познакомить с техникой безопасности для предотвращения ухудшения собственного зрения и здоровья.

**Оборудование:** репродукция картин К.З. Малевича «Черный квадрат», И.И. Шишкин «Мишки в сосновом бору», повязки на глаза, альбомные листы – 3 штуки, маркеры - штуки, 3 листа в линию, 3 ручки, заготовки под бутерброды – 3 кусочка хлеба, 3 кусочка сыра, 3 кусочка колбасы, 3 пары одноразовых перчаток, печатные таблички под «Кластер» с надписями: «Причины потери зрения», «несоблюдение техники безопасности на работе и дома», «военные и боевые действия», «врожденная», «вредные привычки», «компьютер и телевизор», «плохое освещение», магниты, две кастрюли, картинки с такими продуктами или сами продукты: рыба, орехи, чипсы, сухарики, торт, морковь, яйца, крупу, апельсин и др., дидактическая карточка с утверждениями для игры «Да, нет».

**Образовательные технологии:** здоровьесберегающие, активные методы обучения, игровые технологии, технология проблемного обучения.

**Ход занятия.**

**I. Вступительная часть.**

**1) Самоопределение к деятельности. Организационная часть.**

А) Рассматривание репродукции картин Малевича К.З. «Черный квадрат» и И.И. Шишкина «Мишки в сосновом бору».

- Посмотрите на эти две репродукции картин. Перед вами картина Малевича К.З «Черный квадрат» и И.И. Шишкина «Мишки в сосновом бору». Какое настроение вызывает у вас первая репродукция? (грусть, печаль).

- А какое настроение вызывает картина И.И. Шишкина «Мишки в сосновом бору? (радость, веселье, хорошее настроение).

**2) Постановка проблемы.**

Метод «Мозговой штурм»

- Закройте глаза. (Предварительно выключить в кабинете свет, задернуть шторы, чтобы создать соответствующую обстановку). На какой картине вы оказались? Что вы чувствуете в этот момент. Представьте, что эта темнота наступила навсегда.

**3) Постановка целей и задач.**

Беседа.

- Какие люди живут в вечной темноте? О ком пойдет речь на нашем занятии? (О людях, потерявших зрение)

- Какие причины потери зрения вам известны?

- Как надо относиться к собственному зрению, чтобы его не потерять?

- Назовите цель нашего урока. (Понять, какие причины потери зрения человеком и как их устранять).

**II. Основная часть.**

1**. Актуализация знаний.**

А) Рассказ учителя.

- Жизнь в темноте очень грустна. Человек, потерявший зрение не может увидеть весь спектр красок мира, лишен многих возможностей – иметь престижную работу, самостоятельно обслуживать себя в магазине, гулять без сопровождающего на улице.

Более 2 миллиардов человек на Земле страдает потерей зрения. Из них 65 миллионов человек просто не могут позволить себе вернуть его с помощью медицинского вмешательства, так как не имеют такой материальной возможности.

Самый главный фактор потери зрения – ведение нездорового образа жизни.

Б) Игра «В темноте»

Приготовить повязки на глаза. Завязать детям глаза и предложить выполнить задания:

- нарисовать домик;

- обуться;

- приготовить бутерброд (заготовки сделать заранее, чтобы не использовать колющие и режущие предметы);

- написать под диктовку стихотворение;

- заплести косичку девочке.

(В игре может принимать в каждом задании несколько участников, чтобы как можно больше детей прочувствовали ситуацию)

- Удобно ли было выполнять задание? Представьте, что чувствуют люди, без зрения каждый день.

В) Метод «Кластер»

Составление кластера «Причины потери зрения людьми»

(На доске повесить табличку со словами: «Причины потери зрения». На магнитах разместить стрелки, под которыми будут крепиться аналогичные таблички с указанием причин потери зрения людьми с надписями: несоблюдение техники безопасности на работе и дома, военные и боевые действия, врожденная, вредные привычки, компьютер и телевизор, плохое освещение).

Проводится подводящая беседа:

- Рождаются ли дети уже без зрения? Какие могут быть причины потери зрения ребенком до рождения? (Вредные привычки родителей).

(Вывешивается табличка – врожденная, аналогично по остальным пунктам беседы).

- Если дома обращаться с взрывоопасными предметами, поджигать баллончики от дезодорантов и другие? (Несоблюдение техники безопасности).

- Много проводить времени за компьютером и телевизором?

- Употреблять вредные продукты в пищу, пить алкоголь, курить?

- Если оказаться в зоне военного конфликта и боевых действий?

Г) Рассказ учителя о важности правильного питания для поддержания здорового зрения.

- Огромное количество детей в наше время носят очки. Одним из определяющих факторов потери зрения является неправильное питание.

Чипсы, сухарики и другие подобные продукты не приносят вашему здоровью хороших последствий. Для того, чтобы было хорошее зрение, необходимо употребление витамина Е. Он содержится в таких продуктах: капусте, мясе, орехах, крупах, моркови, цитрусовых, яйцах, смородине, рыбе.

**2) Применение знаний и умений, выполнение заданий в процессе игровой деятельности.**

А) Игра «Две кастрюли»

Приготовить две кастрюли. На столе разложить картинки с такими продуктами (вредными и полезными): рыба, орехи, чипсы, сухарики, торт, морковь, яйца, крупу, апельсин и др.) предложить распределить продукты по кастрюлям на полезные и вредные продукты питания.

Б) Физкультминутка. «Зарядка для глаз».

- Чтобы не было проблем со зрением, необходимо выполнять зарядку. Сейчас я вас научу, как ее делать.

**Упражнение 1.**

- Положите ладони на глаза. Согрейте их своими руками.

**Упражнение 2.**

- Смотрим поочередно вверх-вниз – 10 раз, влево-вправо – 10 раз.

**Упражнение 3.**

Делаем круговые вращения зрачками – сначала в одну сторону, затем в другую – 10 повторений.

**Упражнение 4.**

Поставьте перед собой указательный палец. Один глаз прикройте рукой. Посмотрите на палец, а затем вдаль, выберите определенную точку. Повторение 10 раз.

**Упражнение 5.**

Моргните часто-часто много раз.

В) Разбор проблемных ситуаций.

**Ситуация 1:**

Маша очень много времени проводила за компьютером и телефоном. Однажды она поняла, что стала плохо видеть. Мама отвела ее к врачу. Врач выписал Маше очки.

- Какие советы вы дадите Маше?

**Ситуация 2.**

Павлику купили очки. Когда он пришел в школу, одноклассники стали смеяться над ним и обзывать очкариком.

- как чувствовал Паша себя в этот момент? Можно ли смеяться над людьми, которые носят очки? Можем ли мы оказаться на их месте?

**Ситуация 3.**

Бабушка Кати к старости стала совсем слепой. Родителям Кати некогда было уделять ей внимание и они отдали ее в дом престарелых.

- Хорошо ли поступили родители Кати? Как должны были поступить? Поступит ли Катя с ними также, когда они станут такими, как ее бабушка? Почему вы так думаете?

**III. Заключительная часть.**

**1) Подведение итогов.**

А) Игра «Да, нет»

На столе приготовить дидактические карточки с перечнем утверждений. Дети читают их цепочкой и утверждают на них ответы в виде слов «Да» или «Нет».

- Хорошо ли играть с огнем, поджигать взрывоопасные предметы?

- Правильно ли много времени проводить за компьютером и телевизором?

- Вредные привычки это полезно для зрения?

- Надо ли кушать рыбу, мясо, орехи, овощи, цитрусовые?

- Следует ли заниматься спортом и много времени проводить на свежем воздухе?

- Уроки надо делать в темной комнате.

Б) Беседа.

- Какие же правила здорового образа жизни необходимы для профилактики зрения?

- Какие правила техники безопасности следует соблюдать?

- Допустимо ли смеяться над людьми с проблемами зрения?

**2) Рефлексия.**

- Моргните 5 раз, если наш классный час научил вас полезным для вашего здоровья вещам.

- Подмигните, если вы были на нем активными участниками.

- Улыбнитесь и закройте глаза, если будете соблюдать все правила здорового образа жизни, о которых я вам рассказала.