**Тема урока: «Наши глаза и профилактика глазных заболеваний»**

***ЦЕЛИ:***

*Образовательные:*

—  на основе понятий о строении и функциях глаза сформулировать основные правила гигиены зрения, обратив внимание на профилактику распространения заболеваний глаз, дать понятие о различных нарушениях работы зрительного анализатора;

—  выявить причины нарушения зрения;

*Развивающие:*

—  развивать умение применять знания для физиологического обоснования правил гигиены зрения;

—  научить тренировать остроту зрения, оказывать меры первой помощи при травмах глаз;

—  развивать познавательный интерес;

*Воспитательные:*

—  воспитывать экологическую и санитарно- гигиеническую культуру;

—   прививать навыки здорового образа жизни.

ПЛАН УРОКА:

1. Вступление.

2. Проверка домашнего задания.

3. Изучение нового материала (защита проектов).

—  Нарушения зрения

—  Гигиена зрения

—  Тренинг: гимнастика для глаз

—  Это интересно

4. Закрепление.

5. Домашнее задание.

6. Заключение.

7. Рефлексия.

ОБОРУДОВАНИЕ:

1. Модель глаза
2. Видеофильм
3. Компьютерная презентация
4. Самодельная таблица для тренинга глаз
5. Медицинская таблица для проверки зрения

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ: приложения,на доске ватман с рисунком глаза. Звучит мелодия песни «Эти глаза напротив» в исполнении В. Ободзинского - 1 куплет.

**Цель:**

* Профориентация.
* Приобщение учащихся к научному исследованию собственного организма.
* Повторение и закрепление знаний учащихся по темам: "Зрение", "Железы внутренней секреции", "Опорно-двигательная система", "Кровообращение", "Дыхание", "Пищеварение".
* Санитарно-гигиеническое воспитание.
* Развитие коммуникативных навыков учащихся.

**Оборудование:**

* тонометры,
* фонендоскопы,
* термометры, медицинские халаты,
* бейждики с надписями профессий врачей,
* зеркальца,
* бинты, марлевые повязки, медицинские перчатки,
* таблица для проверки зрения,

**Ход урока**

**Вступление:**

Учитель: Глаза человека - это бесценный дар природы, который позволяет человеку познавать окружающий мир. Радость и боль, любопытство и отчаяние, озорство и любовь - многое можно увидеть в глазах. Тема сегодняшнего урока - «Наши глаза и профилактика глазных заболеваний», а девизом мы взяли слова: «Глаза - зеркало души». Цели нашего урока:

—  Познакомиться с наиболее распространенными видами нарушений зрения и их причинами

—  Убедиться в необходимости соблюдения правил гигиены зрения,

—  Научиться снимать зрительное утомление.

Давайте вспомним строение зрительного анализатора и принцип его действия.

1. **Организационный момент**
2. **Актуализация знаний учащихся**

Учитель: Посмотрите на презентацию. Вы видите слова выдающегося русского физиолога И.П. Павлова «В них энергия внешнего мира перерабатывается в нервный процесс». Как вы думаете, о чём идёт речь?

*Ответ учащихся: Об анализаторах.*

Учитель: Что такое анализатор?

*Ответ учащихся: сложная система осуществляющая восприятие и анализ информации.*

Учитель: Вспомните, из каких звеньев состоит анализатор?

*Ответ учащихся: орган чувств – проводящие пути - кора головного мозга.*

Учитель: Какие функции осуществляет каждая часть?

*Ответ учащихся: орган чувств – воспринимают информацию из окружающей среды, проводящие пути – проводят ее к головному мозгу, кора головного мозга – осуществляет анализ информации*

Учитель: Какие анализаторы вам известны?

*Ответ учащихся: зрительный, тактильный, слуховой, вкусовой, осязательный, обонятельный* (2 мин)

**3. Проверка знаний учащихся**

Учитель:  Откройте тетради, вам было задано составить синквейн со словом зрение.

1. Зрение

2. Хорошее, бинокулярное

3. Беречь, ослепнуть, вернуть

4. Зрение нужно всегда беречь

5. Глаз (Анализатор)

Запишите число и тему нашего урока. Давайте вспомним особенности строения глаза. У каждого из вас на столе лежит карточка с таблицей, но таблица заполнена частично. Вам предстоит восстановить недостающие части таблицы, вписав нужную информацию.

|  |  |
| --- | --- |
| **Структура глаза** | **Выполняемые** |
| **БЕЛОЧНАЯ ОБОЛОЧКА** | ЗАЩИЩАЕТ ОТ ПОВРЕЖДЕНИЙ |
| СОСУДИСТАЯ ОБОЛОЧКА | **ПИТАНИЕ ГЛАЗА, СОДЕРЖИТ ПИГМЕН ПОГЛАЩАЮЩИЙ СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИ** |
| **СЕТЧАТКА** | ВОСПРИЯТИЕ СВЕТА, ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ЕГО В НЕРВНЫЕ ИМПУЛЬСЫ |
| РОГОВИЦА | **ЗАЩИЩАЕТ ГЛАЗ. П/С ВЫПУКЛО-ВОГНУТУЮ ЛИНЗУ.** |
| ЗРАЧОК | **РЕГУЛИРУЕТ ШИРИНУ ОТВЕРСТИЯ ЗРАЧКА** |
| **ХРУСТАЛИК** | ПРЕЛОМЛЕНИЕ И ФОКУСИРОВКА ЛУЧЕЙ СВЕТА, АККОМОДАЦИЯ. ДВОЯКОВОГНУТАЯ ЛИНЗА |
| **СТЕКЛОВИДНОЕ ТЕЛО** | ЗАПОЛНЯЕТ ГЛАЗНОЕ ЯБЛОКО, ПОДДЕРЖИВАЕТ ВНУТРИГЛАЗНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ПРОПУСКАЕТ ЛУЧИ СВЕТА |
| ПАЛОЧКИ | **СВЕТОВОСПРИИМЧИВОСТЬ** |
| КОЛБОЧКИ | **ЦВЕТОВОСПРИИМЧИВОСТЬ** |
| **ЖЕЛТОЕ ПЯТНО** | МЕСТО НАИБОЛЬШЕЙ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ В СЕТЧАТКЕ ГЛАЗА (МАКСИМАЛЬНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ - КОЛБОЧЕК) |
| **СЛЕПОЕ ПЯТНО** | ОБЛАСТЬ НА СЕТЧАТКЕ, КОТОРАЯ НЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНА К СВЕТУ |

Учащиеся работают в таблице, вписывают недостающую информацию. – 2 мин.

Учитель: Давайте проверим вашу работу. Для этого обменяйтесь карточками. (взаимопроверка, учащиеся по-цепочке читают ответы, сравнивают ответы с таблицей на презентации, выставляют оценки: 0 ошибок – «5», 1,2 ошибки – «4», 3-5 ошибок – «3», больше 5 ошибок – «вам необходимо повторить материал о строении глаза»). Поднимите руку те, кто получил «5», …. «4», …. «3».

Учитель: Античный философ Гераклит Эфесский заметил, что «глаза – более точные свидетели, чем уши». Действительно, 90 % всей информации люди получают через глаза. Кто расскажет строение глаза?

*Ответ учащихся: Человеческий глаз имеет форму шара, из–за этого его иногда называют глазным яблоком. Диаметр глаза – 2,5 см, вес около 7 – 8 г. Глазное яблоко располагается в глазнице, стенки которой образованы костями черепа. Движение глаза достигается сокращением шести глазных поперечно полосатых мышц: четыре прямые и две косые. Все они работают согласованно и поворачивают глаз. Мышцы прикреплены одним своим концом к стенке глазницы, а другим - к глазному яблоку. Глазодвигательные мышцы - самые быстродействующие в организме человека.*

Глаз - волшебный теремок,

Круглый маленький домок.

Этот дом со всех сторон

Стенкой тонкой окружен -

Стенкой гладкой, белой,

Назвали ее **склерой.**

Учитель: Как ты думаешь, почему она прозрачна?

*Ответ учащихся: Склера защищает глаз от механических, химических повреждений, от микроорганизмов и обеспечивает глазному яблоку определенную форму.*

Впереди кружочек тонкий -

**Роговица**, словно пленка,

Вся прозрачна, как стекло, -

В мир чудесное оконце

В глаз проходит свет от солнца.

*Внутренняя поверхность этой оболочки содержит тонкий слой красящего вещества - черный пигмент, который поглощает световые лучи. Передняя часть сосудистой оболочки находится за роговицей и образует радужную оболочку - радужку.*

Учитель: Поэт Омар Этезов писал:

«Я видел много карих глаз

И светло-голубых,

Но я не видел в мире глаз

Красивее твоих ...»

*- Как ты думаешь, от чего зависит цвет глаз?*

*Ответ учащихся: Цвет глаз зависит от цвета радужной оболочки. Цвет радужки зависит от количества находящегося в ней пигмента МЕЛОНИНА. Когда пигмента много, радужка имеет цвет - от коричневого до черного. А когда мало - то серого, голубого или зеленого. У альбиносов в радужной оболочке практически нет пигмента. Глаза таких людей имеют красный цвет. Посмотрите в зеркало на свои глаза. Поднимите руку те, у кого пигмента в радужке много*

В центре радужки - **зрачок**,

Черный маленький кружок.

 Коль светло - зрачок поуже,

 Чтобы видел глаз не хуже.

Лишь стемнеет - наш зрачок

 Станет сразу же широк.

*Регулируют ширину отверстия зрачка центры среднего мозга. Если освещенность слишком сильная, нервные импульсы достигают центра среднего мозга и он рефлекторно вызывает сужение зрачка. Если же интенсивность света недостаточная, зрачок рефлекторно расширяется.*

Учитель: - Сужение или расширение зрачка происходит одновременно в обоих глазах или нет? Почему?

*Ответ учащихся: В обоих, так как нервные импульсы, идущие от среднего мозга, приходят одновременно и в левый и правый глаз.*

А за радужкой лежит

Маленький **хрусталик**.

Он такой имеет вид,

Как стеклянный шарик.

*Хрусталик состоит из полужидкого вещества, прикрепленной с помощью связок к ресничной мышце. Внутренняя полость глаза заполнена прозрачной желеобразной массой - стекловидным телом. Роговица, хрусталик и стекловидное тело обладают способностью преломлять проходящие через них лучи. Наибольшее преломление происходит в хрусталике.*

*Приспособленность глаза к получению отчетливых изображений предметов, находящихся на разных расстояниях, называется аккомодацией. Она связана с изменением кривизны хрусталика. Изменение кривизны хрусталика достигается сокращением и расслаблением ресничной мышцы. Хрусталик то сжимается в шарик, то растягивается в элипс.*

Учитель: Хрусталик представляет собой линзу, какой формы?

*Ответ учащихся: двояковыпуклой*

Изнутри весь этот дом

Выстлан, будто бы ковром,

Оболочкой гладкой -

Тоненькой **сетчаткой**.

А внутри лежит большое

**Тело стекловидное**,

Все прозрачное такое

И почти невидное.

*Она имеет сложное строение - в ней различают 10 слоев клеток. Первый слой сетчатки образован зрительными рецепторами - палочками и колбочками. В сетчатке глаза человека около 120 млн. палочек и около 7 млн. колбочек. Они по своему строению, но различаются функционально. Палочки возбуждаются очень быстро, слабым сумеречным светом, ответственны за восприятие света. Колбочки возбуждаются медленно и только ярким светом, ответственны за восприятие цвета. Палочки содержат зрительный пигмент - родопсин. В образовании родопсина участвует витамин А.*

**4. Изучение нового материала**

Учитель: **Как же  человек видит?**

*Ответ учащихся:*Мы видим предмет, когда свет, отразившись от него, попадает в глаз, прямо в центр зрачка. Лучи света проникают через зрачок в глаз, фокусируются хрусталиком и на сетчатке, на задней стенке глаза, возникает уменьшенное обратное изображение видимого. Нервные окончания сетчатки посылают сигналы по зрительному нерву в мозг, где и происходит превращение полученной информации в картинки или изображения. Каждый глаз видит предметы под определенным углом. А мозг соединят две эти картинки и создает трехмерное изображение.Раздражителем является свет, который раздражает рецепторы глаза и вызывает зрительные ощущения. **Глаз смотрит, а мозг видит.** Зрение зависит от качества информации, поступающей от глаза по нервным путям в зрительный центр мозга.

Учитель: К сожалению, хорошее зрение бывает не у всех. В результате несоблюдения самых элементарных гигиенических правил происходит нарушение зрения. Оно выражается в нечетком восприятии близких или удаленных предметов.

Учитель: Известно большое количество заболеваний органов зрения. Многие из них являются наследственными. О таких заболеваниях как дальтонизм, астигматизм и многих других мы поговорим в 9 классе, когда будем изучать генетические заболевания. А сегодня мы поговорим о заболеваниях глаза, которые стали широко распространенными. Проблема нарушения органов зрения становится всё более актуальной. Заболевания органов зрения стали вторыми в мире по распространенности. В нашей школе проблема ухудшения состояния органов зрения является актуальной. Обучающиеся моего класса провели исследование на тему: «Изучение состояния зрения учащихся школы» Какие причины приводят к нарушению зрения? Чтобы это выяснить, мы побываем сегодня в Центре профилактики нарушений зрения НИИ офтальмологии, где проводят прием специалисты: окулист, врач санитарно-гигиенической службы, валеолог.

Итак, первый кабинет - КАБИНЕТ ГИГИЕНЫ ЗРЕНИЯ.

Доктор: Здравствуйте, ребята! Релаксация в физиологии — это расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры. Наши глаза настолько драгоценны, что мы просто обязаны их беречь. Если Вы будите регулярно использовать предлагаемый **комплекс упражнений гимнастики для глаз**, то сохраните хорошее зрение. Я покажу вам фильм, постарайтесь все хорошо запомнить.

(Демонстрируется видеофильм «Гимнастика для глаз»).

Доктор: Ежедневно сами выполняйте все правила, а также познакомьте с ними учащихся младших классов. Вот вам диск!

Учитель: Спасибо, доктор!

Учитель: Отправляемся во второй кабинет в котором приём ведут ОКУЛИСТЫ.

*Учащиеся:***Вопрос:** **Здравствуйте, доктор! Мне 14 лет, за текущий учебный год зрение ухудшилось, прописали очки минус 2,5 (в начале года были минус 2). Врач прописала капать 1 месяц тауфон по 1 капле на ночь (до этого капала ирифрин через каждые 3 мес). Я прочла инструкцию и там не написано, что при близорукости применяют эти капли. Скажите, они применимы для меня и именно ли они нужны - у меня нет никакой патологии типа отслоения роговицы, как сказано в аннотоации к этим каплям. Главное для меня - не навредить, боюсь.**

**Доктор Ответ:** Здравствуйте, **Райсат**. Тауфона (таурина) не бойтесь. Это трофический, питательный препарат для всех оболочек глазного яблока. Применяют у детей с рождения, недоношенных деток.  
Сказать, что он поможет при близорукости - не скажу, а вот подпитать глазик после долгой, тяжёлой (в том числе и для глаза) зимы - вполне можно. Я бы покапала по 1 капле в оба глаза 2 раза в день, в течении 1 месяца. Удачи Вам! Всё будет хорошо.

*Учащиеся:***Вопрос:** **Здравствуйте. Мне 14 лет была на приеме у окулиста прописал очки, в связи с тем что правый глазик развивается медленнее чем левый и видит уже хуже. Диагноз в карточке стоит как: «Нис astom» ??? Ничего не понимаю. прописали также окклюзии левого глаза по 1-2 часа в день. Скажите пожалуйста очки в таком случае необходимо носить постоянно? И их выбор как лучше осуществить? и есть ли шанс выправить зрение? почему правый глаз отстает в развитии, чем это может быть вызвано? кроме выписанного, что еще можете посоветовать.**

**Доктор Ответ:** Здравствуйте, **Магомед.** 1. Диагноз - "Дальнозоркость с астигматизмом"  
2. При дальнозоркости есть чёткое правило - НЕ ПОНИЖАТЬ СИЛУ ОЧКОВОЙ КОРРЕКЦИИ на "радость родителям", т.к. основная задача - научить, заставить глаз правильно работать Очки носить ПОСТОЯННО!. Тогда есть шанс улучшить качество зрения до 100% без очков и тогда к школе очки можно будет снимать. 3. Видимо один из глазиков амблиопичный (ленивый), поэтому для стимуляции и развития его, второй следует заклеивать, а время заклеивания определяется степенью отставания другого глазика.4. Пока больше ничего, здесь чистой воды работа оптики.Удачи Вам и здоровья.

*Учащиеся:***Вопрос:** **Здравствуйте, У меня врожденная миопия высокой степени с астигматизмом. Правый -(-9), левый глаз - (-11). Обнаружили в 5 лет, провели коррекцию на Амблиокоре в 6 лет - острота зрения поднялась до 0,9-0,8. Ежегодно проводится электростимуляция и лазерная стимуляция глазных мышц. В 8 лет острота зрения снизилась до 0,6-0,5, миопия на том же уровне. Что необходимо делать для поддержания зрения и восстановления остроты зрения?**

**Доктор Ответ:** Здравствуйте, **Марьям.** Если это близорукий астигматизм - не лечится, к сожалению........ Главное, чтобы не ухудшилось!!!!!! всяческие стимуляции и лечения, упражнения для укрепления мышц. Пользуйтесь контактной коррекцией, именно она останавливает рост миопии. Это доказано. Зрение упало в связи с тем, что вы растёте и глаз растёт, а следовательно приобретает более близорукое строение. Думаю, что надо решить вопрос с коррекцией (очки или линзы). Аппаратное лечение хорошо при начальной близорукости или спазме. А если сформировалась близорукость - надо пытаться её удержать, не дать "упасть в пропасть"!!!!!!! И ещё, очень важно укреплять сетчатку и сосудистую оболочку. Так что поддержать необходимо. Удачи!

*Учащиеся:***Здравствуйте! Моей сестренке 10 месяцев. Началось развиваться косоглазие левого глазика. С какого возраста можно лечить детское косоглазие?** 

**Доктор Ответ:** Здравствуйте, **Абдусамад!** Уже можно и НУЖНО начинать!!!))))) Во-первых, надо измерить ТОЧНОЕ строение хрусталика (рефракцию), предполагаю, что этот глазик – «лентяй», т.е. видит немного хуже другого. Исходя их обследования, начинаем носить очки (скорее всего дальнозоркие, возможно-астигматизм). И пробуем заклеивать некосящий глазик, чтобы второй смотрел прямо. Далее, ход событий следующий: либо глазик перестаёт косить при ношении очков, либо они оба (глазики) начинают косить поосерёдно (альтернировать). Тогда делаем операцию по косоглазию, года в 4, носим очки ещё до школы, в 1-й класс идём без очков, красивенькие, без комплексов!!!!))))) Вот такое развитие событий на ближайшие 6 лет. Не пугайтесь, дальнозоркость и сходящееся косоглазие – это НЕ СТРАШНО, А ГЛАВНОЕ \_ ИЗЛЕЧИМО! Удачи!

**Доктор:** Ребята, давайте запишем в тетради такую важную для нас информацию о наиболее распространенных нарушениях зрения - близорукости и дальнозоркости.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Признаки**  **для**  **сравнения** | **Нарушение зрения** | |
| **Близорукость или миопия** | **Дальнозоркость или гиперметропия** |
| **Плохо видит предметы** | далеко | вблизи |
| **Причины возникновения** | удлиненная форма глазного яблока,  увеличение кривизны хрусталика | укороченное глазное яблоко,  уменьшение кривизны хрусталика |
| **Лучи фокусируются** | перед сетчаткой | за сетчаткой |
| **Нужны очки с линзами** | собирающие (+) двояковогнутые | рассеивающие (-) двояковыпуклые |

Доктор: Почему же в наше время становится все больше детей и взрослых страдающих близорукостью и дальнозоркостью? Как вы думаете, с чем связано возникновение этих нарушений?

Ответ 2-го Доктора: нарушается способность хрусталика фокусировать изображение на сетчатке, нарушается аккомодация. Причина нарушения работы хрусталика – большая нагрузка на глаза, так как многие пользуются сотовыми телефонами, компьютером, смотрят телевизор и т.д.Эти болезни исправляют с помощью очков и контактных линз.

Вопрос, касающийся зрения, нас очень заинтересовал и мы изучили статистику  заболеваний глаз, зарегистрированных в нашей школе за2018 – 2019 учебный год. Актуальность исследовательской работы была направлена на определение статистики заболевания, которая показала, что

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Болезни глаза  и его придаточного аппарата** | **7-10 лет** | **11-15 лет** | **16-18 лет** |
| Коньюктивит | ---------- | ---------- | ---------- |
| Катаракта | ---------- | ---------- | ---------- |
| Глаукома | 2 | 1 | ---------- |
| Неврит зрительного нерва | ---------- | ---------- | ---------- |
| Болезни мышц глаза – Косоглазие | 4 | 4 | 1 |
| Нарушение рефракции - Астегматизм | 29 | 31 | 28 |
| Миопия | 21 | 29 | 26 |
| Гиперметропия | 31 | 35 | 29 |
| ВСЕГО | 87 | 100 | 84 |

В нашем классе2 человека страдают:

**Миопией** –Г.Патимат, Г.Райсат,

трое страдают **Гипермеропией** – А.Магомед, М.Марьям, О.Абдусамад;

**Альбинизм** у **-** З.Залины

*Ещё интересный факт, который мы выяснили в результате исследования. Проблемы со зрением существуют и у родителей нашего класса. То есть генетическая предрасположенность к заболеванию глаз существует у половины учащихся. Значит, знание, и соблюдение элементарных гигиенических правил, необходимо каждому уважающему себя человеку.*

Учитель: Спасибо, доктор!

Учитель: А теперь мы с вами в кабинете валеологии.

Поднимите руки те, кто знает, о том, что нужно делать гимнастику для глаз?

Поднимите руки те, кто знает, о том, как нужно делать гимнастику для глаз?

Поднимите руки те, кто ежедневно делает гимнастику для глаз?

*ВАЛЕОЛОГИ дают рекомендации, как сохранить здоровье.*

**1-й** **ученик:** Исследования показали, что 95% младенцев рождаются с нормальным зрением. Значит, все зависит от нас! **Дальнозоркость** редко выявляется при обычной проверке зрения. Только полное офтальмологическое обследования с проверкой остроты зрения, как на расстоянии, так и вблизи, может выявить дальнозоркость и степень ее развития.*При слабой* степени дальнозоркости зрение вдаль и вблизи хорошее, но могут быть жалобы на быструю утомляемость, головную боль при значительных зрительных нагрузках. *При средней* степени дальнозоркости - зрение вдаль остается хорошим, а вблизи затруднено. *При высокой* гиперметропии – зрение плохое и вдаль, и вблизи, так как исчерпаны все возможности глаза, фокусировать на сетчатке изображение, даже далеко расположенных предметов.

**2-й ученик: Близорукость** особенно распространена среди людей, которые длительное время напрягают зрение, рассматривая мелкие предметы, низко наклоняясь над столом, а так же у тех, кто читает книгу на ходу или в транспорте. Она развивается у детей физически неразвитых, мало бывающих на свежем воздухе, при недостаточном освещении помещения, много времени проводящие у телевизора. Исследования генетиков показали, что наследование происходит чаще всего по принципу так называемой нормореакции. Что это значит? Если ребенок, имеющий предрасположенность к близорукости, попадает в неблагоприятные условия, то у него близорукость разовьется быстрее, чем у того, который такой предрасположенности не имеет.

**3-й** **ученик:** **Витамины** лучше пить в виде таблеток, чем закапывать в глаза. Это связано с наличием в каплях консервантов, которые вызывают раздражение глаз. Большое значение для хорошего зрения имеет правильное питание, включающее достаточное количество витаминов А и В. Обязательно в нашем рационе должны быть овощи и фрукты: творог, тыква, горький шоколад, морковь, черника, красный сладкий перец, шпинат, кукуруза, апельсины, манго, персики, рыба, шиповник, цитрусы. Периодически смотрите на зелень, цветы, воду, небо, облака. Рассматривайте цветные репродукции картин, живописные пейзажи. При этом глаза будут отдыхать, нервная система успокоится, а ваше настроение улучшится.

**Меня часто спрашивают - Помогает ли черника сохранить или улучшить зрение?**

Черника — кладезь полезных для глаз веществ. Во-первых, важны антоцианы, которые защищают сосуды глаз от ломкости и приводят внутриглазное давление в норму. Во-вторых, в чернике содержатся каротиноиды, способствующие обновлению сетчатки, улучшению глазного кровообращения, устранению сухости глаз, повышению остроты зрения и сохранения четкости зрения в ночное время. Черника сохраняет свои свойства и в сушеном, и с замороженном виде, так что употреблять ее можно круглый год.

А главное не только знать, но и соблюдать эти правила, мы подготовили для вас памятки (раздает памятки)



**Правила ухода за очками:**

1. Очки должны хранится в футляре

2. Нельзя класть очки вниз стеклами

3. Нужно следить за чистотой линз, регулярно мыть их теплой водой, протирать тряпочкой.

4. Во время занятий спортом очки нужно снимать.

5. Всегда снимайте очки двумя рукам

Уважаемые пациенты нашей клиники, мы разработали для вас простые рекомендации, которые помогут вам сохранить зрение и сделают вашу жизнь прекрасной. Не забывайте, что глаза наши помощники, и мы обязаны их беречь. Никто не позаботиться о них лучше, чем вы сами.

И если вы будете выполнять все эти правила, то ваши глаза не будут вызывать у вас жалоб до старости. *Помните новое зренье нигде не найдете*.

Учитель: Спасибо, доктор! Итак, мы познакомились с заболеваниями органов зрения и правилами гигиены, которые необходимо соблюдать, чтобы сберечь наши глаза.

**Подведение итогов урока. Выставление оценок.**

*Учащиеся:*В заключение, хотелось бы отметить, что наша задача, зная особенности работы и строения глаза не ухудшать его природные возможности. Глаз приобрел ряд защитных приспособлений. И все-таки он остается весьма чувствительным и ранимым органом, который надо тщательно оберегать. В наш век научно-технического прогресса избежать нагрузки на глаз невозможно, но необходимо бережно относиться к нашим глазам. Говорят, глаза - зеркало души. И не только: они наши окна, через которые мы получаем информацию об окружающем мире. Берегите свое зрение. Помните, что наши глаза отдыхают при созерцании живой природы. Встречайте закаты и рассветы, внимательно рассматривайте цветы и листья. И, конечно, регулярно делайте гимнастику для глаз, соблюдайте правила профилактики глазных заболеваний. И тогда окружающий мир будет радовать вас своей красотой. Спасибо за внимание!

Учитель: В заключение нашего урока, мне хочется прочитать стихи известно поэта Востока Омара Хайяма. *Глаза умеют говорить,*

*Кричать от счастья или плакать,*

*Глазами можно ободрить,*

*С ума свести, заставить плакать…*

*Словами можно обмануть,*

*Глазами это - невозможно.*

*Во взгляде можно утонуть,*

*Если смотреть неосторожно...*

*Не знают устали глаза,*

*Что видят всюду, то внимают,*

*Пусть не коснется их слеза,*

*Лишь счастьем пусть они сияют.*

Счастья и здоровья вашим глазам. Я думаю, вы убедились, ребята, в необходимости бережного отношения к своим глазам и будете выполнять правила гигиены зрения!

**Домашнее задание:** заполнить 3 колонку таблицы - Знаю, Хочу узнать, Узнал

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Знаю*** | ***Хочу узнать*** | ***Узнал*** |
| Состав зрит.анал. | Как сохранить зрение |  |
| Строение глаза | Глазные болезни |  |
| Значение зрения |  |  |