**Тема урока: «Гигиена зрения и его нарушения»**

Формы работы: групповая, фронтальная, индивидуальная.

**Цель:** формировать у учащихся представление о глазных болезнях,  обосновывать правила гигиены зрения.

**Методы урока:**Частично-поисковые, объяснительно-иллюстративные, демонстрационные, самостоятельная работа.

**Форма работы**: фронтальные, индивидуальные, групповые.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, презентация.

**Ход урока**

**1.Организационный момент.**

        Здравствуйте! Я очень рада видеть вас сегодня на этом уроке! Для начала, ребята, я предлагаю вам отгадать загадку;

        Чем вы можете поделиться с людьми, которые вас окружают, не отдавая это в руки? (улыбкой)

        Давайте и мы посмотрим, друг другу в глаза и улыбнемся! Посмотрите, какие красивые у вас глаза! Как светло и весело от ваших улыбок!

**2. Проверка домашнего задания**

Вводной тест максимально получаете 5 баллов, за каждый вопрос 1 балл, затем у вас будет самопроверка вы поменяетесь листочками и на слайде будут верные ответы, проставьте верные ответы своего соседа и выведите отметку. В конце урока вы получите выводной тест по изученной теме за него вы максимально сможете получить также 5 баллов, вы также проведете самопроверку и скажите мне сумму баллов 2 тестов, это и будет ваша отметка за урок.

**3.Актуализация знаний.**

 Итак, я вижу у вас замечательное настроение, и вы готовы к восприятию нового материала.

 А сегодня мы будем изучать тему, которую вы сами определите, выполнив задание:

«Продолжи предложение», которое изложено в карточке. Из полученных слов составьте одно ключевое слово, выбрав по одной букве из выделенных квадратиков.

**Карточка «Продолжи предложение»**

**1.**органом зрения является ….(глаз)

2. глаза смотрят, а мозг … (видит)

3. парные углубления черепа, где расположены глаза, называются … (глазницы)

4. за зрачком находится двояковыпуклая линза, которая называется … (хрусталик)

5. жидкость, которая увлажняет и промывает глаза …(слеза)

6. аксоны нейронов образуют зрительный … (нерв)

7. рецепторы глаза, которые передают только черно-белое изображение, называются (палочки)

        В результате у вас должно получиться слово - название темы урока (гигиена).

**4.Сообщение темы урока.**

Итак, тема нашего урока «Гигиена зрения».

Что мы должны знать и уметь к концу урока?

Знать: о дефектах зрения, мерах по их восстановлению, гимнастику глаз.

Уметь: различать близорукость от дальнозоркости.

 **5.Изучение нового материала.**

        Сегодня, мы с вами поговорим о самых распространенных заболеваниях глаз, правилах гигиены зрения, о витаминах и гимнастике для здоровья глаз.

Для того чтобы достичь, выше поставленных целей, я предлагаю изучить предложенную мной презентацию и также поработать самостоятельно с книгой.

Нарушения зрения. Ухудшение зрения может быть обусловлено самыми разными причинами. Это и занесенная в глаза инфекция, и недостаток витаминов, и несоблюдение гигиенических норм, и травма глаз.

 Наиболее распространенными нарушениями зрения являются близорукость, дальнозоркость, астигматизм, катаракта и дальтонизм.

 При близорукости световые лучи фокусируются не на сетчатке, а перед ней. В результате при рассматривании удалeнных предметов на сетчатке возникает размытое изображение. Чаще всего это объясняется несоответствием между силой оптической системы глаза и длиной глазного яблока. Чем больше оно вытянуто в длину, тем выше степень близорукости.

 При дальнозоркости человек ясно видит только удаленные предметы. Причинами этого нарушения зрения могут быть врожденное укорочение глазного яблока и возрастные изменения хрусталика. С возрастом уменьшается способность хрусталика изменять свою кривизну и слабеет ресничная мышца. В результате глаз теряет способность к нормальному преломлению лучей, которые фокусируются за сетчаткой. Близорукость и дальнозоркость корректируются при помощи очков или контактных линз. При близорукости используют очки с двояковогнутыми, а при дальнозоркости — с двояковыпуклыми линзами.

Астигматизм обусловлен неоднородностью кривизны роговицы или хрусталика. В результате нарушается преломление света, и видение предметов становится нечетким. Дефект корректируется очками с цилиндрическими линзами, имеющими различную кривизну по горизонтали и вертикали, или специальными контактными линзами.

Катаракта — это расстройство зрения, связанное с помутнением хрусталика. Зрение восстанавливают путем хирургической замены утратившего прозрачность хрусталика на искусственный.

**(самостоятельно с учебником)**

**Правила гигиены зрения:**

* Прежде всего, необходимо обратить внимание на освещенность рабочего места. Читать и писать можно только при хорошем освещении. Источники света следует разместить слева для правшей и справа — для левшей.
* Расстояние между глазами и текстом должно быть не менее 30—35 см.
* Не рекомендуется читать лежа, на ходу или в движущемся транспорте. Постоянное изменение кривизны хрусталика вызывает перенапряжение ресничной мышцы и приводит к нарушениям зрения.
* Просмотр телепередач и работу за компьютером в вечернее время необходимо осуществлять при включенном в помещении освещении. Дистанция до монитора должна соответствовать длине вытянутой руки. Каждые 40—45 мин делайте перерыв в работе. Если глаза устают раньше, то перерыв следует делать каждые 30 мин. Во время перерыва выполните несколько упражнений.

**Гимнастика для глаз**

* Не поворачивая головы переведи взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый верхний угол. Повтори 5 – 8 раз.
* Открытыми глазами медленно, плавно рисуем восьмёрку в пространстве по горизонтали, вертикали.
* Вращение глазными яблоками при сомкнутых веках по часовой стрелке и против 8-10 раз
* Широко раскрыть глаза и смотреть на далёкий объект 20 секунд, потом на близкий объект.
* Быстро поморгать 20-30с. Закрыть глаза и посидеть спокойно 1 мин.
* Крепко зажмуриться на 5 с, а потом на 5 с широко открыть глаза. Повторить 10 раз.

**Первая помощь при повреждении глаз:**

* При попадании соринки глаз следует промыть прохладной кипяченой водой. Соринку обычно удаляют уголком чистого носового платка или салфетки.
* Сильный удар по глазному яблоку может привести к его контузии (ушибу). В этом случае первая помощь ограничивается наложением стерильной повязки. На область лба или виска прикладывают пузырь со льдом.
* В случае попадания в глаз крупного инородного тела необходимо наложить чистую повязку и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
* При попадании в глаза щелочи или кислоты необходимо как можно быстрее промыть их чистой проточной водой. Как правило, при химических ожогах глаз требуется лечение в условиях больницы.

**6. Включение нового знания в систему знаний и повторение.**

        А сейчас мы подведем итог тому,  что изучали сегодня на уроке. Сначала давайте вернемся к целям которые мы стали на уроке и ответим на вопрос достигли ли мы к концу урока этих целей???А сейчас выполните, пожалуйста, выводной тест и скажите мне сумму баллов за 2 теста.

 **7. Рефлексия деятельности**

        Закончился урок, но еще не раз мы с вами будем говорить о сохранении великого дара природы - здоровья человека.

8. **Домашнее задание.**§ 13

Спасибо всем. Берегите себя, будьте здоровы!