



Урок № 1-2

Тема: Правила безпечної поведінки на уроках СПО, гігієна зору.

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- *правила безпечної поведінки на уроках СПО;*
- *про гігієну зору;*
- *про те, як вибирати засоби особистої гігієни.*

Працюємо в класі



Вимоги

щодо безпеки на уроках соціально-побутового орієнтування.

1. Заходити і виходити з кабінету під час уроку можна лише з дозволу вчителя.
2. Чергові учні мають допомагати вчителю підготувати класну кімнату, матеріали до уроку.
3. Учні повинні сумлінно дотримуватися правил поведінки для учнів школи, правил особистої гігієни і санітарних норм на робочому місці.
4. Під час перерв черговий з числа учнів слідкує за поведінкою учнів та дотриманням ними вимог цієї інструкції.
5. Учням заборонено користуватися несправними меблями чи обладнанням.
6. Забороняється використовувати електричні нагрівальні прилади для обігріву кабінету.
7. Перед початком виконання робіт звільнити робоче місце від зайвих предметів і матеріалів.
8. Починати виконувати завдання тільки з дозволу вчителя.
9. Виконувати тільки ту роботу, яку доручив учитель.
10. Передавати інструмент з гострими кінцями ручкою від себе.
11. Заборонено класти інструменти з гострими кінцями на край стола.

12. Заборонено зм'ятати рукою сміття, здувати обрізки з робочого місця. Слід використовувати для прибирання сміття ганчірку або спеціальну щітку.
13. Заборонено пити воду і вживати їжу.
14. Після закінчення роботи навести порядок на робочому місці, прибрати сміття.
15. Вимкнути електроприлади, освітлення.

Правила виробничої санітарії та особистої гігієни.

- Виконуючи роботу, сидіти прямо, на всій поверхні стільця, на відстані 10-15 см від краю стола.
- Під час роботи світло має падати на робоче місце зліва або спереду.
- Робоче місце слід тримати в чистоті й порядку.
- Після закінчення роботи прибрати робоче. Здмухувати сміття або ж зм'ятати рукою заборонено.





Самостійна робота.

- Навіщо людині очі? _____

- Чому люди носять окуляри? _____

- Чи зможете ви із заплющеними очима побачити та пояснити, що я роблю?
Чому?



ПРАКТИЧНА РОБОТА

1) Погляньте уважно один на одного і спробуйте описати очі свого сусіда.

Дайте відповідь на питання:

- ☐ Чи можна витирати очі брудними руками?
Чому? _____

- ☐ Чи соромно носити окуляри? Поясни. _____



Про гігієну зору.

Гігієна — це наука про збереження та зміцнення особистого здоров'я. За допомогою зору людина здобуває багато інформації. У школі ви читаєте, пишете, вдома виконуєте домашні завдання.

Уважають, що учні середніх класів можуть переглядати телепередачі не більше ніж 30-40 хвилин протягом дня.

Працюючи за партою, чи столом, стежте за його правильним освітленням та своєю поставою. Слід сідати на стілець на все сидіння, а не на краєчок. Щоб зір не псувався, потрібно, щоб спина притулялася до спинки стільця, ноги були виправлені та спиралися на підлогу всією ступнею, плечі опущені, голова ледь нахилена. Цих правил сидіння ви повинні дотримувати на кожному уроці.



ПРАКТИЧНА РОБОТА



Замалюйте зеленим кольором кружечки біля малюнків, на яких діти піклуються про свої очі, а червоним кольором — якщо не піклуються.

ПЕРЕНЕСТИ В ПІДРУЧНИК

Ознайомтесь із вправами та виконайте їх.

1. Міцно примружте очі на 3-5 секунд. Відкрийте очі. Повторіть 6-8 разів.



2. З'єднайте вказівний, середній і підмізинний пальці на обох руках, закрийте очі, доторкніться з'єднаними трьома пальцями лівої руки – до лівого ока, правої – до правого ока, потім легенько притискайте очні яблука через повіки протягом 1-3 секунд. Повторіть 3-4 рази.

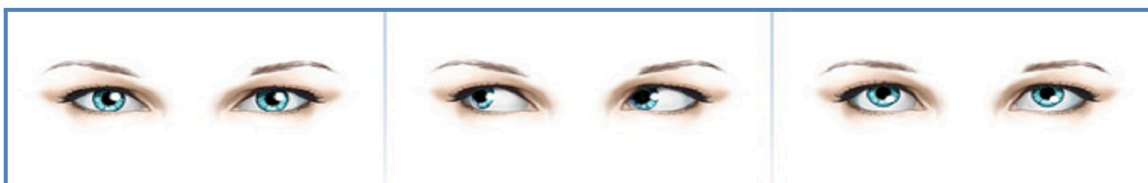


3. Повільно водить поглядом у різних напрямках: з підлоги на стелю, праворуч і ліворуч, потім у зворотному порядку, не змінюючи при цьому положення голови. Повторіть 8-12 разів.

1.

2.

3.



4. Покладіть кінчики вказівних пальців на скроні, злегка стисніть їх. 10 разів швидко покліпайте очима, не закриваючи їх. Потім закрийте очі й розслабте повіки, зробіть 2-3 глибоких вдихи. Повторіть тричі.

1.

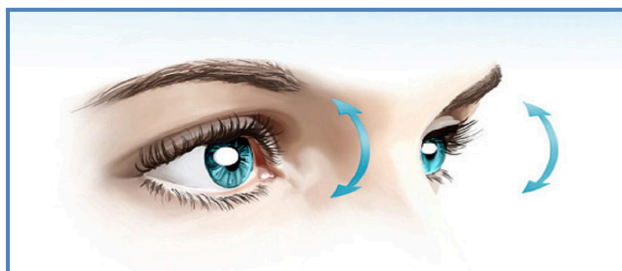
2.



5. Після виконання кожної вправи слід закрити очі й розслабляти їх протягом 1 хвилини.



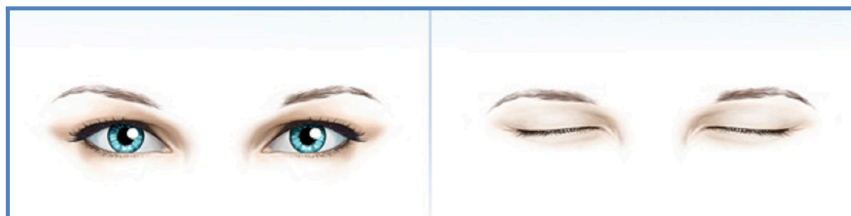
6. Швидко та легко кліпайте очима протягом 2 хвилин. Ця вправа сприяє кращому кровообігу ока.



7. Міцно примружте очі на 3-5 секунд, далі потримайте очі відкритими 3-5 секунд. Повторіть 7 разів. Ця вправа укріплює м'язи повік, покращує кровообіг, допомагає розслабити м'язи ока.

1.

2.

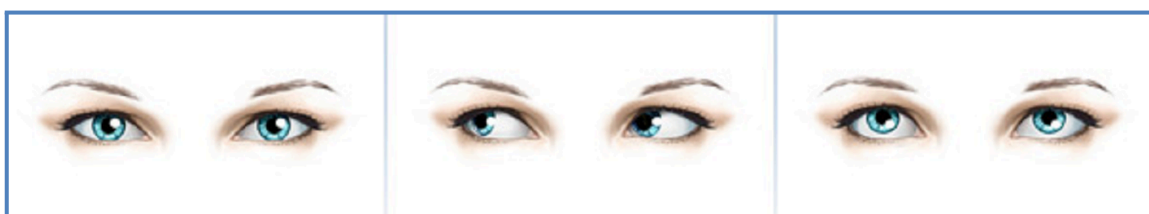


8. Переміщуйте погляд у різних напрямках: по колу – за годинниковою стрілкою, потім у зворотному напрямку – проти годинникової стрілки; праворуч-ліворуч, вгору-вниз, вісімкою. Очі при цьому можуть бути як відкриті, так і закриті (як зручніше). Ця вправа добре укріплює м'язи ока.

1.

2.

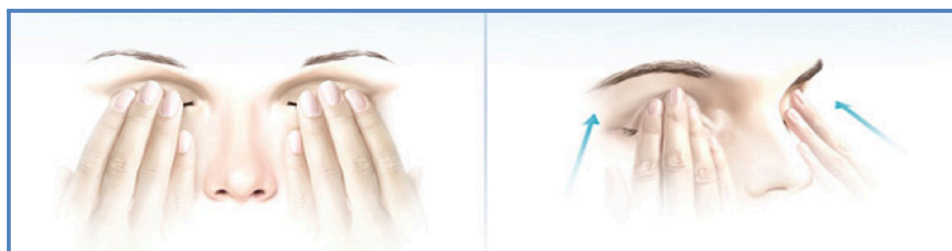
3.



9. З'єднайте вказівний, середній і підмізинний пальці на обох руках, закрийте очі, доторкніться одночасно трьома пальцями лівої руки – до лівої повіки, правої руки – до правої, легенько притискайте верхні повіки протягом 1-2 секунд. Повторіть 3 рази. Вправа покращує мікроциркуляцію внутрішньоочної рідини.

1.

2.



Тест «Гігієна зору»

Виберіть правильну відповідь.

1. Чи може поганий зір передаватися по спадковості від батьків?

- а) Так
- б) Ні
- в) Іноді

2. Заплющувати очі для відпочинку потрібно на:

- а) 5-10 хвилин
- б) 1-2 хвилини
- в) 3-4 хвилини

3. Для покращення зору та зняття втоми...

- а) потрібно закрити очі на кілька хвилин
- б) потрібно дивитись в далечінь деякий час
- в) потрібна гімнастика для очей.

4. Виберіть позитивні фактори для зору.

- а) читати в пагано освітлених місцях
- б) грати на комп'ютері 4-5 годин підряд, без відпочинку
- в) дивитись телевізор в 3-4-х метрах від екрану
- г) не читати лежачи
- д) робити вправи для зняття втоми очей

5. За допомогою чого можна виправити недоліки зору?

- а) за допомогою операції
- б) за допомогою таблеток
- в) за допомогою оптичних лінз
- г) за допомогою окулярів

6. очі стають червоними...

- а) через велике навантаження для очей
- б) при хворобі



Знайди слова, що стосуються зору та гігієни зору.

Охорона зору

З	К	І	А	Д	Л	Р	М	А	Ч	Ф	У	Ь	Л	Й	Я	Ч	А	В	Ф
З	Н	Ф	С	З	Ь	В	О	П	Й	К	А	Р	Х	І	С	Ы	Й	Б	Е
К	Ш	Щ	П	Я	Т	Д	Е	П	Ь	Е	Т	П	Н	О	Є	В	Ф	Ь	Е
В	Й	О	А	Н	Й	Ї	Б	Л	З	П	Ь	Р	С	К	А	Ы	И	Щ	Ч
Ь	І	Ю	Д	К	Щ	Б	Я	І	З	О	Ю	К	В	О	Ц	П	Е	Ї	І
Т	И	Ю	К	У	П	Л	О	Н	Є	Ю	О	Ы	Д	З	Р	Є	Д	М	Й
І	О	Е	О	Д	Я	Б	П	З	Ї	Ш	К	О	Л	А	Ч	Ї	Г	Ц	Д
Ю	Ц	О	В	Ї	Ш	И	О	И	В	Ч	О	І	Д	З	В	Л	Ш	Б	И
Р	Д	К	І	Л	Н	Т	Ф	О	Т	О	С	Т	О	У	А	Н	К	П	Р
Є	С	У	С	А	Ю	Ж	Ї	У	П	Н	Х	Г	І	Г	І	Є	Н	А	Е
Е	Ь	Л	Т	У	Й	В	Ц	З	І	Р	В	Ч	И	Т	Е	Л	Ь	Л	К
Х	Ы	Я	Ь	Ш	Д	І	В	В	Т	О	М	А	С	К	П	Ф	Г	Ь	Т
І	Ж	Р	Д	К	С	Г	Ь	С	Ї	А	П	Т	Р	І	Я	Ж	Х	М	О
Ч	Ы	И	І	Щ	П	У	Т	Ж	Ч	Р	Й	И	Є	Н	І	Л	Я	І	Р
Д	П	З	Х	У	Б	Е	С	В	Х	В	Т	С	Й	О	Ж	И	В	Н	Д
А	Т	Ч	У	Ш	О	Г	Б	Ц	В	Ї	Б	Є	В	С	Ж	Ш	Г	Г	И
І	Х	Л	Т	Ш	Я	Г	А	Г	Л	Г	И	М	Ц	Є	Ї	О	Н	Б	П
Г	Д	О	Е	Г	Р	Ц	К	И	Щ	Т	Е	О	Я	Ш	Е	Ы	Ь	Ж	І
Ж	К	Е	Т	Є	Д	Р	Н	Т	Г	Ю	Х	Ц	Р	Е	Ж	И	М	Й	Ы
Ы	Ы	О	К	У	Л	І	С	Т	Р	Д	В	И	Ц	З	Ч	У	Ї	Ю	Н

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



Працюємо вдома

Обведи свою долоню в зошиті олівцем та на кожному обведеному пальці напиши правила дотримання особистої гігієни вранці. Бажано визначити не менше п'яти правил.