

Классный час: «Телевизор, компьютер и дети»

Цель: Профилактика заболеваний, связанных с работой на компьютере.

Задачи:

1. Информировать детей о вреде и пользе компьютера.
2. Развивать осознанное отношение к вредным привычкам.
3. Мотивировать к здоровому образу жизни.

Ход классного часа

Да, ребята, действительно прогресс не стоит на месте. Развивается наша жизнь, наука, техника. И сегодня мы с вами будем говорить об очень интересной полезной теме.

Посмотрим на себя со стороны?
На себя и на других таких же как и мы
 Нам компьютер друг,
 И никто не может тут
Без него и дня прожить и даже двух минут.
Мы с компьютером сдружились.
 Многому мы научились.
Ты помощник наш на все года.
Ведь компьютер — это сила,
 Ум, наука, перспектива,
Помогает думать нам всегда.

Вы, наверное, уже догадались, что речь сегодня пойдет о компьютере. В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить. Мы все живем в мире, где компьютер - такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение. То, что нам, взрослым совсем недавно казалось чудом техники, для вас, детей, – вовсе не чудо, а просто любопытная вещь, с которой можно возиться как со всякой новой игрушкой. Однако в последнее время встает волнующий всех вопрос о влиянии компьютера на здоровье человека, а ребенка в особенности. Вот именно поэтому, ваши родители, приобретая компьютер – вещь, вне сомнения, очень полезную - должны понимать, что на них ложится ответственность за то, пользу или вред принесёт вам компьютер. Вот это мы сегодня и будем с вами выяснять: какая же от компьютера польза и какой вред здоровью он может принести. И темой нашего классного часа будет «Дети и компьютер: вред и польза умной машины». Действительно, ребята, компьютер – вещь очень полезная. В чем его польза?

(ответы детей)

Правильно ребята. Компьютер дает нам много информации для составления разнообразных документов (заявлений, рефератов, докладов, письменных обращений и т.д.); помогает нам узнать о новейших технологиях в различных областях нашей жизни: в науке, культуре, образовании и т.д. Занятия на компьютере развивают память, мышление. Ну, допустим, вы играете. В компьютерных играх необходимо запоминать уровни, имена героев, ориентироваться по карте и быстро принимать решения. В процессе игры развивается моторная координация ребенка и мелкая мускулатура руки: ведь в любых играх вам необходимо нажимать на клавиши клавиатуры, манипулировать с мышью. А значит, совершенствуется совместная деятельность нескольких анализаторов: я подумал - соотнес с видимым на экране - нажал на кнопку или пошевелил мышкой - получил результат, видимый на мониторе. Компьютер может стать помощником, учебным пособием для ребенка. Он развивает его творческие способности, открывает перед ним огромный, интересный мир. В этом случае положительное влияние компьютера зависит от индивидуальных особенностей: к примеру, одни дети начинают быстрее изучать языки, а другие - замечательно рисовать. К тому же, есть хорошие развивающие компьютерные игры для детей – а это отличный способ чему-то научиться, а умение пользоваться Интернетом может стать хорошей школой общения, и кроме того вы научитесь искать и отбирать нужную вам информацию.

Может быть и такое, что кто-то увлечется техникой, овладеет компьютером в совершенстве, сможет починить компьютер, если он сломается и в дальнейшем станет специалистом в ремонте компьютеров! А может быть, кто-то так увлечётся компьютерными программами или чатами,

форумами, что захочет освоить программирование и написать сам программу! И выучится! И напишет! И станет высокооплачиваемым программистом!

Как мы видим, ребята, компьютер – вещь очень полезная и интересная. Но это одна сторона, которую мы знаем. Но есть еще и другая.

Обсуждение проблемы: какой вред может нанести компьютер детскому организму?

(Ответы детей)

Итак, ребята, как мы видим компьютер приносит не только пользу, но и может навредить здоровью. И давайте сейчас поговорим о том, какой же вред может нанести компьютер и как сохранить свое здоровье.

Чтобы компьютер приносил только пользу, необходимо правильно обустроить свое рабочее место. Во-первых, оно должно быть хорошо освещено, но не так, чтобы на монитор попадали блики от лампы или прямой солнечный свет. Стол, за которым вы сидите, должен подходить вам по росту. Ваши ноги не должны «болтаться», лучше подставить под ноги подставку. Монитор должен располагаться на расстоянии 45 см., это расстояние вытянутой руки. Врачи советуют ежедневно проводить в комнате с компьютером влажную уборку и проветривание, а ещё неплохо держать в комнате аквариум, который более полезен, чем кактус у монитора якобы впитывающий вредное излучение.

Как и все приборы потребляющие электроэнергию, компьютер испускает электромагнитное излучение. Компьютер является самым опасным источником электромагнитного излучения. Считается, что электромагнитное излучение может вызвать расстройства нервной системы, снижение иммунитета, расстройства сердечнососудистой системы. Чтобы защитить себя от электромагнитного излучения необходимо монитор поставить в угол, так, чтобы излучение поглощалось стенами. И если вы не работаете на компьютере, не оставляйте его надолго включенным.

При работе за компьютером глаза находятся в постоянном напряжении, и со временем это может привести к снижению зрения и даже вызвать некоторые заболевания. И чтобы этого не случилось, необходимо также знать некоторые правила. Как мы уже сказали, монитор должен находиться на расстоянии не менее 45 см. от глаз (расстояние вытянутой руки), его верхняя точка должна находиться не ниже прямого взгляда (смотря прямо, вы видите верхний край монитора). Рабочее место должно быть достаточно освещенным, для того чтобы хорошо видеть остальные предметы с которыми вы работаете. При работе одновременно с книгой и монитором желательно, чтобы бы они находились на одной высоте, для этого приобретите подставку для книг. Естественно как можно чаще прерывайте работу и давайте глазам отдохнуть (желательно каждые полчаса делать 10-15 минутный перерыв), причем, если с монитора переключиться на телевизор толку будет мало. Кроме того вы можете сделать простые упражнения.

Упражнения для глаз

1. Зажмурьте глаза на ~ 10 секунд
2. Быстро моргайте в течении ~5-10 сек.
3. Сделайте несколько круговых движений глазами.

Если вы долго находитесь за компьютером, есть возможность развития искривления позвоночника. Одной из причин развития искривления позвоночника является не соблюдение правильной осанки. Таким образом, если вы и в школе за партой и дома за компьютером не сидите прямо, вполне можете приобрести искривление позвоночника. Надо отметить то что, искривление позвоночника может впоследствии привести к нарушению работы внутренних органов, что в последствии скажется на его здоровье.

Профилактика заболеваний позвоночника

Для профилактики искривлений позвоночника следует:

1. Постоянно следить за своей осанкой, оптимально организовать своё рабочее место.
2. Как можно чаще прерывать нахождение в одной позе, вставать из-за стола, двигаться.
3. По возможности заниматься спортом, делать зарядку и т.д.

Заболевания органов дыхания, развивающиеся из-за долговременной работы с компьютером, имеют в основном аллергический характер. Это связано с тем, что во время долгой работы компьютера корпус монитора и платы в системном блоке нагреваются и выделяют в воздух вредные вещества.

Профилактика заболеваний органов дыхания

1. Как можно чаще делайте влажную уборку помещения и проветривайте его.
2. Для увеличения влажности можно ставить открытую емкость с водой. Например, аквариум с рыбками.
3. После покупки компьютера, желательно включить и оставить его на несколько часов в проветриваемом помещении, так как новые платы и новый пластик из которого сделан корпус монитора при нагревании выделяют очень большое количество вредных веществ.

Длительная работа за компьютером связана с постоянным раздражением из-за разных ситуаций. Наверное, нет такого человека у которого ни когда не зависал компьютер с потерей не сохраненной информации, не было проблем с какими либо программами, с первого звонка не можете войти в Интернет и т.д., Таким образом, вы получаете психическую неуравновешенность.

Профилактика нервных расстройств

1. Постарайтесь сделать так, что бы при работе компьютер давал как можно меньше сбоев и меньше раздражал вас. Например: структурируйте информацию для того что бы её было легко найти, почаще чистите мышку что бы не бесил непослушный курсор, настройте компьютер так, чтобы каждые 5 минут он сохранял информацию и т.д.
2. В интернете не ждите долго загрузки страницы, посмотрите в это время другую, на которой сможете найти нужную вам информацию.
3. Как можно чаще прерывайте работу с компьютером, по возможности проводите больше времени на улице.

Боль в руках, особенно в кисти правой руки, вызванная долгой работой за компьютером приобрела название синдрома запястного канала. Причиной возникновения боли является защемление нерва в запястном канале. Причиной же защемления нерва является постоянная нагрузка на одни и те же мышцы.

Для профилактики синдрома запястного канала следует позаботиться о хорошем обустройстве своего рабочего места, как можно чаще прерывать работу и выполнять небольшой комплекс упражнений для рук.

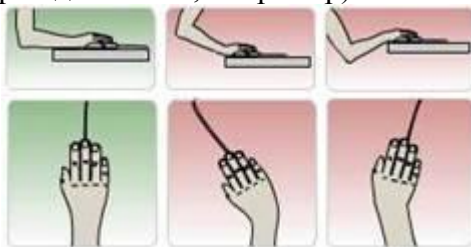
Упражнения для рук

Чем чаще вы будете прерываться для выполнения упражнений, тем больше они принесут пользы.

1. Встряхните руки.
2. Сжимайте пальцы в кулаки (~10 раз)
3. Вращайте кулаки вокруг своей оси. <
4. Надавливая одной рукой на пальцы другой руки со стороны ладони, как бы выворачивая ладонь и запястье наружу.

Правильное положение рук

1. При работе с клавиатурой, угол сгиба руки в локте должен быть прямым (90 градусов)
2. При работе с мышкой кисть должна быть прямой, и лежать на столе как можно дальше от края.
3. Стул или кресло должно быть с подлокотниками, так же желательно наличие специальной выпуклости для запястья (коврик для мыши, например)



На основе услышанного материала проходит обсуждение с классом. На доске вывешено два плаката, на один из которых записывается польза от компьютера, на другой – вред. Полезных характеристик должно получиться больше.

Итак, ребята, как мы видим, компьютер – очень полезная, интересная и умная машина. Кем будет компьютер в вашей жизни, добрым помощником или монстром, который разрушает вашу жизнь и здоровье, зависит от вас и ваших родителей.