

Компьютер – друг или враг?

Цель: Формирование позитивного отношения к компьютеру и умения использовать его во благо себе.

Задачи:

1. Ознакомить учащихся с вредными последствиями компьютерных игр;
2. Развивать умения видеть положительные и негативные стороны в работе с компьютером.

-Здравствуйте, ребята. Сегодня мы будем общаться друг с другом и получать удовольствие от общения. Садитесь.

Наше общение мы начнем с загадки о предмете, который станет темой нашей беседы. Послушайте загадку внимательно.

Что за чудо-агрегат?

Может делать все подряд –

Петь, играть, читать, считать,

Самым лучшим другом стать?

- О чем мы будем говорить на занятии? О компьютере.
- Что такое компьютер?
- Зачем нужен компьютер?
- Кем он может стать для человека? (выслушиваю мнения детей)

Сегодня перед нами стоит вопрос «**Компьютер – друг или враг?**».

Чтобы ответить на вопрос более точно, я бы хотела узнать ваше мнение: «Кто для вас компьютер – друг или враг?» Для этого составим ожерелье из бусин разного цвета, вы выберете нужную бусину:

- если вы считаете, что компьютер - ваш друг, то выбираете бусину зеленого цвета;
- если вы считаете, что компьютер - ваш враг, то выбираете бусину красного цвета.

Судя по ожерелью, вижу, что все вы очень хорошо относитесь к компьютеру, а я не очень.

Скажите, почему **компьютер – ваш друг?** (выслушиваю мнения детей)

- В каком случае компьютер становится нашим помощником? (когда мы знаем возможности компьютера и умеем их применить)
- Какие возможности компьютера вам известны?
- А в какие игры вы играете?
- Что развивают игры? (наблюдательность, внимание, смекалку, логику)

- А можно ли совершать виртуальные путешествия на компьютере? (да)

Хорошо, вы меня убедили, с компьютером – другом можно интересно провести время.

Посмотрите, на ожерелье мы видим и бусины красного цвета. О чём они говорят? Компьютер – враг. Почему? (выслушиваю мнения детей)

Чтобы точнее разобраться в этом мнении без медицинских работников нам не обойтись.

Закройте глаза. Откройте. Мы находимся с вами в медицинском кабинете. Кто я? (медик)

-Ребята, компьютер действительно вредит вашему здоровью: падает зрение, искривляется позвоночник, пропадает настроение и аппетит. Компьютер – враг, потому что он вредит здоровью.

-Скажите, (*снимая халат*) от кого зависит, кем вам будет компьютер? (от нас самих)

-Чтобы компьютер был для вас только другом и помощником, давайте послушаем, что нам рекомендуют медицинские работники:

Профилактика нарушений зрения

1. Комфортабельное рабочее место
2. Гимнастика для глаз

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, декоративные водопады

3. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата

В предупреждении заболеваний опорно-двигательного аппарата нет ничего сложного. Все можно исправить активным образом жизни. Проводить 1,5 - 2 часа на свежем воздухе просто необходимо. Люди, которые много и подолгу гуляют, редко страдают от болей в спине. Кроме того, надо правильно организовать свое рабочее место.

И самое главное: нельзя «замирать» надолго в одной позе. Каждые 15-20 минут нужно проводить разминочные упражнения: встать, пару раз присесть или же просто поменять положение ног.

- Чтобы компьютер был для вас только другом и помощником, выполним гимнастику, которую нужно выполнять во время работы с компьютером. (*выполнение гимнастики*)

-Чтобы вы не забывали эти упражнения, мои помощники раздадут вам памятки с гимнастикой. (*раздача памяток*)

Итог

- А сейчас вернемся к вопросу «Компьютер – друг или враг?»
- От кого зависит, кем станет для человека компьютер? (от человека)

- Я тоже изменила свое мнение о компьютере, вижу, что компьютер – наш помощник и друг. (учитель меняет красную бусину на зеленую)

Ожерелье немного поменяло цвет, большинство пришло к выводу, что компьютер – наш друг. Ожерелье остается вам в подарок как напоминание о том, что от нас самих зависит, кем станет для нас компьютер.

Я благодарна вам за активную и творческую работу, за отличное настроение, которое вы мне сегодня подарили. Спасибо.



Приложение

ПАМЯТКА

Правила работы на компьютере

- 1. Правильная поза.** Во время работы за компьютером нужно сидеть прямо напротив экрана, так, чтобы верхняя часть экрана находилась на уровне глаз. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа. Нельзя работать за компьютером во время еды, а также сидеть ссутулившись, иначе нарушится нормальная работа внутренних органов.
- 2. Расстояние от глаз до монитора** должно составлять 45-60 см. Если вы играете на ТВ приставке, расстояние от глаз до экрана телевизора должно быть не менее 3 м.
- 3. Правильное освещение.** Помещение, где расположен компьютер, должно быть хорошо освещено. В солнечную погоду прикрывайте окна шторами, чтобы монитор не отсвечивал.
- 4. Самочувствие.** Нельзя работать за компьютером в болезненном или ослабленном состоянии. Это еще больше утомит организм и замедлит процесс выздоровления.
- 5. Соблюдать режим работы и отдыха.** Время от времени необходимо переводить взгляд на посторонние предметы, находящиеся в комнате, а через каждые полчаса делать перерыв на 10-15 минут. Когда мы смотрим телевизор или работаем за компьютером, наши глаза моргают в 6 раз меньше, чем в обычных условиях, и, следовательно, реже омываются слезной жидкостью. Это чревато пересыханием роговицы глаза.
- 6. Специальная гимнастика.** Во время перерыва рекомендуется делать гимнастику для глаз. Нужно встать у окна, посмотреть вдаль, а затем быстро сконцентрировать взгляд на кончике носа. И так 10 раз подряд. Затем нужно быстро поморгать в течение 20-30 секунд. Есть и другое упражнение: резко посмотреть сначала вверх, затем влево, вниз и вправо. Повторить процедуру 10 раз, после чего закрыть глаза и дать им отдохнуть.
- 7. Питание.** Очень полезно принимать витамин А. Он отвечает за чувствительность глаз к яркому свету и резкой смене изображения.