

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 чем 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 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 сутулившись, 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.