Воспитательский час на тему:

«Компьютер и его влияние на здоровье человека»

Автор:

Артемьевская Мария Анатольевна,

Воспитатель,

Квалификационной категории нет,

ГБОУ АО «Савинская СКОШИ», п.Савинский

Плесецкого района Архангельской области

п.Савинский

2015г

 **Цель**: объяснить роль здоровья в жизни человека

**Задачи:**

**образовательные:** дать представление о влиянии компьютера на здоровье человека; заставить учащихся задуматься о необходимости быть здоровым, о приобщении к здоровому образу жизни; освоить на практике комплекс профилактических упражнений, позволяющих сохранить здоровье при работе за компьютером;

**воспитательные:** воспитывать у ребят бережное отношение к своему здоровью.

**коррекционно-развивающие:** развивать память, мышление, внимание

Ход занятия

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята. «Здравствуйте!» - мы ежедневно повторяем это приветствие.

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему при встрече люди желают друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. К сожалению, обычно мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

**Упражнение «Ассоциации»:**

**Воспитатель**: Ребята скажите, а какие  ассоциации у вас возникают, когда вы слышите слово компьютер.   (Учащиеся по очереди высказываются)

- Компьютер прочно вошел в нашу жизнь. Всеобщая компьютеризация сильно влияет на человека. А каково это влияние, положительное или отрицательное?

-  Скажите какую пользу, приносит компьютер?

•        Источник информации

•        Общение

•        Можно научиться рисовать

•        Хорошая печатная машина

•        Счётная машина

•        Хранит большой объём информации

•        Разнообразит досуг (игры:  обучающие, развивающие)

Всё, что мы перечислили – это плюсы компьютера, те возможности, которые он нам даёт. Но только ли пользу несёт в себе компьютер или он может причинить человеку какой-то вред?

Не секрет, что на состояние здоровья сильно влияет всеобщая компьютеризация, и целью нашего классного часа является выяснение того, как компьютер влияет на здоровье и как уменьшить его вредное воздействие на организм.  Компьютеры уже давно проникли во все сферы нашего жизненного пространства. Они стоят и на работе, и дома, и в школе, а иногда даже и в детском саду. Сегодня я предлагаю вам поговорить о компьютере, кто он нам друг или враг.

 **Воспитатель:** девизом нашего занятия предлагаю сделать следующие слова:

**«Нельзя допустить, чтобы за достижения цивилизации человек платил своим здоровьем!»**

Но сначала давайте уточним, а что такое здоровье? (вывешивается на доске)

*- Здоровье – это когда тебе хорошо.*

*- Здоровье – это когда ничего не болит.*

*- Здоровье – это красота.*

*- Здоровье – это сила.*

**Воспитатель:** Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Почти все мы имеем компьютер и проводим за ним немало времени. Какие же основные, вредные факторы воздействуют при этом на человека?

*- Сидячее положение в течение длительного времени.*

*- Электромагнитное излучение.*

*- Перегрузка суставов кистей рук.*

*- Повышенная нагрузка на зрение;*

*- Стресс при потере информации.*

**Воспитатель:** Рассмотрим эти факторы по отдельности.

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, почему длительное сидячее положение является вредным фактором?

**Сидячее положение**

Но компьютер влияет не только на глаза, но и на наш позвоночник. Обратите внимание, как сидит эта девушка. Пунктирной линией показано прямое положение спины. Как мы видим, она сидит не совсем прямо. У неё опущены плечи, и  корпус наклонён немного вперёд. Такое положение приводит к болям в спине и различным заболеваниям позвоночника. Для того, чтобы этого избежать необходимо выполнять специальные упражнения.

- Итак, сидя на стуле, руки положите на колени и выполняйте вращательные движения плечами. Молодцы!

- Теперь вытяните руки над головой и возьмите себя одной рукой за запястье. Стараемся дотянуться до потолка. Повторите то же самое с другой рукой. Отлично!

- Сейчас кладём обе руки на поясницу, отводим локти назад, а грудная клетка при этом выдвигается вперёд. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Это хорошее упражнение для спины.

*Демонстрация упражнений*

**Воспитатель:** Ребята, а как вы думаете, что такое электромагнитное излучение?

**Электромагнитное излучение**

Вопрос о воздействии электромагнитного излучения на организм человека сложен, ему посвящены тысячи научных трудов. Результаты свидетельствуют о вредном воздействии этого излучения на организм человека. Конечно, современные мониторы стали гораздо безопаснее для здоровья, чем кинескопы десятилетней давности, однако полностью защитить человека они не в состоянии. К чему же приводит электромагнитное излучение? Ученые считают, что самое минимальное воздействие заключается в общем снижении иммунитета у человека, и он становится уязвимым для вредных вирусов и бактерий.

**Воспитатель:** Ребята, а как же могут перегружаться кисти во время работы за компьютером?

**Перегрузка суставов кистей рук**

А ещё, компьютер влияет на руки.

Когда  человек работает на компьютере, у него может пережиматься нерв, который находится в области запястья. И возникает заболевание, которое называется СИНДРОМ ЗАПЯСТНОГО КАНАЛА. При этом человек чувствует боль и онемение в пальцах рук. Это не очень приятное заболевание и для его предотвращения тоже существуют специальные упражнения.

- Сожмите руки в кулаки и повращайте ими.

- Теперь сложите руки на уровне груди, как показано на рисунке и старайтесь опустить их как можно ниже, не разжимая ладоней.

-  Ещё одно упражнение. Большим пальцем руки оказываем сопротивление всем пальцам  по очереди.

- И наконец, просто сжимаем и разжимаем пальцы.

*Демонстрация комплекса упражнений*

**Воспитатель:** Ребята, а как же может испортиться наше зрение во время работы за компьютером?

**Повышенная нагрузка на зрение**

**Воспитатель**: Наибольшее влияние компьютер оказывает на глаза, поскольку мы постоянно смотрим в одну точку на мониторе. Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты  зрения.

 Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

Для того, чтобы этого избежать и снизить отрицательное влияние компьютера на зрение необходимо помнить о том, что подросткам  можно проводить за компьютером не более 1,5 часов в день. Кроме того, нужно выполнять различные упражнения для глаз. На слайде представлены несколько таких упражнений.

 Для того, чтобы их лучше освоить и запомнить я предлагаю вам выполнить эти упражнения.

Итак, начинаем:

-  смотрим сначала налево, потом направо

- теперь вверх-вниз

- а сейчас зажмурьте глаза и затем откройте их

- теперь описываем глазами круг сначала в одну сторону (по часовой стрелке), а затем в другую (против часовой стрелки).

- рисуем глазами, лежащую на боку восьмёрку (или знак бесконечности)

- и наконец, просто поморгаем глазами без всякого напряжения.

Эти упражнения необходимо делать через каждые 30 минут работы за компьютером.

**Воспитатель:** Ребята, какой стресс нас может подвергать при работе за компьютером?

**Стресс при потере информации**

Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии важной информации. А ведь и вирусы не дремлют, и жесткие диски самых лучших фирм могут сломаться, и случайно можно нажать не на ту кнопку. В результате стресса, вызванного потерей важной информации, случались даже инфаркты. Длительная работа за компьютером приводит к изменениям в высшей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах организма. Людям, «живущим» в Интернете, зачастую необходима социальная поддержка: они испытывают большие трудности в общении, им свойственна низкая самооценка в реальной жизни и закомплексованность.

Воспитатель: А сейчас мы проведем небольшое анкетирование, я буду задавать вопросы, а вы отвечать.

**Анкета**

1. Есть ли у вас дома компьютер?
2. Умеете ли вы работать на компьютере?
3. В каком возрасте вы начали работать на компьютере?
4. Сколько часов в день вы проводите за компьютером?
5. Чему вы отдадите предпочтение: компьютеру или спорту?
6. Играете ли вы в компьютерные игры?
7. Сколько времени проводите за компьютерной игрой?
8. Легко ли вы отрываетесь от игры?
9. Есть ли у вас постоянное желание играть?
10. Чему вы отдадите предпочтение: общению с другом или с компьютером?
11. Что вас больше интересует: компьютер или чтение книг?
12. Что вы предпочтете: прогулку на свежем воздухе или компьютер?
13. Делаете ли вы гимнастику для глаз?
14. Как вы думаете, сколько часов в день можно работать за компьютером?
15. Устают ли у вас глаза при работе с компьютером?
16. Посещаете ли вы игровые залы?
17. Сколько времени вы проводите в игровом зале?
18. Как часто вы проводите гимнастику для глаз?
19. В какие игры вы любите играть?
20. Как вы думаете: какое общение с другом лучше: по компьютеру или непосредственно?

**Выводы**

Большинство из вас ребята не знают норм работы за компьютером, недостаточно заботятся о своем здоровье, проводя за компьютером, слишком много времени, что может привести к возникновению различных заболеваний, в том числе и психических.

**Воспитатель:** Однако полностью отказаться от компьютера, конечно же, не возможно. Компьютер, как и книга, открывает нам окно в мир знаний. Сегодня мы с вами говорили о плюсах и минусах компьютера, но как же понять, когда компьютер полезен, а когда вреден.

Древнегреческий поэт и философ Солон говорил: «Во всём нужна мера».

 - Я надеюсь, что вы  сможете найти золотую середину в общении с компьютером, сделав его другом, помогающим решать различные задачи вашего развития, а не врагом вашего здоровья.

- В конце нашей беседы я хочу сделать небольшой подарок – это список  рекомендации рекомендации при работе на компьютере и надеемся, что вы будете им следовать, а значит, позаботитесь о своем здоровье.

**Рекомендации при работе на компьютере.**

1. Работать за современными компьютерами с хорошо освещенным рабочим столом.
2. Проводить за компьютером не более трех часов в день.
3. Каждый час вставать из-за компьютера и делать комплекс упражнений для позвоночника.
4. Каждый час делать комплекс упражнений для кистей рук.
5. Каждые полчаса делать гимнастику для глаз.
6. Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе.