

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области средняя общеобразовательная школа №17 города Сызрани
городского округа Сызрани Самарской области

Окружной конкурс педагогов
«Лучший классный час по здоровьесбережению»

Название работы :«Компьютер в жизни человека»

Конкурсант: Фомина Татьяна Владимировна,
учитель русского языка и литературы,
т.:89608208912

Сызрань 2018

ВВЕДЕНИЕ

Вторая половина 20-го века – время глобальной компьютеризации человеческого общества. Получение, хранение, обработка и передача информации происходит в сотни и тысячи раз быстрее, чем это сделал бы человек с помощью обычных средств связи.

За свое, относительно недолгое существование компьютер уже успел занять место во многих областях жизнедеятельности человека, он уже не заменим на работе, помогает детям в учёбе, и, конечно, является одним из самых любимых развлечений для них. С появлением Интернет он ещё и стал лучшим способом поиска информации, делового общения, отдыха и т.д. в общем, некоторым людям уже трудно представить жизнь без компьютера. Однако помимо многочисленных плюсов, которые приносит компьютер человеку, не стоит забывать и о его влиянии на здоровье.

Дети стали меньше проводить время на улице, меньше играть в подвижные игры, пользователи Интернет стали меньше общаться лично, отдав предпочтение чатам, почте и т.д. Таким образом, компьютер стал двуликим: с одной стороны привязал человека к себе, с другой - стал источником множества заболеваний, связанных и с позвоночником, с органами дыхания, зрением и многими другими расстройствами организма. В связи с таким положением в обществе, государственные органы и профсоюзы многих стран и стали разрабатывать различные нормы, сертификаты и правила, чтобы хоть как-то сократить пагубное влияние компьютера на человека.

Так что, стараемся прислушиваться к рекомендациям, которые стали всё чаще появляться и в прессе, и в других источниках информации и тогда общение с компьютером не принесёт вреда здоровью.

Данная методическая разработка может быть использована педагогами, специалистами образовательных организаций при организации профилактической работы по здоровьесбережению с обучающимися 10-15 лет.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Классный час «Компьютер в жизни человека»

Цель: пропаганда здорового образа жизни

Задачи:

1. Познакомить с историей появления компьютеров.
2. Обсудить с ребятами пользу от использования компьютеров в жизни людей и вред, наносимый здоровью.
3. Познакомить с приёмами, восстанавливающими организм после работы с компьютером.

Оборудование: компьютер, презентация, раздаточный материал-анкеты, смайлики

Структура занятия:

1. Организационный момент.
2. История происхождения компьютера.
3. Польза или вред от компьютера (дискуссия)
4. Знакомство с правилами работы за компьютером.
5. Знакомство с упражнениями для осанки.
6. Знакомство с упражнениями для зрения.
7. Рефлексия.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Учитель: Добрый день, дорогие друзья! Сегодня мы продолжаем говорить о нашем здоровье. Тема классного часа «Компьютер в жизни человека».

Сейчас мы вам расскажем об «Истории происхождения компьютера» (выступает заранее подготовленный ребенок)

Выступление 1.

Слайд №2 .История создания первых компьютеров уходит к сороковым годам прошлого века. **Первые компьютеры** представляли собой громоздкие сооружения, занимавшие целые помещения. Они работали исключительно на дорогостоящих электронных лампах. Отсюда и их название – *ламповые компьютеры*. Использовались они в основном в военных целях. А после

окончания войны – в государственных учреждениях. Лишь немногие крупные фирмы в то время имели к ним доступ. Значительно уменьшить габариты помогло изобретение транзисторов в 1948 году.

В 1965 году была выпущена первая модель одного из самых распространенных компьютеров



того времени PDP-8. Он пользовался довольно большой коммерческой популярностью. Размером был примерно с холодильник. К тому моменту изобретение интегральных схем позволило еще уменьшить размеры компьютерной техники.

В 1971 был выпущен первый четырехбитный микропроцессор Intel-4004. Этот процессор считается первым в истории доступным однокристалльным микропроцессором. Сегодня эти микросхемы высоко ценятся среди коллекционеров. Цена может достигать до пятисот долларов.

В 1973 году на свет появился первый восьмибитный микропроцессор Intel-8008. Архитектурно он был похож на Intel-4004.

В 1975 году Генри Эдвард Робертс создает первый микрокомпьютер «Альтаир» на базе процессора Intel-8008. Первым языком программирования для «Альтаир» «Altair BASIC» - интерпретатор языка «Бейсик». Именно в это время компьютеры завоевывали сферы общественной жизни.

Появляются первые крупные компании, специализирующиеся на **выпуски компьютерной техники** и программного обеспечения для нее. Разрабатываются первые программы призванные облегчить жизнь и увеличить производительность труда.

В 1981 году – корпорацией IBM был создан первый персональный компьютер, который стал родоначальником всех современных компьютеров. Это была модель IBM PC 5150. Фирма IBM, была основана в 1911 году, а ее компьютеры по сей день пользуются огромным спросом и являются одними из самых надежных в мире.

Сегодняшнюю жизнь вряд ли можно представить без персонального компьютера. Распечатать тест или фотографии, обменяться полезной информацией на большом расстоянии, обработать и систематизировать огромное количество данных – все это стало возможным благодаря использованию **персональных компьютеров**. Мы пользуемся ими даже без крайней необходимости.

Учитель: Несомненно, компьютер значительно облегчил жизнь людей. Вот и сейчас во время выступления мы пользовались компьютером. Но компьютер приносит не только пользу, но и очень большой вред. Сейчас мы с вами в этом убедимся.

Слайд №3,4. Обратите внимание. Здесь перечислены положительные и отрицательные моменты при работе на компьютере. Прошу вас распределить в две колонки выражения, которые можно отнести :

«ЗА»	«ПРОТИВ»
Почта, общение по Интернету	Избегание живого общения
Игры	Ухудшение зрения
Обучающие программы	Искривление осанки

Подготовка материала к урокам	Множество агрессивных игр
Библиотека на дому	Не знаком с настоящей библиотекой
Полезная информация	Ошибочная информация
Сочинение музыки, стихов	Вредное излучение
Рисование	Пользование решебниками

Учитель: Какой вывод можно сделать из данной таблицы? (Дети отвечают)
Правильно. Можно пользоваться компьютером, соблюдая правила безопасности.

Учитель: А какие правила безопасности существуют, прошу вашему вниманию

Слайд №5. [ВИДЕОУРОК. ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ](#)

Учитель: Давайте сделаем

Выводы, какой вред может принести работа за компьютером:

Высокая утомляемость: большинство игр очень динамичны, призваны мобилизовать внимание на постоянно меняющуюся ситуацию и требуют быстрой реакции и большого напряжения.

Чрезмерная нагрузка на зрительный аппарат. Глаза напрягаются, становятся "сухими", появляются ощущения жжения и покраснения.

Возможность развития своего рода зависимости (трудности в общении с окружающими, психологические проблемы человек пытается компенсировать "общением" с компьютером).

Меры безопасности:

- использование неисправного дисплея недопустимо (очень высокий уровень радиации);
- изображение должно быть четким и контрастным, не иметь бликов, отражений рядом стоящие объекты;
- чтобы избежать глазных мышц монитор должен быть примерно в 10 раз ниже уровня глаз;
- оптимальное расстояние между вами и экраном монитора-70 см (примерно на расстоянии вытянутой руки);
- люди, страдающие близорукостью, обязательно используйте очки;
- во избежание статистических нагрузок желательно использовать специальную удобную мебель: кресла с подлокотниками с регулируемой высотой;
- нельзя работать за компьютером более 1,5-2 часов;
- каждые полчаса работы за компьютером нужно делать 10-минутный перерыв, чтобы согреться);
- используйте компьютер по назначению, строго учитывая рабочее время, не занимайте компьютер все свободное время;
- не позволяйте сразу после работы за компьютером смотреть телевизор (это дополнительная нагрузка на глаза), обязательно расслабьтесь;

- нельзя играть в компьютерные игры перед сном (это возбуждает нервную систему, что может вызвать бессонницу, затруднение засыпания, беспокойный сон);
- при выборе компьютерного диска с играми желательно проконсультироваться с родителями (многие компьютерные игры вредны для здоровья и психики);
- необходимо помнить, что бесконечное общение с новыми друзьями с помощью компьютера не заменяет общения с людьми, которые находятся рядом с вами (это может спровоцировать уход к себе, уход от общения со сверстниками, близкими, потерю друзей) и работе на компьютере:

Учитель: Сейчас вашему вниманию предлагаю познакомиться с упражнениями, которые помогут вам сохранить здоровье. Давайте вместе с героями видеороликов будем выполнять данные упражнения.

Слайд №6. [Упражнения для глаз \(видео\)](#)

Слайд №7. [Упражнения для спины, шеи, рук \(видео\)](#)

Учитель: И в заключение нашего занятия, предлагаю провести тест «Есть ли у вас компьютерная зависимость?» (см. Приложение)

Слайд №8.

Учитель: Компьютер – необходим в современной жизни. Нужно соблюдать осторожность при обращении с ним. Я надеюсь, что сегодняшнее занятие поможет вам найти «золотую середину» в общении с компьютером не во вред своему здоровью.

Дорогие друзья, если вам занятие понравилось, то прошу поднять улыбающийся смайлик, если нет, то печальный смайлик.

УДАЧИ!!!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Из вышесказанного следует, что в мире компьютеризации необходимо придерживаться мер, направленных на организацию безопасных условий для людей, работающих с компьютером. А так как компьютерная техника развивается сегодня особенно стремительно, также быстро устаревают и отмирают различные технические решения и стандарты. Что вчера было актуально и соответствовало нормам безопасности для человека, сегодня эти нормы несовершенны. Следуя простым советам по эргономичной организации рабочего места, можно предотвратить дальнейшее развитие заболеваний.

В заключение следует отметить, что при работе с компьютером необходимо следить за своим здоровьем, а здоровье человека зависит в первую очередь от него самого. И задача учителя - помочь обучающимся сохранить здоровье.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ, ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ

1. Гунн, Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье. Рекомендации для детей и взрослых / Г.Е. Гунн. СПб.: Издательский Дом Нева. М. ОЛМА-ПРЕСС Экслибрис, 2003.

2. А.А. Сурков. Энциклопедия. О влиянии компьютерной техники на зрение человека.

3. Интернет-ресурсы:

<https://nsportal.ru/ap/library/nauchno-tehnicheskoe-tvorchestvo/2013/02/13/negativnoe-vozdeystvie-kompyutera-na-zdorove>

<http://comp-doctor.ru/>

http://www.vredno-vsyo.ru/technika_v_dome/105-vred-kompyutera.html

Вам необходимо ответить на 8 вопросов.

1. Как часто ты играешь в компьютер?

- а) каждый день - 3 балла
- б) день через день - 2 балла
- в) когда не чем заняться - 1 балл

2. По сколько часов в день играешь?

- а) 2-3 часа и больше - 3 балла
- б) 1 час или 2 часа (заигрываюсь) - 2 балла
- в) часик максимум - 1 балл

3. Сам ли ты выключаешь компьютер?

- а) Пока компьютер не перегреется или родители не выдернут сетевой фильтр, или пока сам не засну, или пока цвета перестаю различать, или пока спина не разболится, вообще не выключаю - 3 балла
- б) когда как, иногда сам выключаю компьютер - 2 балла
- в) сам и по своей воле выключаю - 1 балл

4. Когда есть время, ты его тратишь на ...

- а) на компьютер, на что же ещё - 3 балла
- б) всё зависит от случая (могу и за компьютером посидеть) - 2 балла
- в) вряд ли сяду за этот ящик - 1 балл

5. Прогуливал ли ты учёбу, другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть в компьютер?

- а) да прогуливал - 3 балла
- б) было пару раз да и то не такое важное событие - 2 балла
- в) нет - 1 балл

6. Часто ли ты думаешь о самом компьютере или играх на компьютере?

- а) да постоянно - 3 балла
- б) пару раз на день вспоминаю - 2 балла
- в) редко, почти не вспоминаю - 1 балл

7. Какую роль для тебя играет компьютер?

- а) всё или почти всё - 3 балла
- б) значит много, но ещё есть много вещей которые для меня значат не меньше - 2 балла
- в) ни какой роли он для меня не играет - 1 балл

8. Приходя домой ты первым делом...

- а) сажусь за компьютер - 3 балла
- б) всегда по - разному могу и за компьютер сесть - 2 балла \
- в) ну уж точно не сяду за компьютер - 1 балл

Подсчитайте суммарный балл:

От 8 до 12 баллов: норма

От 13 до 18 баллов: пока зависимости нет, но стоит обратить пристальное внимание на свои занятия.

От 19 до 24 баллов: компьютерная зависимость, необходимо обратиться к психологу.

