**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**КАРАСЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Тел.: 8(496)617- 99-97, 8(496)617- 99-98 140451, Московская область, Коломенский район,

E-mail: [shkolаkar@mail.ru](mailto:shkolаkar@mail.ru) поселок Лесной, улица Школьная, дом 1.

**Классный час в 5 классе**

**«Компьютер: вред и польза умной машины»**

**Составила:**

**Классный руководитель**

**Целоусова С.Б.**

**2013-2014 учебный год**

**Классный час в 5 классе**

**«Компьютер: вред и польза умной машины»**

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. Пропагандировать здоровый образ жизни. 

**Ход классного часа**

Звучит песня «До чего дошел прогресс!»

Учитель: 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

Наш классный час я начну с загадки. Слушайте внимательно! Если знаете ответ - отвечайте хором.

*Он рисует, он считает,*

*Проектирует заводы,*

*Даже в космосе летает*

*И дает прогноз погоды.*

*Миллионы вычислений*

*Может сделать за минуту.*

*Догадайтесь, что за гений?*

- Ну, конечно же … (компьютер) А откуда появился компьютер? Внимание на экран.

(видеосюжет «от абака до компьютера»)

Учитель: 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. Мы сегодня с вами выясним: 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)

Польза и вред компьютера.

Учитель: На компьютере хранится много разной информации. С приходом компьютеризации стало намного интереснее работать взрослым, а для ребят программисты придумали разные познавательные, обучающие, интересные игры.

Хороши эти игры тем, что из их содержания можно узнать много нового и интересного. Серии игр, например «Баба Яга», «Скуби-Ду» и «Герои»  и многие другие позволяют развивать интуицию и логику.

А такие игры как, «Need For Speed» и «Cobra 11» развивают ловкость рук и внимательность.

Но существуют и такие игры, которые плохо влияют на мысли человека. Это такие  игры как  «GTA», «Call of Duty», «Морпех», «Снайпер» и другие. Они могут вызывать зависимость у людей и побуждать их к необдуманным поступкам, содержат сцены насилия и ненормативную лексику. Не редки случаи психических заболеваний, после прохождения таких игр.

Но это не означает, что каждая игра является опасной. Ведь у каждой компьютерной игры есть свои ограничения, к примеру, возраст. Этот ограничитель указан на обложке игры и людям младше указанного возраста не рекомендуется играть в данную игру.

С помощью  компьютера можно подключиться к интернету, где можно узнать  много полезной информации, самые свежие новости. А также можно общаться с друзьями в «одноклассниках», это сайт, где регистрируются выпускники школ, вузов, институтов. Можно найти потерявшихся друзей, писать и получать электронные письма с любого конца света за короткое время.

С помощью компьютера можно разработать обстановку дома, соответствующую всем вкусам и желаниям человека, подобрать подходящий стиль в одежде, прическе, косметике, порисовать  и многое другое.

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.

*Сценка*

Ученик сидит за компьютером, имитирует работу на нем.

Автор: Как окаменевший сидит Витя опять перед компьютером. Во время своего любимого занятия он едва замечает, как пролетает время – час за часом, час за часом. И тут случилось кое-что. Вдруг он слышит слабые голоса, которые становятся все сильнее.

Сердце: Откуда должно я брать силу, если ты висишь на мне грузом?   
Легкие: Нам нужен свежий воздух!   
Мозг: Я устал от твоей информации.   
Витя: Этого не может быть! Что вы хотите?   
Сердце: Движения!   
Позвоночник: Занимайся спортом!   
Витя: О, нет! Только не спорт! Бег, пот, всегда эта отвратительная боль в мышцах.   
Только не со мной! Ни за что!   
Позвоночник: Долгое сидение на одном месте искривляет спину. Крепкие хорошо тренированные мускулы поддерживают меня.   
Мозг: На уроках физкультуры или в уличном движении у менее подвижных детей чаще бывают несчастные случаи.   
Сердце: Движение делает меня сильным. Я накачиваю кровь через твои артерии. Питательные вещества и кислород с кровью проникают во все части твоего тела.   
Мозг: Я тоже нуждаюсь в свежем кислороде, чтобы я мог работать.   
Витя: Что это со мной происходит? Кажется, мне пора отдохнуть. Пойду, погуляю.

Обсуждение проблемы: какой вред может нанести компьютер детскому организму?  (Ответы детей)

Учитель: 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, что 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.

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.

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.

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.

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.

Учитель: 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.

- Вот и завершается наша увлекательная встреча. Мне хотелось бы узнать, насколько полезна была эта работа? Ребята, у вас на столах лежат смайлики. Просигнальте мне, пожалуйста, с помощью смайликов, на сколько приятно было вам сегодня работать, получилось ли у нас сотрудничество?

Мне тоже очень было приятно с вами сотрудничать. Благодарю вас за работу.

Компьютер облегчает нашу жизнь. Без него современную жизнь трудно представить. Поэтому необходимо научиться жить с ним дружно. Сегодня мы познакомились с простейшими упражнениями, помогающими сохранить и укрепить здоровье при работе на персональном компьютере.

Не нужно бояться умных машин,

Ведь пользу большую несут они в жизнь.

"Лишь ты позаботься о личном здоровье",

Такие компьютер нам ставит условия.