

http://

@

www

internet

# Научно-технический прогресс (НТП)

# Содержание



Цель проведения цикла бесед

Содержание классного часа

1. Я и компьютер

2. Реклама давит на психику детей

3. **Сотовый телефон и здоровье**



# Цель занятия

❖ Довести до сведения учащихся информацию о вредном влиянии современной техники (телевизора, компьютера, сотовых телефонов) на организм человека;

❖ Рассказать о правилах безопасности пользования соответствующей техникой в целях сохранения здоровья.

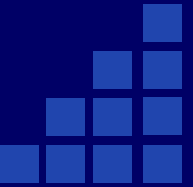
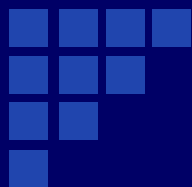
**Форма проведения:**  
информационные сообщения с элементами беседы



# Содержание классного часа

Научно-технический прогресс – это, как говорят, техника на грани фантастики. Это действительно так: за несколько десятилетий компьютерная технология сделала потрясающий рывок в своем развитии! Уже никого не удивляют компьютерные классы, компьютерные дома, сотовые телефоны – уже не роскошь, а необходимость.





Они стали постоянным атрибутом не только бизнесменов, но и большинства рядовых граждан, появились в том числе у многих учащихся. Раз уж мы живем в XXI в. И нам никуда не деться от НТП, то давайте немного поговорим о влиянии современной техники на здоровье человека, особенно на организм ребенка. Знания помогут не только правильно и эффективно использовать достижения науки, но и сохранить здоровье.

# Беседа первая: «Я и компьютер»



# I. Нагрузка на зрение



1

**Качество  
монитора**

2

**Содержание  
изображения**

3

**Общий  
ИТОГ**

# 1. Качество монитора

<b>Нагрузка на зрение</b>	<b>%</b>
<b>Устаревший монитор</b>	100
<b>Современный монитор 14 дюймов</b>	70
<b>Современный монитор 17 дюймов</b>	60
<b>Современный монитор 15 дюймов</b>	40
<b>Цветной ЖК монитор</b>	20
<b>ЖК проектор</b>	15

Следовательно, час игры на устаревшем мониторе по нагрузке равноценен двум часам игры на хорошем мониторе.



# 2. Содержание изображения

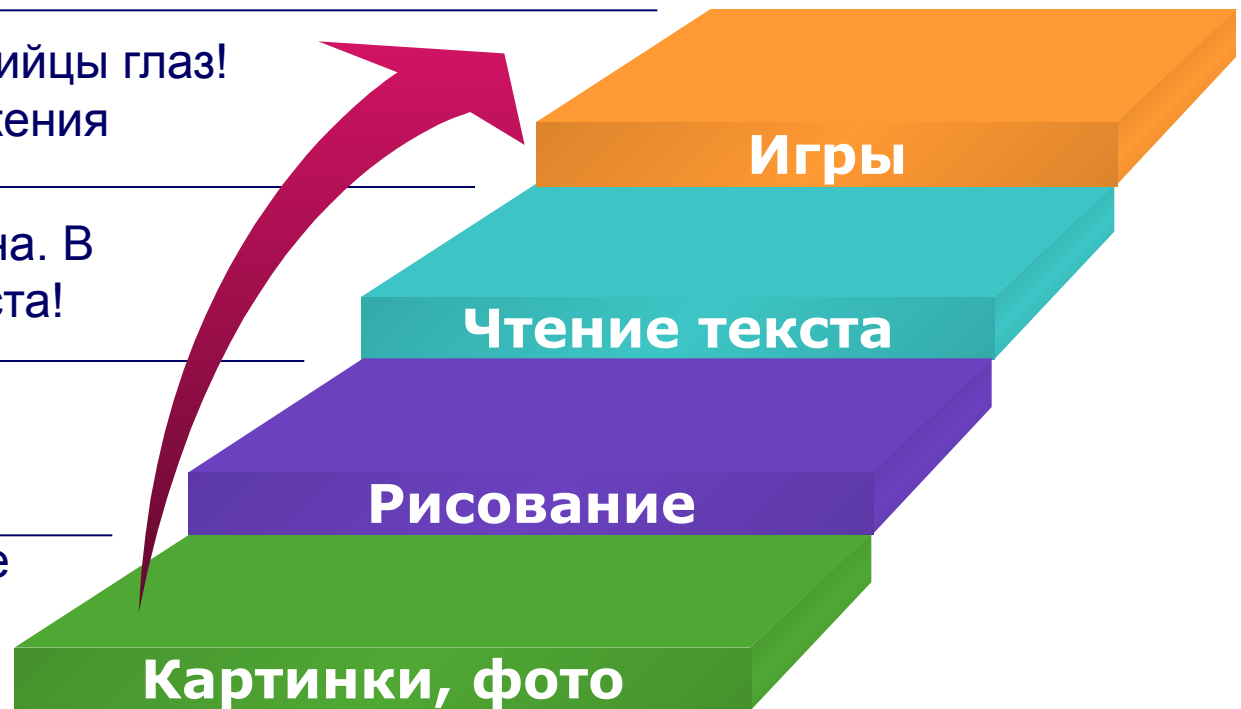
**Степень утомляемости глаз возрастает снизу вверх в зависимости от содержания изображения**

Игры – настоящие убийцы глаз!  
Движущиеся изображения

Чтение текста с экрана. В  
Интернете много текста!

Рисование на  
компьютере

Статические, крупные  
изображения в  
сопровождении звука



# 2. Содержание изображения

Безопасно: статические изображения



Опасно: движущиеся изображения



# 3. ОБЩИЙ ИТОГ

**Время, проведенное за компьютером и время, проведенное перед телевизором, следует суммировать!**

Качество дисплея выше качества телевизионной трубки.

Однако дисплей, как правило, ближе.

Нагрузка на глаза от монитора немного ниже, чем от телевизора.



## II. Стесненная поза

1

**Затрудненное  
дыхание**

2

**Остеохондроз**



3

**Заболевания  
суставов  
кистей рук**

# Как уменьшить вредное влияние?



❖ Правильно подобрать мебель. И столы, и стулья, и прочие аксессуары должны быть специализированные, подобранные именно для детей.

❖ Проекционное оборудование – не блаж. Если давать задание через индивидуальное рабочее место, то нагрузка повышается. Использование проектора нагрузку снижает.



# III. Психическая нагрузка

Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля.

Интересные игры требуют огромного напряжения, которого практически не бывает в обычных условиях.



# Возьми за правило!

- ❖ В работе следует делать перерывы. Каждые 30 минут – перерыв на 15 минут.
- ❖ Внимательно следите за содержательной стороной игр, в которые вы играете.



Самое вредное в компьютере не излучение, психическое воздействие может оказаться намного серьезнее.

# IV. Излучение

Радиация от  
компьютерного  
монитора

Электростатическое  
поле

Электромагнитные поля



**ЖК дисплеи  
лишены  
большинства  
этих недостатков**



# Снижение количества пыли в помещении

В частности в компьютерных классах крайне нежелательно применение мела, поскольку мел постепенно переходит с доски на лица, разгоняемый статическими полями.



Самый простой способ борьбы – после работы на компьютере умыться холодной водой.

# Берегите себя!



# Ресурсы

- ❖ Классные часы в 10-11-х классах/Е.П.Сгибнева, Т.Б.Солдатова
- ❖ Шаблоны презентаций -  
<http://powerpoint4you.ru/5-shablonov-dlya-biznes-prezentacij/>
- ❖ Картинки
- ❖ <http://www.liveinternet.ru/users/pekshin/post94348447/>
- ❖ [http://www.rusrep.ru/2007/29/news\\_skrytaya\\_programma\\_shkoly/](http://www.rusrep.ru/2007/29/news_skrytaya_programma_shkoly/)
- ❖ <http://www.telecomexpert.ru/part.html>
- ❖ <http://www.air-phone.ru/index.php>
- ❖ <http://www.beeset.ru/?m1=30&m2=50&id=418722>
- ❖ <http://www.infoblod.ru/e/202637-multiplikatsiya> - анимации
- ❖ <http://www.liveinternet.ru/users/yan48/post112490783/> - анимации
- ❖ <http://radikal.ru/F/s45.radikal.ru/i107/1007/bc/f53c8335bc53.gif.html>  
- скринсейвер



**Thank You !**