

# **«Компьютер и здоровье ШКОЛЬНИКОВ».**

Тема классного часа:



# Печальная статистика

- Сейчас в России практически не рождаются здоровые дети. На каждую тысячу родившихся малышей до 900 имеют какие-либо врожденные дефекты. Среди первоклашек последних лет 90-95% уже обременены «букетом» хронических болезней, а сколько еще прибавится за 11 школьных лет!
- Всероссийская диспансеризация 2002г., в ходе которой обследовали 30 млн. детей, дала тревожные результаты: здоровы лишь 33% ребят, 51% - имеют отклонения в здоровье, у 16% - хронические патологии.

Девиз мероприятия:

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

# Что такое здоровье?

- *Здоровье – это когда тебе хорошо.*
- *Здоровье – это когда ничего не болит.*
- *Здоровье – это красота.*
- *Здоровье – это сила.*



# Вредные факторы воздействующие на здоровье школьника при работе за компьютером:

- *Сидячее положение в течение длительного времени.*
- *Электромагнитное излучение.*
- *Перегрузка суставов кистей рук.*
- *Повышенная нагрузка на зрение;*
- *Стресс при потере информации.*



# Анкета:

- Есть ли у вас дома компьютер?
- Умеете ли вы работать на компьютере?
- В каком возрасте вы начали работать на компьютере?
- Сколько часов в день вы проводите за компьютером?
- Чему вы отдадите предпочтение: компьютеру или спорту?
- Играете ли вы в компьютерные игры?
- Сколько времени проводите за компьютерной игрой?
- Легко ли вы отрываетесь от игры?
- Есть ли у вас постоянное желание играть?
- Чему вы отдадите предпочтение: общению с другом или с компьютером?
- Что вас больше интересует: компьютер или чтение книг?
- Что вы предпочтете: прогулку на свежем воздухе или компьютер?
- Делаете ли вы гимнастику для глаз?
- Как вы думаете, сколько часов в день можно работать за компьютером?
- Устают ли у вас глаза при работе с компьютером?
- Посещаете ли вы игровые залы?
- Сколько времени вы проводите в игровом зале?
- Как часто вы проводите гимнастику для глаз?
- В какие игры вы любите играть?
- Как вы думаете: какое общение с другом лучше: по компьютеру или непосредственно?

- ❑ **Рекомендации при работе на компьютере.**
- ❑ Работать за современными компьютерами с хорошо освещенным рабочим столом.
- ❑ Проводить за компьютером не более трех часов в день.
- ❑ Каждый час вставать из-за компьютера и делать комплекс упражнений для позвоночника.
- ❑ Каждый час делать комплекс упражнений для кистей рук.
- ❑ Каждые полчаса делать гимнастику для глаз.
- ❑ Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе

