СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОРОГОБУЖСКИЙ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
«РОДНИК»

КОМПЬЮТЕР. ДРУГ? ИЛИ ВРАГ?

ПОДГОТОВИЛА
ВОСПИТАТЕЛЬ:
КОЧЕГАРОВА О.Н

ЦЕЛИ:

ОБОГАЩЕНИЕ ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА УЧАЩИХСЯ ЗНАНИЯМИ О ВЛИЯНИИ КОМПЬЮТЕРА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И СПОСОБАХ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ;

- **Задачи:**
- Развивать умения видеть положительные и негативные стороны в работе с компьютером,
- 2. способствовать воспитанию ответственности за своё здоровье и будущее;
- 3. Развивать навыки участия в дискуссии;
- 4. Воспитывать у ребят дружеское отношение друг к другу, умение работать в коллективе.

Дискуссия - это спор, обсуждение какого-нибудь вопроса в беседе. (так объясняет значение данного слова толковый словарь Сергея Ивановича Ожегова).

ПОДНИМИТЕ РУКИ, КТО ХОТЯ БЫ ОДИН РАЗ ИГРАЛ В КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ?

- ГОВОРИТЕ ЛИ ВЫ С ДРУЗЬЯМИ О КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГРАХ?

- ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ УДОВОЛЬСТВИЕ ЗА РАБОТОЙ НА КОМПЬЮТЕРЕ?

- ЗЛИТЕСЬ ЛИ ВЫ НА ТЕХ, КТО ОТВЛЕКАЕТ ВАС ОТ КОМПЬЮТЕРА?

- ПРИХОДИЛОСЬ ЛИ ВАМ ОБМАНЫВАТЬ БЛИЗКИХ, ГОВОРЯ О ТОМ, ЧТО ВЫ ИСКАЛИ ДЛЯ ШКОЛЫ ИНФОРМАЦИЮ, В ТО ВРЕМЯ КОГДА ВЫ ПРОСТО ИГРАЛИ ИЛИ ОБЩАЛИСЬ С ДРУЗЬЯМИ?

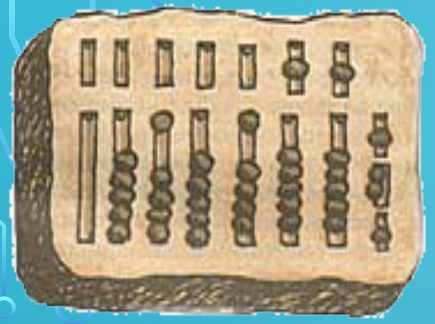
- СЛУЧАЛОСЬ ЛИ ВАМ ЗАБЫВАТЬ О ВРЕМЕНИ ВОВРЕМЯ ИГРЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ?

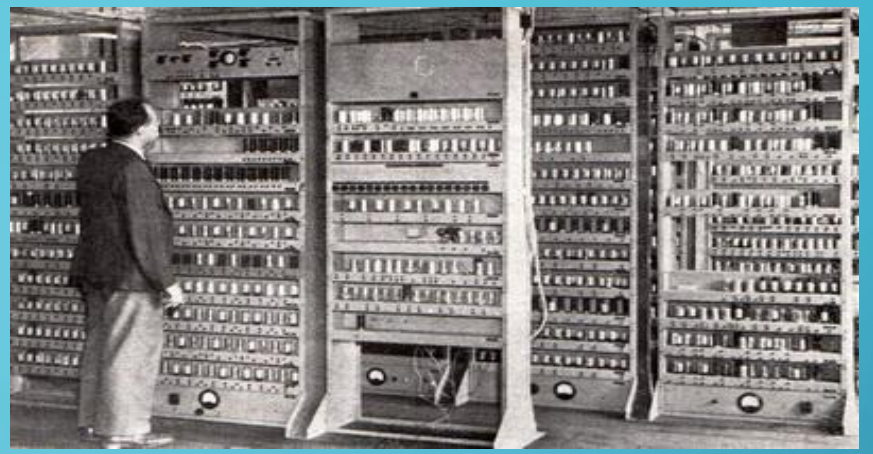
- ОТКЛАДЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ ВАЖНЫЕ ДЕЛА РАДИ КОМПЬЮТЕРА?

- ПРОСИЖИВАЕТЕ ЛИ ВЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ДОПОЗДНА?

История создания компьютера

- 1623г. Первая «считающая машина», созданная Уильямом Шикардом. Это довольно громоздкий аппарат мог применять простые арифметические действия (сложение, вычитание) с 7-значными числами.
- 1956г. В США создан первый компьютер на транзисторной основе и первый накопитель информации – прототип винчестера – жёсткий диск.
- 1960г. разработали первый модем.
- 1963г. изобретён манипулятор – «мышь».
- 1990г. Рождение сети Интернет. Intel представляет новый процессор. Скорость 27 миллионов операций в секунду.
- 1999г. Выпуск новых процессоров Pentium III.
- 2000-2003 гг. Жёсткая конкурентная борьба между Intel и AMD, приведшая к созданию процессоров с ужасающей скоростью 3200 МГц. Это привело и к росту оперативной памяти, объёму жёстких дисков, видеокарт и т.д.





Древнегреческий абак

Первым счётным прибором древности стал **абак**, в переводе«пыль» или «мелкий песок». На специальной доске раскладывали в определённом порядке камешки и, чтобы они не скатывались, посыпали доску песком. Знаменитый древнегреческий математик Пифагор считал счёт на абаке

Постепенно «вычислительные машины» усовершенствовал ись. Косточки для счёта нанизали на нити. Получившиеся «бусы» натянули на рамку. Получились счёты

Постепенно «вычислительные машины» усовершенствовались. Косточки для счёта нанизали на нити. Получившиеся «бусы» натянули на рамку. Получились счётыВ 20 веке механический арифмометр уже не поспевал. Где выход? Электрическая энергия – вот что помогло создать совершенно новые вычислительные машины. Так пришло время ЭВМ (электронно-вычислительных машин). Слово «**компьютер**» произошло от латинского слова, означающего «**считать**, **вычислять**». Они считали в 1000 раз быстрее механических счётных машин.

Советская микро-ЭВМ ДВК-2 в формате персонального компьютера. Сверху вниз: алфавитно-цифровой дисплей (терминал) 15ИЭ-00-013, блок логики дисплея, блок сопряжения, клавиатура (дисководы размещаются снаружи и на фото не показаны

1642 год — Блез Паскаль представляет «Паскалину» — первое реально осуществлённое и получившее известность механическое цифровое вычислительное устройство. Прототип устройства суммировал и вычитал пятиразрядные десятичные числа. Паскаль изготовил более десяти таких вычислителей, причём последние модели оперировали числами с восемью десятичными разрядами

1623 год — Вильгельм Шиккард, профессор университета Тюбингена, разрабатывает устройство на основе зубчатых колес («считающие часы») для сложения и вычитания шестиразрядных десятичных чисел. Было ли устройство реализовано при жизни изобретателя, достоверно не известно, но в 1960 году оно было воссоздано и проявило себя вполне работоспособным

КОМПЬЮТЕР-ВРАГ!!!

- **Нагрузка на зрение**
- **Уход от реальности**
- **Трата денег**
- **Излучение**
- **Воздействие на психику**
- **Стесненная поза**
- **Проявление чрезмерной агрессии**

У меня один лишь друг,

«Ко́мпом» все его зовут.

Целый день с ним провожу,

На прогулки не хожу.

Спортом я не занимаюсь,

И совсем не закаляюсь.

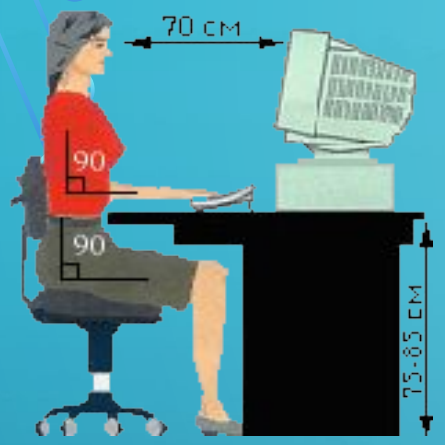
Я сутулый и хромой,

Чувствую, что я больной.

КОМПЬЮТЕР ДРУГ

- Компьютерные игры развивают у ребенка:
- быстроту реакции;
- мелкую моторику рук;
- визуальное восприятие объектов;
- память и внимание;
- логическое мышление;
- зрительно-моторную координацию.
- Компьютерные игры учат ребенка:
- классифицировать и обобщать;
- аналитически мыслить в нестандартной ситуации;
- добиваться своей цели;
- совершенствовать интеллектуальные навыки.
- Ребенок, который с детства ориентируется в компьютере, чувствует себя более уверенно, потому что ему открыт доступ в мир современных технологий.

ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



1. Правильная поза. Во время работы за компьютером нужно сидеть прямо напротив экрана, так, чтобы верхняя часть экрана находилась на уровне глаз. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа. Нельзя работать за компьютером во время еды, а также сидеть ссутулившись, иначе нарушится нормальная работа внутренних органов.

2.Расстояние от глаз до монитора

должно составлять 45-60 см. Если вы играете на ТВ приставке, расстояние от глаз до экрана телевизора должно быть не менее 3 м.

3.Правильное освещение. Помещение, где расположен компьютер, должно быть хорошо освещено. В солнечную погоду прикрывайте окна шторами, чтобы монитор не отсвечивал.

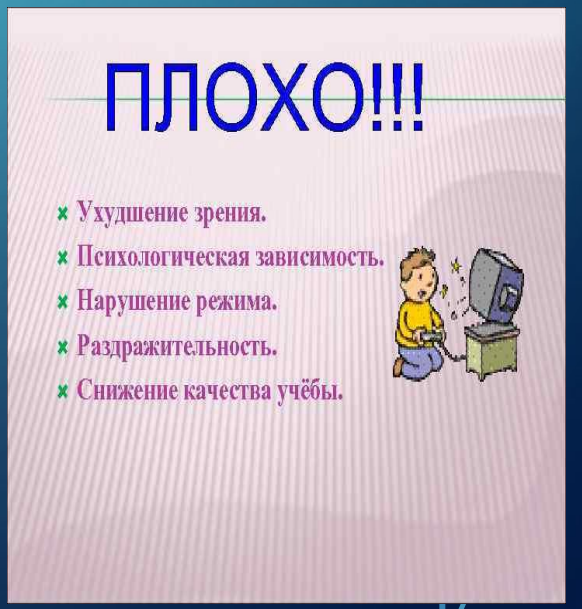
4.Самочувствие. Нельзя работать за компьютером в болезненном или ослабленном состоянии. Это еще больше утомит организм и замедлит процесс выздоровления.

5.Соблюдать режим работы и отдыха. Время от времени необходимо переводить взгляд на посторонние предметы, находящиеся в комнате, а через каждые полчаса делать перерыв на 10-15 минут. Когда мы смотрим телевизор или работаем за компьютером, наши глаза моргают в 6 раз меньше, чем в обычных условиях, и, следовательно, реже омываются слезной жидкостью. Это чревато пересыханием роговицы глаза.

6.Специальная гимнастика. Во время перерыва рекомендуется делать гимнастику для глаз. Нужно встать у окна, посмотреть вдаль, а затем быстро сконцентрировать взгляд на кончике носа. И так 10 раз подряд. Затем нужно быстро поморгать в течение 20-30 секунд. Есть и другое упражнение: резко посмотреть сначала вверх, затем влево, вниз и вправо. Повторить процедуру 10 раз, после чего закрыть глаза и дать им отдохнуть.

7.Питание. Очень полезно принимать витамин А. Он отвечает за чувствительность глаз к яркому свету и резкой смене изображения.

8. Профилактика заболеванийорганов дыхания: Кондиционеры, пылеуловители, ионизаторы, влажная уборка и проветривание помещения снижают вредное воздействие электростатического поля. Эффективно и умывание холодной водой сразу после работы на компьютере.

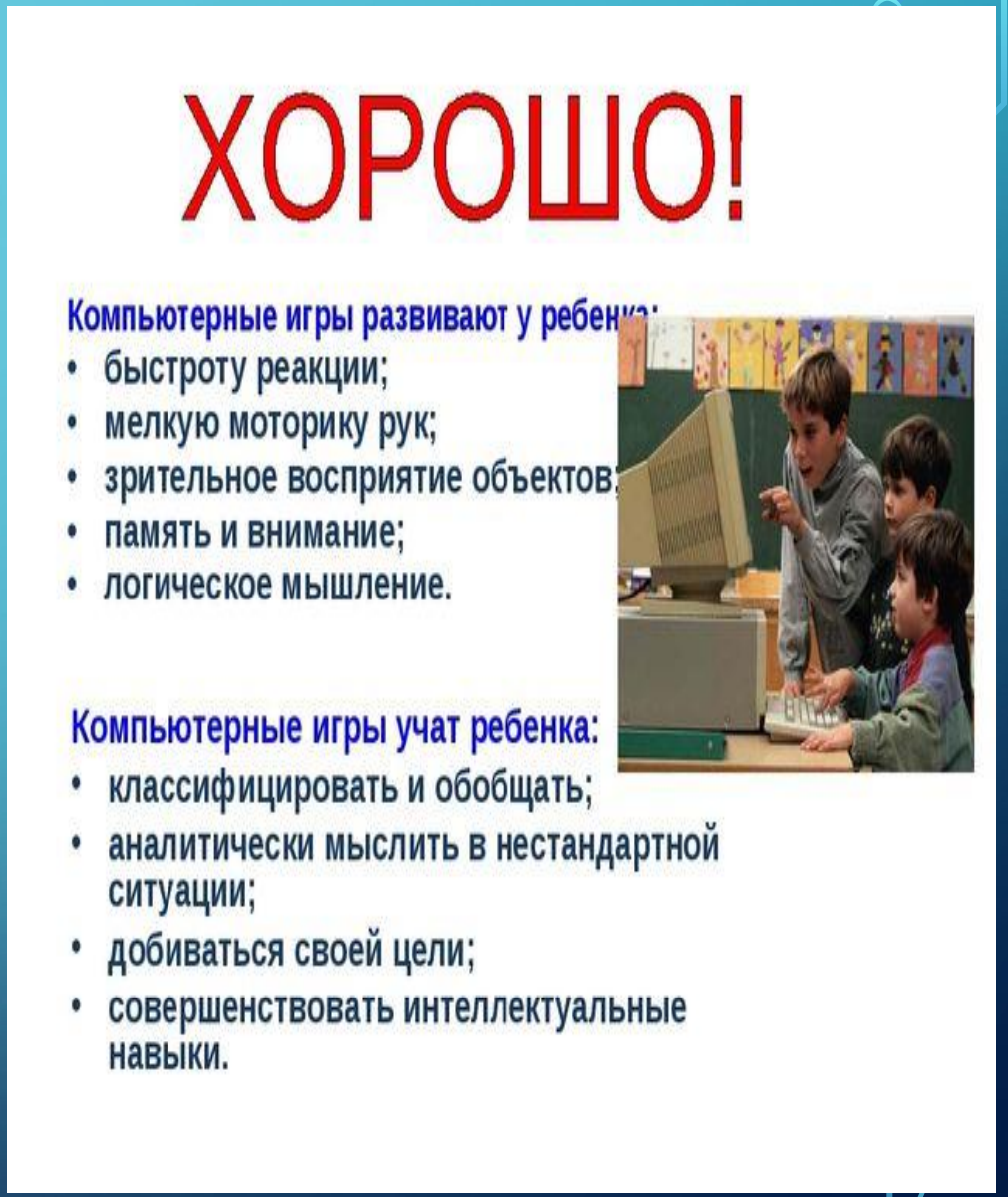


9. Профилактика нервных расстройств: Если речь идет о ребенке, то необходим серьезный контроль со стороны родителей за содержан ием игр и направленностью сайтов, которые ребенок по сещает в Интернете. Необходимо полностью оградить ребенка от злых и жестоких игр.

10.Профилактика болезней позвоночника:

1. Правильно подобрать рабочую мебель:
Кресло должно быть на роликах с регулируемой высотой сиденья и спинкой, без подлокотников, вращающееся вокруг своей оси. Стол должен иметь специальную выдвижную доску для клавиатуры. 2. В перерывах между работой на компьютере необходимо устраивать разминку.

11.Профилактика заболеваний рук: При работе с клавиатурой, угол сгиба руки в локте должен быть прямым (90 градусов) При работе с мышкой кисть должна быть прямой, и лежать на столе как можно дальше от края. Стул или кресло должно быть с подлокотниками, так же желательно наличие специальной выпуклости для запястья (коврик для мыши, специальной формы клавиатура или компьютерный стол с такими выпуклостями).



12 Режим работы: Ограничение времени работы на компьютере - важный фактор сохранения здоровья. Школьникам можно разрешить проводить перед монитором до 2 часов, устраивая 10-15 минутные перерывы каждые полчаса.

Если у Вас нашлось свободное время, проведите его в кругу друзей, близких, родных!!! БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!!!