

*МКОУ «Дружбинская СОШ» в с. Дружба*

***Классный час «Компьютер в нашей жизни. За и против».***

*Учитель:  
Аюбова Э.О.*





# такое компьютер?

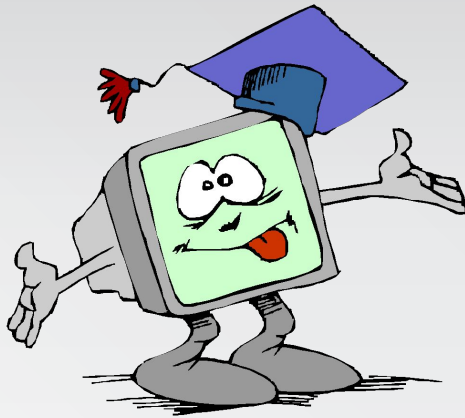


Компьютер в переводе с латинского обозначает – вычисляю, считаю.

Техническое устройство для получения, передачи, хранения и преобразования информации.



Молодец!



Техническое средство для приема и демонстрации изображения и звука, передаваемых по беспроводным каналам.

Прибор для передачи на расстояние звуков и в частности человеческой речи.

Подумай!



# Вред компьютера



Снижение  
зрения



# Вред компьютера

**Нарушение осанки, искривление позвоночника (сколиоз), а также разрушение межпозвонковых дисков - остеохондроз.**

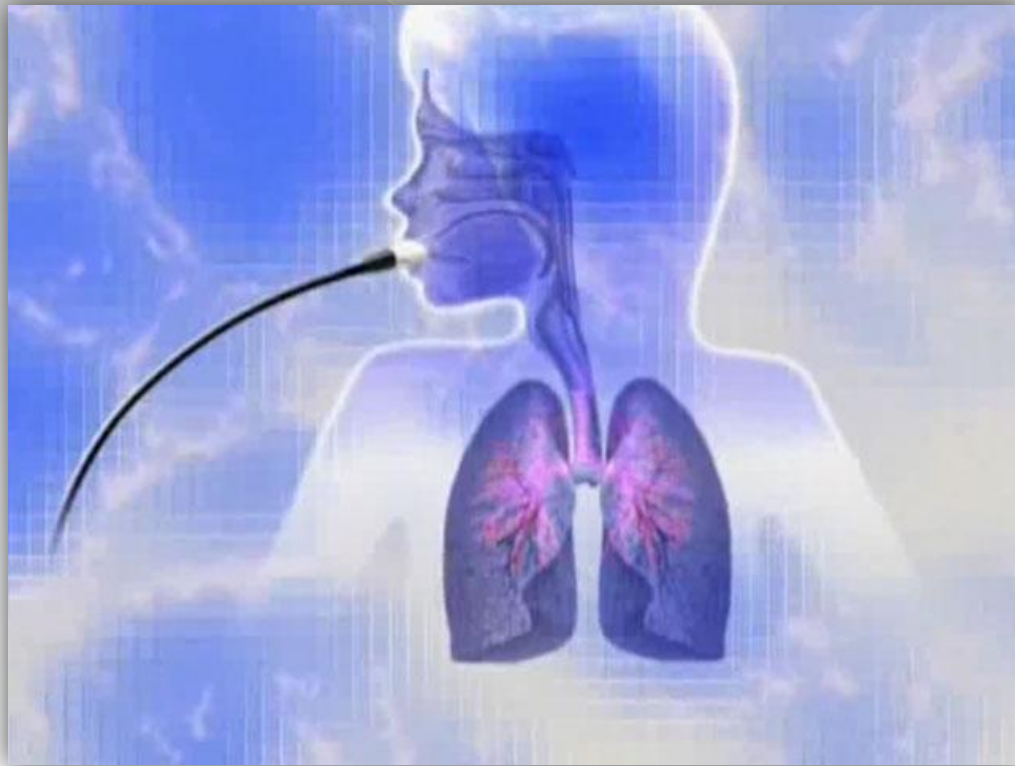


# Вред компьютера

**Несколько часов работы за компьютером приводят к очень быстрому переутомлению человека, снижению успеваемости в школе.**



# Вред компьютера



**Заболевания органов дыхания, развивающиеся из-за долговременной работы с компьютером, имеют в основном аллергический характер. Это связано с тем, что во время долгой работы компьютера корпус монитора и платы в системном блоке нагреваются и выделяют в воздух вредные вещества.**

Аргументы

"За"

использование компьютера:

- **Материал при подготовке к урокам**
- **Полезная информация**
- **Обучающие программы**
- **Сочинение музыки, стихов**
- **Почта, общение по Интернету**
- **Библиотека на дому**
- **Медицинское обследование**
- **Игры**
- **Покупки, информация по Интернету**
- **Рисование**



# Аргументы "Против"

## использования компьютера:

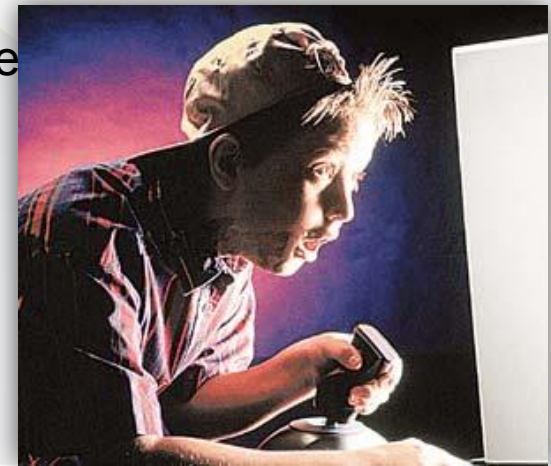
- Ухудшение зрения
- Искривление осанки
- Избегание живого общения
- Не знаком с настоящей библиотекой
- Вредное излучение
- Множество агрессивных игр
- Ошибочная информация
- Ошибки в вычислениях
- Сбой машины

# Интернет-зависимость



# «Есть ли у вас зависимость от компьютера?»

1. Сидя за компьютером или в Интернете, вы теряете ощущение времени. Из-за этого часто пропускаете еду и сон.
2. Вы скрываете от друзей и близких, сколько времени вы провели за компьютером
3. Вы постоянно вспоминаете о том, что хорошо бы посидеть за компьютером, когда вам приходится отлучаться от него.
4. Вы способны погрузиться в депрессию, если в компьютере происходит сбой .
5. Ваша привязанность к компьютеру мешает вам в выполнении домашних обязанностей
6. В Интернете вы сознательно выбираете себе виртуальный образ, противоречащий вашей морали и ценностям
7. Вам больше нравятся виртуальные развлечения, нежели реальные
8. Вы уверены, что Интернет – это «другая» реальность, и вам там комфортнее, чем в реальном мире
9. В состоянии грусти или депрессии вы предпочитаете посидеть за компьютером, чем поделиться эмоциями с друзьями

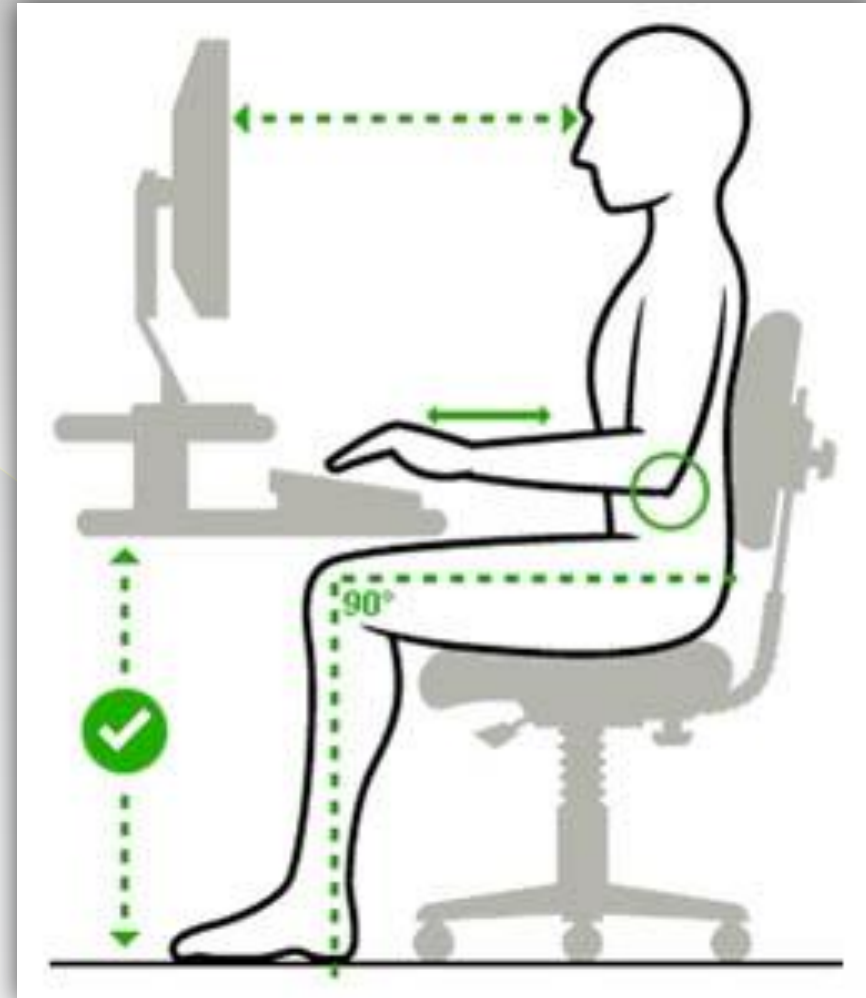


**Зависимость от Интернета приводит к развитию неврозов, психозов и даже шизофрении.**



# «Золотые правила» при работе за компьютером

- Постоянно следите за своей осанкой!  
Выбирайте правильную позу!
- Соблюдайте расстояние от глаз до монитора – 70 см !
- Выполняйте как можно чаще упражнения для глаз!
- Выбирайте для работы за компьютером удобное кресло. !
- Как можно чаще делайте влажную уборку помещения и проветривайте его!
- Оптимальная продолжительность непрерывных занятий – не более получаса!



# Гимнастика для глаз



# Упражнениями для зрения

- 1 Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. (Повторить 4–5 раз).
- 1 Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть и посмотреть вдаль (считать до 5). (Повторить 4–5 раз).
- 1 Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, на счёт 1–4, потом перенести взор вдаль на счёт 1–6. (4–5 раз)
- 1 В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы посмотреть вдаль на счёт 1–6. (1–2 раза)
- 1 Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить 3 раза в каждую сторону.
- 1 Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. (3 раза)

- ◎ **Главное в жизни - это здоровье!**
- ◎ **С детства попробуйте это понять!**
- ◎ **Главная ценность - это здоровье!**
- ◎ **Его не купить, но легко потерять.**





# Компьютерные программы в помощь ученику



Книги

Справочники

Словари

Аудиокниги

Тесты

Энциклопедии

# Полезные сайты



<http://www.za-partoi.ru>

<http://www.viki.rdf.ru>

<http://www.minobr.org>

**Schoolout.ru**

**Компьютер не может  
сам принести вред или  
пользу человеку.**

**Всё зависит от  
самого человека!**