

# Что это?

*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 ...*



# Нужен ли нам компьютер?



Участники: родители и учащиеся 7 класса

Руководитель: Ильиных Н.Г.

Октябрь 2016г.

# Проблемные вопросы:

- ▶ Какое место в вашей жизни занимает компьютер?
- ▶ Как часто вы используете компьютер?
- ▶ Знаете ли вы как правильно пользоваться компьютером?
- ▶ Зависимы ли вы от компьютера?

# Какую пользу приносит компьютер?

- ▶ Источник информации
- ▶ Общение
- ▶ Можно научиться рисовать
- ▶ Хорошая печатная машина
- ▶ Счётная машина
- ▶ Хранит большой объём информации
- ▶ Разнообразит досуг (игры: обучающие, развивающие)

# Влияние компьютера на физическое и психическое здоровье

- ▶ Наибольшее влияние компьютер оказывает на глаза, поскольку мы постоянно смотрим в одну точку на мониторе. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения.
- ▶ Но компьютер влияет не только на глаза, но и на наш позвоночник. Неправильное положение приводит к болям в спине и различным заболеваниям позвоночника.
- ▶ А ещё, компьютер влияет на руки. Когда человек работает на компьютере, у него может пережиматься нерв, который находится в области запястья. И возникает заболевание, которое называется СИНДРОМ ЗАПЯСТНОГО КАНАЛА.
- ▶ Но компьютер влияет и на нашу личность. У человека может возникнуть зависимость от компьютерных игр или общения в социальных сетях.
- ▶ Ещё одно отрицательное влияние компьютера связано с игрой в компьютерные игры, чаще всего оно формируется в результате регулярной и длительной игры на компьютере.

# Правила безопасного общения в Интернете:

- ▶ Не стоит верить всему, что вы видите в интернете, там много ложной информации.
- ▶ Нельзя открывать доступ к своей страничке незнакомым людям.
- ▶ Следите за информацией, которую вы выкладываете в Интернете.
- ▶ Ни под каким предлогом не выдавайте незнакомым людям свои личные данные (домашний адрес, номер телефона и т.д.)
- ▶ Следует игнорировать сообщения от незнакомых, агрессивных и подозрительных личностей.
- ▶ Нужно понимать, что *онлайн-общение* не является анонимным (секретным). Другие пользователи могут скопировать, распечатать или переслать твою личную переписку.

# Гимнастика для глаз

- ▶ смотрим сначала налево, потом направо
- ▶ теперь вверх-вниз
- ▶ а сейчас зажмурьте глаза и затем откройте их
- ▶ теперь описываем глазами круг сначала в одну сторону (по часовой стрелке), а затем в другую (против часовой стрелки).
- ▶ рисуем глазами, лежащую на боку восьмёрку (или знак бесконечности)
- ▶ и наконец, просто поморгаем глазами без всякого напряжения.

*Эти упражнения необходимо делать через каждые 30 минут работы за компьютером.*

# Упражнения для позвоночника:

- ▶ Итак, сидя на стуле, руки положите на колени и выполняйте вращательные движения плечами. Молодцы!
- ▶ Теперь вытяните руки над головой и возьмите себя одной рукой за запястье. Стараемся дотянуться до потолка. Повторите то же самое с другой рукой. Отлично!
- ▶ Сейчас кладем обе руки на поясницу, отводим локти назад, а грудная клетка при этом выдвигается вперед. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Это хорошее упражнение для спины.



# Специальные упражнения для рук:

- ▶ Сожмите руки в кулаки и поворачивайте ими.
- ▶ Теперь сложите руки на уровне груди, как показано на рисунке и старайтесь опустить их как можно ниже, не разжимая ладоней.
- ▶ Ещё одно упражнение. Большим пальцем руки оказываем сопротивление всем пальцам по очереди.
- ▶ И наконец, просто сжимаем и разжимаем пальцы.

# Список добрых советов

- ▶ Стараться проводить за компьютером от 1 до 1,5 часа (в день)
- ▶ Часто проветривать комнату, где находится компьютер
- ▶ Сидя за компьютером ровно держать спину.
- ▶ Глаза от монитора должны находиться на расстоянии 70 см.
- ▶ Время от времени выполнять гимнастику для глаз (каждые 10 минут).
- ▶ Вставать из-за компьютера и делать разминку.
- ▶ Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе.

# **«Во всём нужна мера»** *древнегреческий поэт и философ Солон*

*Не нужно бояться умных машин,  
Ведь пользу большую несут они в жизнь.  
"Лишь ты позаботься о личном здоровье", -  
Такие компьютер нам ставит условия.*

# Анкетирование учащихся

- Есть ли у тебя дома компьютер?
- Кто на нем работает дома?
- Позволяют ли тебе работать на компьютере?
- Сколько времени ты проводишь за компьютером?
- Тебя контролируют родители или ты проводишь за компьютером неограниченное время?
- Что ты умеешь делать на компьютере?
- Какие компьютерные обучающие программы тебе известны?
- Что тебя привлекает в работе на компьютере?
- Что тебе не нравится в общении с компьютером?
- Чувствуешь ли ты усталость после работы с компьютером?

# Опрос родителей

- Бойтесь ли вы общения вашего ребенка с компьютером?
- Изменилось ли поведение вашего ребенка после того, как он начал активно общаться с компьютером?
- Как вы относитесь к увлечению детей компьютерными играми?
- Посещает ли ваш ребенок компьютерный клуб?
- Вызывает ли это у вас тревогу?
- Приходилось ли вам бывать в компьютерном клубе?
- Считаете ли вы необходимо использование компьютера на школьных уроках по различным предметам?

# Памятка для родителей

- Для того, чтобы родители могли контролировать использование ребёнком компьютера, они должны сами хотя бы на элементарном уровне уметь им пользоваться;
- Ребёнок не должен играть в компьютерные игры перед сном;
- Через каждые 20 - 30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв;
- Ребёнок не должен работать на компьютере более 1,5 - 2 часов;
- Родители должны контролировать приобретение ребёнком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике;
- Если ребёнок не имеет компьютера дома и посещает компьютерный клуб, родители должны знать, в каком клубе он бывает и с кем общается;
- Если ребёнок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителя.