|  |
| --- |
| МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УЛЛУГАТАГСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ ПО ИНФОРМАТИКЕ «Компьютер и здоровье школьников» Учитель: МИРЗАЛИЕВ МУСТАФА ТАГИРОВИЧ Класс: 10 Дата проведения:17.09.09 2016 – 2017 учебный год |

**Цели:**

- дать представление о влиянии компьютера на здоровье человека;

- заставить учащихся задуматься о необходимости быть здоровым, о приобщении к здоровому образу жизни;

- объяснить роль здоровья в жизни человека.

 **Ход занятия**

Учитель: Здравствуйте ребята. «Здравствуйте!» - мы ежедневно повторяем это приветствие.

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему при встрече люди желают друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. К сожалению, обычно мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

Я предлагаю вам ознакомиться со следующей печальной статистикой.

*1. 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!*

*2. 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.*

*3. В нашей гимназии.*

*Не секрет, что на состояние здоровья сильно влияет всеобщая компьютеризация, и целью нашего классного часа является выяснение того, как компьютер влияет на здоровье и как уменьшить его вредное воздействие на организм.*

И девизом нашего мероприятия я предлагаю сделать следующие слова:

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

Но сначала давайте уточним, а что такое здоровье?

- Здоровье – это когда тебе хорошо.

- Здоровье – это когда ничего не болит.

- Здоровье – это красота.

- Здоровье – это сила.

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит на 50% от образа жизни, на 17-20% от социальных и природных условий, на 17-20% от особенностей наследственности, на 8-9% от эффективности работы органов здравоохранения.

Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Почти все мы имеем компьютер и проводим за ним немало времени. Какие же основные, вредные факторы воздействуют при этом на человека?

- сидячее положение в течение длительного времени;

- электромагнитное излучение;

- перегрузка суставов кистей рук;

- повышенная нагрузка на зрение;

- стресс при потере информации.

Рассмотрим эти факторы по отдельности

(слово предоставляется нескольким ученикам)

Сидячее положение

Человек за компьютером сидит в расслабленной позе, однако вследствие статичности она является вынужденной и неприятной: напряжены мышцы шеи, головы, рук, спины. Результатом напряжения мышц и относительной статичности позы может стать остеохондроз, а у детей – сколиоз. При длительном сидении за компьютером между сиденьем стула и телом развивается эффект теплового компресса, что приводит к застою крови в тазовых органах, а в свою очередь это может привести к серьезным заболеваниям.

Чтобы уменьшить это вредное воздействие, необходимо каждый час вставать из-за компьютера и проделывать комплекс упражнений.

Демонстрация упражнений

Электромагнитное излучение

Вопрос о воздействии электромагнитного излучения на организм человека сложен, ему посвящены тысячи научных трудов. Результаты свидетельствуют о вредном воздействии этого излучения на организм человека. Конечно, современные мониторы стали гораздо безопаснее для здоровья, чем кинескопы десятилетней давности, однако полностью защитить человека они не в состоянии. К чему же приводит электромагнитное излучение? Ученые считают, что самое минимальное воздействие заключается в общем снижении иммунитета у человека, и он становится уязвимым для вредных вирусов и бактерий.

Перегрузка суставов кистей рук

В пальцах рук вследствие постоянных ударов по клавишам возникает ощущение слабости, онемения и «мурашек» в подушечках. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

Это заболевание называется карпальный туннельный синдром (сокращенно КТС). И именно им в настоящее время страдают пользователи персонального компьютера, которые помногу часов совершают однообразные мелкие движения руками. Чтобы длительная работа на компьютере не привела к возникновению КТС, достаточно каждый час делать короткие перерывы, во время которых выполнять комплекс упражнений для кистей рук.

Демонстрация комплекса упражнений

Повышенная нагрузка на зрение

Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Глаза реагируют на самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более на мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Это связано с тем, что изображение на экране складывается не из непрерывных линий как на бумаге, а из отдельных светящихся и мерцающих точек. В результате глаза начинают слезиться, появляется головная боль, двоение изображения и другие нарушения. Это явление получило название «компьютерный зрительный синдром». Избежать его поможет следование основным правилам гигиены зрения.

Комфортное рабочее место.

Рабочее место должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего стола. Компьютер должен быть укомплектован хорошим монитором с правильной настройкой.

Гимнастика для глаз.

Необходимо каждый полчаса делать гимнастику для глаз.

Демонстрация комплекса упражнений

Стресс при потере информации

Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии важной информации. А ведь и вирусы не дремлют, и жесткие диски самых лучших фирм могут сломаться, и случайно можно нажать не на ту кнопку. В результате стресса, вызванного потерей важной информации, случались даже инфаркты. Длительная работа за компьютером приводит к изменениям в высшей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах организма. Людям, «живущим» в Интернете, зачастую необходима социальная поддержка: они испытывают большие трудности в общении, им свойственна низкая самооценка в реальной жизни и закомплексованность.

Мы провели анкетирование учащихся нашего класса, чтобы исследовать, как они работают за компьютером и не опасно ли это для их здоровья.

Анкета

1. Есть ли у вас дома компьютер?

2. Умеете ли вы работать на компьютере?

3. В каком возрасте вы начали работать на компьютере?

4. Сколько часов в день вы проводите за компьютером?

5. Чему вы отдадите предпочтение: компьютеру или спорту?

6. Играете ли вы в компьютерные игры?

7. Сколько времени проводите за компьютерной игрой?

8. Легко ли вы отрываетесь от игры?

9. Есть ли у вас постоянное желание играть?

10. Чему вы отдадите предпочтение: общению с другом или с компьютером?

11. Что вас больше интересует: компьютер или чтение книг?

12. Что вы предпочтете: прогулку на свежем воздухе или компьютер?

13. Делаете ли вы гимнастику для глаз?

14. Как вы думаете, сколько часов в день можно работать за компьютером?

15. Устают ли у вас глаза при работе с компьютером?

16. Посещаете ли вы игровые залы?

17. Сколько времени вы проводите в игровом зале?

18. Как часто вы проводите гимнастику для глаз?

19. В какие игры вы любите играть?

20. Как вы думаете: какое общение с другом лучше: по компьютеру или непосредственно?

Анализ результатов

По результатам проведенного анкетирования выяснилось, что 84% учащихся имеют дома компьютер; 95% учащихся умеют работать на нем, при этом 47% учащихся начали работать на компьютере с 6-9 лет, 53% - с 10-12 лет.

Нормой считается, если учащийся проводит за компьютером 3 часа в день. Среди участников анкетирования ежедневно проводят за компьютером не более 3 часов – 53%, от 4-10 часов – 40%, не работают каждый день – 3% учеников.

В компьютерные игры играют 100% учащихся, постоянно играют – 50%, от 4 до 10 часов – 42% учеников. Существенно, что 95% учеников любят игры, в которых присутствует террор и насилие.

Среди опрошенных 42% учеников заявили, что им трудно оторваться от игры. Это может свидетельствовать о возможности возникновения компьютерной зависимости. К первым ее признакам относится следующее:

- ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;

- провел хотя бы одну ночь у компьютера;

- прогулял школу – сидел за компьютером;

- приходит домой и сразу садится за компьютер;

- забыл поесть, умыться (раньше такого не было);

- пребывает в плохом настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;

- конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.

Около 32% учащихся отметило, что посещают игровые залы, что также свидетельствует о возникновении компьютерной зависимости.

Компьютер предпочли спорту 15% человек, а общению с другом – 5%; 0% учащихся выбрало чтение книги и 90% прогулку вместо компьютера; а 5% учеников ответил, что непосредственному общению они предпочитают общение через компьютер.

Нарушение зрения наблюдается в нашем классе у 20% учащихся, но гимнастику для глаз делают только 11%.

**Выводы**

Большинство школьников не знают норм работы за компьютером, недостаточно заботятся о своем здоровье, проводя за компьютером слишком много времени, Что может привести к возникновению различных заболеваний, в том числе и психических.

Учитель: В конце нашего обсуждения мы хотим всем раздать рекомендации при работе на компьютере и надеемся, что вы будете им следовать, а следовательно, позаботитесь о своем здоровье.

Рекомендации при работе на компьютере.

1. Работать за современными компьютерами с хорошо освещенным рабочим столом.

2. Проводить за компьютером не более трех часов в день.

3. Каждый час вставать из-за компьютера и делать комплекс упражнений для позвоночника.

4. Каждый час делать комплекс упражнений для кистей рук.

5. Каждые полчаса делать гимнастику для глаз.

6. Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе.