**Чтобы компьютер был другом**.

 **Цель**: формировать грамотное представление о пользе и вреде компьютера.

**Задачи:** - расширить знания учащихся о компьютере;

 - формировать представления о вреде компьютера организму ;

 - формировать навыки осознанного использования о грамотного обращения с компьютером;

 - воспитывать культуру пользования компьютером, ответственность за своё здоровье .

 **Ход беседы:**

 Компьютеры стали неотъемлемой частью нашей жизни. Но, экономя время людей, предоставляя поистине сказочные возможности, компьютеры требуют платы. Платят , причём своим здоровьем, те, кто не соблюдает правила работы.

 Когда человек вглядывается в экран компьютера, то смотрит через текст прямо на источник света, что довольно вредно для глаз. К тому же рядом электрические лампы, свет из окна. Разница в интенсивности свечения экрана и других источников света нагружает глаза. Кроме того, экран компьютера мерцает- так быстро, что это не заметно, но для глаз всё же ощутимо. И ведь экран не плоский, а выпуклый- изображение в различных его частях находится на разных расстояниях от глаз. Сберечь зрение можно, соблюдая ряд правил:

 монитор должен располагаться на расстоянии 45-70 см от глаз и чуть ниже их уровня - так, чтобы смотреть на экран немного сверху. Для этого достаточно слегка наклонить монитор назад, тогда его нижний край окажется ближе, чем верхний;

 необходимо отрегулировать изображение на мониторе так, чтобы картинка была не очень яркой, иначе глаза будут быстрее уставать. Проверяется яркость по чёрному цвету: он должен быть чёрным, а не белесым;

 текст следует набирать крупными буквами ( не менее 14-го кегли при 100 %-ном просмотре);

 лучше не «впериваться» в экран безотрывно. Каждые 10-15 минут отводите глаза – ведь глазные мышцы устают, даже если в трудовом порыве утомление не заметно.

 Многочасовое бдение у монитора грозит сильными головными болями, снижением остроты зрения. И не только этим. Неподвижное сидение отрицательно влияет на опорно-двигательную систему. Чтобы этого избежать, следите за осанкой: спину следует выпрямить, опереться на спинку стула, плечи не опускать, предплечье параллельно столу. Стопы упираются в пол. Если позволяет конструкция кресла, лучше немного наклонить сиденье, тогда не придётся горбиться, чтобы перенести вес тела вперёд.

 За компьютером не рекомендуется проводить больше четырёх часов в сутки, а раз в 40 минут нужно отойти от своего электронного друга и устроить 10-минутный перерыв. За это время не поленитесь сделать гимнастику для разгрузки глаз. Например, подойдя к окну, устремив взгляд вдаль и смотреть 30 секунд. Затем закрыть глаза также на 30 секунд. После этого ещё в течение полминуты зафиксируйте взгляд на чёрном кружочке диаметром 5 мм., который прикрепите к оконному стеклу на высоте глаз. Если повторить эти упражнения несколько раз, то глаза быстро отдохнут.

 И ещё, надо обязательно хоть раз в неделю исключить общение с компьютером, а освободившееся время использовать для общения с реальными , а не виртуальными друзьями и родственниками, для спорта, вылазок на природу и др. Итак, в руках знающего пользователя компьютер совсем безопасен – подобно тому, как дрессированный тигр рядом с опытным укротителем ведёт себя послушнее комнатной кошки.

 Классный час:

 «Чтобы компьютер был другом»

 (Беседа)

 Классный руководитель

 Хомушку М.С.

 Аксы-Барлык- 2012