***Урок здоровья***

***«КОМПЬЮТЕР: ЗА И ПРОТИВ»***

**Цели:**

1. Познакомить с историей появления компьютеров.  
2. Обсудить с ребятами пользу от использования компьютеров в жизни людей и вред, наносимый здоровью.  
3. Познакомить с приёмами, восстанавливающими организм после работы с компьютером.

**Оборудование:**

1. Компьютер, проектор, экран.  
2. Слайды: десять пальцев; абак и Пифагор; счёты; Паскаль и арифмометр; ЭВМ, компьютер фирмы "Apple".  
3. Памятки для детей "Берегите зрение", "Гимнастика для глаз", подготовленные с помощью компьютера.  
4. Диски из серии "Гармония мира", "Танцевальные мелодии" с музыкальным и видео фрагментами для проведения подвижных физкультминуток.  
5. Карточки со словами: "за", "против".  
6. Большой надувной мяч.  
7. Спортивный мат для показа упражнений.

**ХОД УРОКА**

**1.Организационный момент.**

**Учитель:** Компьютер прочно вошёл в жизнь современных людей, но сейчас много говорято его вреде, наносимом здоровью. Сегодня на уроке здоровья мы должны решить для себя: компьютер – это наш друг или враг?

**2. Сообщения по теме: "Из истории происхождения компьютера".**

Во время рассказа учащихся учитель демонстрирует слайды на общий экран через проектор.

**1 ученик:** С момента появления на Земле человек ещё был вынужден постоянно считать. Житель каменного века обходился простейшими вычислениями. Как разделить убитого мамонта? Сколько кореньев запасти на зиму? Неужели у первобытного человека был персональный компьютер? Да, у каждого из нас он всегда под рукой! Это десять пальцев. А когда их не хватает, то и пальцы ног. Считать на пальцах просто и удобно. Только результаты вычислений хранить трудно. И тогда появились чёрточки на стенах пещер, зарубки на древках копий, узелки на верёвочках, камешки, косточки.

**2 ученик:**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 обязательным для математиков.

**3 ученик:**Постепенно "вычислительные машины" усовершенствовались.  
Косточки для счёта нанизали на нити. Получившиеся "бусы" натянули на рамку. Получились счёты. Только на современных счётах, которыми иногда пользуются и сейчас, металлические спицы.

**4 ученик:**В 17 веке замечательный французский учёный Паскаль изобрёл первую счётную машинку, которая называлась арифмометр.  
Она выполняла любые арифметические действия. Один из экземпляров этой машины был подарен русскому царю Петру Первому великим математиком Лейбницем. Умножение в ней осуществлялось многократным сложением, деление – многократным вычитанием. Это было великое изобретение для своего времени. Главный недостаток арифмометра – передвигать колёсики, устанавливать цифры, запоминать промежуточные результаты – всё это должен был делать человек.

**5 ученик:**В 20 веке механический арифмометр уже не поспевал. Где выход? Электрическая энергия – вот что помогло создать совершенно новые вычислительные машины. Так пришло время ЭВМ. Слово "компьютер" произошло от латинского слова, означающего "считать, вычислять". Они считали в 1000 раз быстрее механических счётных машин.

**6 ученик:** Но какими огромными были ЭВМ! Комнаты, в которых они размещались, напоминали гигантские залы, сплошь заставленные белыми шкафами. Несколько десятков тысяч электронных ламп обрабатывали огромное количество цифр. Но на смену лампам пришли транзисторы, и компьютеры стали размером с комнату. А нынешние персональные компьютеры с микросхемами легко расположить на письменном столе и даже в кармане брюк. Первые персональные компьютеры появились в 1976 году в США.   
Учитель: Несомненно, компьютер значительно облегчил жизнь людей. Вот и сейчас во время рассказа ребят мы пользовались компьютером. Было очень удобно и зрелищно. Но послушайте ребят, которые просто заболели благодаря компьютеру.

**3. "Дискуссионные качели".**

Класс делится на две команды. Капитанам команд выдаются карточки со словами: "за" или "против".   
Участники команд становятся друг против друга, перекидывают большой надувной мяч, изображая "качели" и называют слова "за" и "против". Два подготовленных ученика вписывают в таблицу на компьютере, а результаты демонстрируются на экране.

**Компьютер:**

|  |  |
| --- | --- |
| **"За"** | **"Против"** |
| Материал при подготовке к урокам Сочинение музыки, стихов  Почта, общение по Интернету Библиотека на дому Медицинское обследование Игры  Покупки, информация по Интернету  Игры в шахматы Рисование, т.д. | Ухудшение зрения Искривление осанки Избегание живого общения Не знаком с настоящей библиотекой Вредное излучение Множество агрессивных игр Ошибочная информация Ошибки в вычислениях Сбой машины, т.д. |

**Учитель:** Какие выводы можно сделать по этой таблице?  
Выслушивается мнение детей.  
**Учитель:**Верно, нашу жизнь невозможно представить без компьютера.   
Сегодня на уроке здоровья мы подробнее обсудим три строчки таблицы: вред зрению, искривление осанки и боязнь живого общения.

**4. Знакомство со строением человеческого глаза.**

Рассказ и показ фрагмента DVD "Загадки человеческого тела".  
Глаза дают человеку около 90% всей информации об окружающем мире. Это ценнейший орган в системе органов чувств. Что же такое зрение и почему оно возможно? Всё дело в том, что глаз способен воспринимать лучи света, отражаемые предметами.   
Луч света проходит через тонкую прозрачную оболочку – роговицу, позади которой находится радужная оболочка. Именно она делает глаза голубыми, серыми, карими. После этого свет попадает в отверстие, находящееся посредине радужной оболочки – зрачок. Особые мышцы радужной оболочки, сокращаясь и расслабляясь, могут делать зрачок то больше, то меньше.  
Пройдя через зрачок, луч попадает в плотное прозрачное тельце – хрусталик. Это природная линза, которая с помощью специальной мышцы может уплощаться или становиться более выпуклой. Благодаря этому лучи света, отражающиеся от предметов, на которые смотрит человек, собираются (фокусируются) в одном месте на внутренней стороне глаза – сетчатке.  
Сетчатка состоит из светочувствительных нервных клеток – рецепторов – колбочек и палочек. Палочек значительно больше. Они чувствительны к свету и позволяют видеть человеку даже при плохом освещении. А с помощью колбочек человек различает цвет.  
Рецепторы сетчатки принимают световой сигнал по нервам и передают его в зрительные центры головного мозга, где и возникает образ того предмета, на который человек смотрит.  
Движение глаз обеспечивают мышцы, которые соединяют их с костями черепа. Как правило, мышцы обоих глаз сокращаются одновременно, поэтому глаза одновременно моргают и поворачиваются.  
Смотреть на мир и видеть его красоту – большое счастье. Природа позаботилась о безопасности глаз: спрятала их в углублении черепа и снабдила веками, которые закрываются, когда глазам грозят пыль, ветер, удар или другие неприятности. Защищают глаза и слёзы. Они увлажняют глаза и вымывают из них пылинки. В слёзной жидкости есть вещество, которое убивает микробы.  
Несмотря на то, что глаза способны сами себя защитить, с ними случаются всякие беды, если о них плохо заботиться. Каждый четвёртый школьник имеет нарушения зрения, причём преимущественно миопию, т. е. близорукость. Способствуют возникновению миопии переутомление глаз, слабое освещение, длительные игры на компьютере, плохое питание, наследственная предрасположенность.

**5. Знакомство с упражнениями для зрения.**

Включается музыкальный диск из серии "Гармония мира", под звучание которой ребята выполняют упражнения для глаз.

Детям раздают Памятку "Гимнастика для глаз".

а) Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.  
б) Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.  
в) Вытянуть правую руку вперёд. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленным движением указательного пальца вытянутой руки влево и вверх, вверх и вниз. (4–5 раз)  
г) Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, на счёт 1–4, потом перенести взор вдаль на счёт 1–6. (4–5 раз)  
д) 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)   
е) Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить 3 раза в каждую сторону.  
ж) Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. (3 раза)  
з) Представить вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. (3 раза)  
и) Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони, неплотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.

Детям раздают закладку для книг "Берегите глаза".

1) Оберегайте глаза от попадания вирусов и инородных тел.  
2) Употребляйте в пищу достаточное количество растительных продуктов.  
3) Выполняйте гимнастику для глаз.  
4) Оберегайте глаза от ударов.  
5) Улучшите освещение рабочего места.  
6) Перестаньте читать лёжа или в транспорте.  
7) Занимайтесь на компьютере не более 30 минут за один сеанс.

**6. Знакомство со строением позвоночника.**

Особую роль в организме играет позвоночник. Он является стержнем скелета. Состояние позвоночника очень важно для здоровья. Помещённый внутри позвоночника спинной мозг является центром чувствительных и двигательных нервов. Повреждения позвоночника могут привести к поражению этих нервов. В "списке болезней" школьников заболевания позвоночника занимают ведущее место. Каждый третий ученик имеет нарушения осанки. Человек должен всю жизнь следить за своей осанкой, развивать его гибкость.

**1 ученик:**

Каждый день зарядку делай,  
Будешь сильным, будешь смелым!

**2 ученик:**

За компьютером устал –  
Вспомни о зарядке,  
Чтоб с осанкою прямой   
Было всё в порядке!

**7. Знакомство с упражнениями для осанки.**

***Упражнения за компьютером***

Дети разучивают упражнения вместе учителем физкультуры

СМОЛЬЯНИНОВОЙ ГАЛИНОЙ ВАЛЕНТИНОВНОЙ

а) Правую руку поднять и сцепить замком за спиной, прогнуться назад. Поменять руки.  
б) Руки сцепить замком перед собой и потянуться вперёд. Затем развести руки в стороны, расслабиться.  
в) Руки поднять вверх, согнуть в локтях и пальцами помассировать между лопатками.  
г) Выполнить наклоны вправо и влево, положив руки на пояс.  
д) Опереться спиной о спинку стула, руки сцепить снизу (за спинкой стула) и потянуть плечи назад.  
е) Наклоны головы вперёд – назад, вправо – влево.   
ж) Медленное вращение головой в правую и левую стороны.

***Упражнения на мате***

а) "Лодочка" – лёжа на животе, схватив руками ступни ног, перекатываться вперёд и назад.  
б) "Змея" – в положении лёжа приподнять голову как можно выше и посмотреть сначала вправо, затем влево.  
в) "Мостик" – с положения лёжа выполнить высокий подъём на руках и ногах, прогнуться в спине.  
г) "Брёвнышко" – в положении лёжа на спине понянуть одновременно руки и ноги. Застыть и немного полежать спокойно, вытянув позвоночник.

***Подвижные упражнения***

Ребята разучивают несколько движений танца "Летка-Енка"

Включён диск с видеофрагментом показа движений танца.

**8. Знакомство с упражнениями психотренинга.**

**«**Я не люблю общаться с ребятами, потому что считаю их капризными и жестокими. Они могут высмеять, когда отвечаю у доски. Нужно всегда быть с приятелями внимательным, любезным. Фу! Для меня это обременительно и сложно. Поэтому предпочитаю общение с компьютером. Не ладится игра – выключил и все дела! Не нужно ссориться и переживать.»  
**Учитель:**Что вы думаете по поводу откровений автора этой заметки?

Выслушиваются ответы ребят.

Сегодня я познакомлю вас с простыми упражнениями для расслабления перед общением, повышения самооценки:

а) Глубокое медленное дыхание: 1–2–3–4 (вдох), 5–6–7–8 (выдох) и т.д.  
б) Из йоги: сомкнуть и немного подержать вместе большой и указательный палец, медленно вдохнуть и выдохнуть.  
в) Если волнуешься перед ответом у классной доски, высоко подними голову и медленно вдохни, спокойно опусти плечи, представь себя "принцем".

**9. Выводы.**

**Учитель:**Урок здоровья подходит к концу. Наши "Дискуссионные качели" скоро остановятся. Какие выводы вы сделали для себя, ребята?   
Дети перебрасывают мяч друг другу по кругу и произносят по одному короткому предложению:

Компьютер – необходим в современной жизни.  
Нужно соблюдать осторожность при обращении с ним.  
Обязательно позаботься о своём зрении.  
Нужно "дружить" с компьютером, но не забывайте о своих друзьях.  
Не забывайте об упражнениях для осанки при работе на компьютере, т.д.

**Учитель:**Верно, компьютер облегчает нашу жизнь, и, не только помогая детям в учёбе. Он оказывает неоценимую помощь в медицине, литературе, искусстве. Без него современную жизнь трудно представить. Поэтому необходимо научиться жить с ним дружно. Сегодня мы познакомились с простейшими упражнениями, помогающими сохранить и укрепить здоровье при работе на персональном компьютере.

Дети хором читают слова, проецированные учителем на экран:

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