**Классный час «Компьютер в моей жизни»**

**Цель**: обеспечениепсихологического здоровья детей, содействовать осознанию учащимися необходимости здорового образа жизни, способствовать формированию понимания школьниками опасности ''заболевания'' компьютером, доказать пагубность влияния на здоровье человека чрезмерного ''общения'' с компьютером.  
**Методы и приёмы:** беседа, мини-сочинение, групповая дискуссия - дебаты (совместная деятельность учащихся под руководством педагога с целью решения групповых задач и воздействия на –мнение и установки учащихся в процессе общения), рефлексия.  
**Подготовительная работа:**проведение мини-сочинения ''Роль компьютера в моей жизни''. Анализ и обобщение. Желательно проведение анкетирования учащихся.  
Компьютер может быть не только другом, но и превратиться в злейшего врага,   
который мстит потерей здоровья и интеллекта.  
***Мнение врача***  
**Вступительное слово.**  
Сегодняшний наш разговор мы посвятим компьютеру. Ещё 20 лет назад компьютер был диковинкой. А в настоящее время он стал доступен многим семьям. Всё труднее найти сферу человеческой деятельности, где бы ни использовался компьютер. Без компьютера невозможно сейчас ни одно серьёзное производство. Каждое уважающее себя предприятие внедряет компьютерные технологии в производственный процесс.  
Компьютер прочно вошёл в нашу жизнь не только как техническое средство, но и как   
собеседник, друг, помогающий преодолевать многие человеческие личностные слабости: одиночество, неумение общаться, неуверенность и т.д.  
Пришёл компьютер и в жизнь современной школы, начал своё победное шествие по школьным урокам. Большое значение он играет в учении школьников.  
**Учёба с помощью компьютера – это:**  
написание текстов и упражнений;

составление таблиц и диаграмм;

сканирование текстов, рисунков для подготовки к уроку;

использование учебных дисков по различным предметам для расширения своих знаний и кругозора;

использование компьютерного лексикона и словарей для выполнения домашних заданий; возможность эстетического оформления докладов, рефератов, конкурсных работ, сочинений;

возможность поиска информации по определённой учебной теме;

возможность участия в олимпиадах различного уровня.  
**Компьютер даёт школьнику возможность:**  
находить себе друзей, единомышленников в различных странах, городах посёлках; бесплатно заказывать необходимые материалы для удовлетворения собственных знаний и интересов;

посылать и получать электронные письма, развивать в себе умения писать письма

**Обсуждение сочинений ''Роль компьютера в моей жизни''**(анализ делает классный руководитель, затем совместно с учащимися делаются выводы о роли компьютера в жизни человека).

**Групповая дискуссия-дебаты ''Отрицательные стороны работы на компьютере''.**  
Любая профессиональная деятельность, любая работа имеет свои плюсы и минусы,   
положительные и отрицательные стороны. Положительные стороны освоения работы на компьютере, его роли в жизни человека, школьника мы обсудили.

* Как вы думаете, какую опасность таит в себе ''общение'' с компьютером?  
  Учащиеся высказывают мнения по данному вопросу. Выводы делает педагог. Желательно написать их на доске (краткая запись).
* Дисплей является источником различного рода электромагнитных излучений, ультрафиолетового, инфракрасного, радиочастотного и др.
* Высокая утомляемость: большинство игр очень динамичны, рассчитаны на мобилизацию внимания, на постоянно меняющуюся ситуацию и требуют быстрой реакции и огромного напряжения.
* Статистическое напряжение.
* Чрезмерная нагрузка на зрительный аппарат: принцип работы монитора заключается в постоянной смене световых точек, которые движутся с такой скоростью, что создаётся впечатление неподвижной картинки. Глаза напрягаются, стараясь уловить бег непрерывных лучей, и устают. Обычно человек моргает 20 раз в минуту, увлажняя при этом роговицу. Когда мы неподвижно смотрим на экран, то моргаем в три раза реже, а это значит, что глаз становится ''сухим'', появляются ощущения жжения и краснота.
* Возможность развития своеобразной зависимости (трудности в общении с окружающими, психологические проблемы человек старается компенсировать ''общением'' с компьютером).  
  **Меры безопасности:**
* *недопустимо использование неисправного дисплея (*уровни излучения очень высоки);
* *изображение должно быть чётким и контрастным, не иметь бликов, отражений рядом стоящих предметов (*то есть в зоне работы компьютера должно быть едва светло);
* *во избежание напряжения глазных мышц монитор должен быть примерно на 10˚ ниже уровня глаз;*
* *оптимальная дистанция между вами и экраном монитора – 70 сантиметров*( примерно на расстоянии вытянутой руки);
* *людям, страдающим близорукостью, обязательно использование очков;*
* *во избежания статистического напряжения желательно использование специальной удобной мебели: кресла с подлокотниками с регулируемой высотой*(тогда спина и ступни имеют опору, мышцы спины и предплечий напрягаются намного меньше);
* *нельзя работать на компьютере более 1,5 – 2 часов;*
* *каждые полчаса работы на компьютере необходимо делать 10-минутный перерыв для разминки*(потягивание, вращение головой, наклоны туловища, гимнастика для глаз);
* *оптимальное время непрерывной работы:*

*1 – 6 классы – 15 минут*  
*7 – 8 классы – 20 минут*  
*9 – 11 классы – 30 минут*

* *использовать компьютер по назначению, строго учитывая время работы*(для учёбы, развлечения – игры, общения), *не занимать компьютером всё свободное время;*
* *не допускать сразу после работы на компьютере просмотра телевизионных передач*(это дополнительная нагрузка на глаза), *обязательно необходимо отдохнуть;*
* *нельзя играть в компьютерные игры перед сном (*это возбуждает нервную систему, что может вызвать бессоницу, трудность засыпания, беспокойный сон);
* *при выборе компьютерных дисков с играми, желательно советоваться с родителями (*многие компьютерные игры причиняют вред здоровью и психике);
* *необходимо помнить, что бесконечное общение с новыми знакомыми при помощи компьютера не заменяет общения с людьми, находящимися рядом с вами (*это может спровоцировать уход в себя, уход от общения со сверстниками, близкими людьми, потерю друзей)

**Рефлексия.**

* Что нового ты сегодня узнал?
* Что запомнилось больше всего?
* Будешь ли ты придерживаться рекомендаций, услышанных сегодня? Почему?

**Приложение**

**Анкета для учащихся ''Компьютер в твоей жизни''**

1. Есть ли у тебя компьютер дома?
2. Кто на нём работает дома?
3. Позволяют ли тебе родители работать на компьютере?
4. Сколько времени ты проводишь за компьютером?
5. Тебя контролируют родители или ты проводишь за компьютером неограниченное время?
6. Контролируют ли твои родители, какие компьютерные диски с играми ты приобретаешь?
7. Запрещают ли тебе родители играть в определённые компьютерные игры?
8. Что ты умеешь делать на компьютере?
9. Какие компьютерные обучающие программы тебе известны?
10. Что тебя привлекает в работе на компьютере?
11. Что тебе не нравится в общении с компьютером?
12. Чувствуешь ли ты усталость после работы за компьютером?
13. Бывает ли так, что после некоторых компьютерных игр ты не можешь уснуть или плохо спишь?

**Анкета для учащихся ''Компьютер в твоей жизни''**

1. Есть ли у тебя компьютер дома?
2. Кто на нём работает дома?
3. Позволяют ли тебе родители работать на компьютере?
4. Сколько времени ты проводишь за компьютером?
5. Тебя контролируют родители или ты проводишь за компьютером неограниченное время?
6. Контролируют ли твои родители, какие компьютерные диски с играми ты приобретаешь?
7. Запрещают ли тебе родители играть в определённые компьютерные игры?
8. Что ты умеешь делать на компьютере?
9. Какие компьютерные обучающие программы тебе известны?
10. Что тебя привлекает в работе на компьютере?
11. Что тебе не нравится в общении с компьютером?
12. Чувствуешь ли ты усталость после работы за компьютером?
13. Бывает ли так, что после некоторых компьютерных игр ты не можешь уснуть или плохо спишь?