РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Отдел образования Администрации Целинского района

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Ольшанская средняя общеобразовательная школа №7**

347775 Ростовская область Целинский район село Ольшанка улица Торговая, 6

тел. 8 (863 71) 9-42-85; e-mail: school7.celina@mail.ru; сайт: [www.olschanka2011.narod2.ru](http://www.olschanka2011.narod2.ru/)

ИНН 6136008625 КПП 613601001 ОГРН 1026101687160

Конспект мероприятия

**«Компьютер - друг, компьютер – враг»**

для учащихся 8 класса общеобразовательных школ.

Автор: Королева Татьяна Николаевна

Учитель информатики МБОУ Ольшанская СОШ№7

**Цели мероприятия:**

**о*бразовательные:***

***-*** способствовать формированию навыков грамотной организации работы с компьютером;

- учить анализировать и предупреждать последствия нарушения элементарных правил работы с компьютером;

***развивающие:***

- способствовать развитию познавательного интереса обучающихся;

- способствовать повышению творческой активности школьников;

- способствовать развитию навыков у обучающихся логически излагать мысли;

***воспитательные:***

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;

- способствовать культурному и интеллектуальному развитию школьников;

- способствовать развитию у обучающихся самооценки и самоанализа как факторов, побуждающих к самосовершенствованию.

**Задачи:**

1. Провести анкетирование об использовании компьютера детьми, мониторингкомпьютерной зависимости**;**
2. Выявить основные вредные факторы при нарушении правил работы на компьютере.
3. Дать рекомендации по использованию элементов здоровьесберегающих технологий при работе детей за компьютером в школе и дома.

**Ключевые слова, опорные понятия:** компьютер, вредные факторы, здоровье, здоровьесберегающие технологии, рекомендации.

**Целевая аудитория:** учитель информатики, преподаватели физики и математики, родители.

**Оборудование:** компьютер, мультимедиа проектор, интерактивная доска.

**План мероприятия:**

1. Организационный момент.

2. Анализ результатов проведенного анкетирования среди школьников.

3. Защита проектов.

1. Рефлексия.

**Ход мероприятия.**

1. ***Организационный момент.***

***Учитель:*** Здравствуйте! Я очень рада вас видеть. Улыбнитесь друг другу, пошлите соседу, окружающим приятную информацию, информацию любви, нежности, доброты.

*(Обучающиеся приветствуют учителей, гостей, рассаживаются за столы)*

***Учитель:*** Сегодня мы постараемся решить очень важную проблему, касающуюся одного из наиболее значительных достижений 20 века. О чем мы будем говорить? Вам сейчас предстоит ответить на этот вопрос. Как только не называли двадцатый век: и космическим, и ядерным. Но в середине века основным его достижением признали не освоение космоса и атома, а рождение ЭВМ. С его появлением у человечества появились фантастические возможности! Но…. Работа с компьютерами не только облегчает труд человека, но и наносит вред его здоровью. Сегодня мы попытаемся понять основные причины неправильной работы за компьютером, сделать выводы, принять решения и рекомендации по дальнейшему применения компьютерной техники в жизни человека.

Наши ребята провели небольшое исследование, о результатах которого я и предлагаю сейчас им рассказать.

***2. Выступление учеников 8 класса о результатах проведенного анкетирования среди учащихся 6-11 классов школы.*** (Приложение 1)

***Ученик 1***: Нами было проведено анкетирование среди учащихся 6 -11 классов нашей школы. На наши вопросы ответил 31 учащийся. Итоги показали, что: возрастная граница первого опыта работы с компьютером существенно снизилась. Десять лет назад только половина подростков15-16 лет имели опыт общения с компьютером, сейчас учащиеся начальной школы уже имеют некоторые пользовательские навыки. [Анкетирование](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%A3%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%5CAppData%5CLocal%5CTemp%5CRar%24DI02.021%5C%D0%90%D0%BD%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B0.pdf) показало, что компьютер вытесняет из жизни некоторых детей чтение книг, прогулки, спорт и реальное общение, а у некоторых подростков наблюдаются признаки зависимости от компьютера, Интернета или компьютерных игр. Сидя за компьютером, дети забывают о времени, перестают замечать дискомфорт или усталость.

Представляем вашему вниманию некоторые диаграммы результатов нашего анкетирования.

* + 1. Сколько часов в день вы сидите за компьютером?

2. Во сколько лет вы впервые сели за компьютер?

3. Есть ли постоянное желание играть в компьютерные игры?

4. С легкостью можете оторваться от игры?

5. Какое общение вы предпочитаете?

6. Может ли компьютер заменить вам прогулку?

### *Ученик 2:* Подводя итог нашего исследования, мы сделали вывод, о том, что наши ребята в большинстве своём проводят за компьютером более 2 часов в день, а это немало. Поэтому я хочу напомнить о некоторых вредных факторах чрезмерного увлечения компьютером:

### Основные вредные факторы при работе за компьютером:

* нагрузка на зрение,
* стеснённая поза,
* наличие излучения от монитора,
* психическая нагрузка и стресс при потере информации,
* компьютерная зависимость.

А теперь немножко подробнее.

***Нагрузка на зрение***. По этой причине через непродолжительное время могут возникнуть головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения (это зависит от качества монитора, содержания изображения и времени работы за монитором). *При грамотной постановке дела нагрузка на зрение от компьютера может быть значительно снижена.*

* *Расстояние от глаз до экрана должно составлять 50-70 см.*
* *Нельзя работать за компьютером в темноте.*
* *Ребёнок школьного возраста может проводить за компьютером непрерывно не более 10-20 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз (оптимальная продолжительность непрерывных занятий с компьютером для учащихся: начальной школы должна быть не более 15 минут; основной школы – 20 минут, старшей школы – 25-30 минут). Если есть проблемы со зрением, то садиться за монитор можно только в очках.*
* ***Стеснённая поза.*** Сидя за компьютером, нужно смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на органах управления (клавиатура, мышь, джойстик). Это вынуждает тело принять определенное положение и не изменять его до конца работы. Из-за стесненной позы при длительной работе за компьютером возникают следующие нарушения:

*-* заболевания суставов кистей рук (при работе за компьютером рука человека вынуждена совершать много мелких движений, сильно устает, а при длительной работе развиваются хронические заболевания).

***- з***атрудненное дыхание (вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке).

- остеохондроз(при длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы, а иногда искривление позвоночника).

*Чтобы сгладить воздействие этого фактора желательно иметь специальный компьютерный стол и стул с регулируемой высотой, нужно поместить компьютер так, чтобы естественный свет падал на монитор слева  и спереди. Кроме того, чаще делайте перерывы в общении с компьютером – уделите время друзьям, родителям, спорту…*

***Ученик 3:*** А если просто необходимо срочно выполнить достаточно длительную кропотливую работу. Что же делать? Есть решение! *Я предлагаю всем вместе выполнить весёлую физминутку:*

*Быстро встали, улыбнулись,*

*Выше-выше подтянулись.*

*Ну-ка плечи распрямите,*

*Поднимите, опустите.*

*Вправо, влево повернитесь,*

*Рук коленями коснитесь.*

*Сели, встали, сели, встали,*

*И на месте побежали.*

*Также предлагаем вашему вниманию и другие игровые физические минутки, которые вы можете выполнять при работе за компьютером в школе и дома.*

*-2-*

*Из-за парт мы выйдем дружно,*

*Но шуметь совсем не нужно,*

*Встали прямо, ноги вместе,*

*Поворот кругом, на месте.*

*Хлопнем пару раз в ладошки.*

*И потопаем немножко.*

*-3-*

*А теперь представим, детки,*

*Будто руки наши – ветки.*

*Покачаем ими дружно,*

*Словно ветер дует южный.*

*Ветер стих. Вздохнули дружно.*

*Нам урок продолжить нужно.*

*Подравнялись, тихо сели*

*И на доску посмотрели.*

*-4-*

*Раз – подняться, подтянуться,*

*Два – согнуться, разогнуться,*

*Три – в ладоши три хлопка,*

*Головою три кивка.*

*На четыре – руки шире.*

*Пять – руками помахать,*

*Шесть – за парты сесть опять.*

*-5-*

*На бугре стоит сосна,*

*К небу тянется она.*

*(Стоя на одной ноге, потягиваемся – руки вверх)*

*Тополь вырос рядом с ней,*

*Быть он хочет подлинней.*

*(Тоже самое, стоя на другой ноге)*

*Ветер сильный налетал,*

*Все деревья раскачал.*

*(Наклоны корпуса влево-вправо)*

*Ветки гнутся взад-вперёд,*

*Ветер их качает, гнет.*

*(Рывки руками перед грудью)*

*Ветер стал немного тише*

*Ветки опустились ниже*

*(Опускаем медленно руки – в стороны и вниз)*

*Ветер вовсе улетел,*

*Мотылёк на тополь сел.*

*(Присаживаемся за парты)*

*-6-*

*Мы все вместе улыбнемся,*

*Подмигнем слегка друг другу,*

*Вправо, влево повернемся*

*(повороты влево- вправо)*

*И кивнем затем по кругу.*

*(наклоны влево-вправо)*

*Все идеи победили,*

*Вверх взметнулись наши руки.*

*(поднимают руки вверх- вниз)*

*Груз забот с себя стряхнули*

*И продолжим путь науки.*

*(встряхнули кистями рук)*

*-7-*

*Утром бабочка проснулась,*

*Улыбнулась, потянулась!*

*Раз – росой она умылась,*

*Два – изящно покружилась,*

*Три – нагнулась и присела,*

*На четыре – улетела.*

***Ученик 2:*** Ещё один вредный фактор:

* ***Излучение.*** То, что называется радиацией (гамма-лучи и нейтроны), монитор вообще не производит. Но потенциал между экраном дисплея и лицом сидящего перед ним человека разгоняет пылинки до огромных скоростей. *Необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки.*
* ***Психическая нагрузка и стресс при потере информации.*** Компьютер требует сосредоточенности. Однако психическую нагрузку можно уменьшить *(в работе следует делать перерывы, необходимо следить за содержательной стороной работы за компьютером).* Если компьютер "зависает", в результате действия вирусов или поломки носителей, при сбоях программ теряется важная и полезная информация, то это может вызвать нервозность, повышение давления, ухудшение сна... Нельзя столь болезненно относиться к таким проявлениям (компьютер – всего лишь «железка»), *нужно создавать резервные копии файлов, содержащих важную информацию.*
* ***Компьютерная зависимость.*** Иногда компьютер не только становится для ребенка няней или источником знаний, но начинает эмоционально заменять ему окружающих людей. Постепенно человек проводит за компьютером все больше времени, может развиться зависимость (различают психологическую зависимость от Интернета и компьютерных игр). Психика ребёнка ещё недостаточно устойчива, некоторые компьютерные игры и информация из Интернета могут привести к изменениям мировоззрения, пересмотру моральных норм и т.п. В более серьёзных случаях могут возникнуть психические расстройства.  *Нужно постараться в реальной жизни получать то, что может дать виртуальный мир: реальная жизнь должна быть яркой, насыщенной, интересной.*

***3. Защита проектов****.*

При подготовке к уроку учащиеся выполняли проекты. Ими были созданы буклеты на тематику: «Компьютер и здоровье школьника», «Памятки родителям». ***(Приложение 1)***

Участники (группы) поочередно представляют свой проект.

Аудитория оценивает работу:

- «хорошо» - сидя 3 хлопка;

- «Очень понравилось» - стоя 3 хлопка;

- «не понятно» - качание головой влево - вправо.

Давайте потренируемся.

Пока участники готовятся к защите проектов, мы с вами (с аудиторией) выполним несложные упражнения (приложение 2), которые вы сможете применять как гимнастику за компьютером. (Демонстрируется материал с сайта - <http://vi-ta.ru/forum/archive/index.php/t-2600.html> )

*4. Подведение итогов.*

Рефлексия. Предлагаю вам подвести итоги нашей встречи. Перед вами, на столе лежат три вида смайликов:

- Очень понравилось. Узнал что-то новое.

- Мероприятие понравилось. Ничего нового не узнал.

- Мероприятие не понравилось. Зря время потерял.

 Выберите тот, который соответствует вашему настроению и прикрепите его на стенд «Моё настроение».

И помните, компьютер может быть прекрасным и полезным средством для обучения, отдыха или общения с друзьями. Но необходимо рационально и не во вред своему здоровью использовать время за ним!

Анкета для учащихся. Приложение 1.

|  |
| --- |
| **Мониторинг компьютерной зависимости** |
| **1. Сколько часов в день вы сидите за компьютером?** | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | 10-11 классы | всего |
| От 1 до 2 часов | 9 |   |   | 1 | 1 | 35% |
| От 2 до 4 часов | 7 | 3 | 2 | 2 | 3 | 55% |
| От 4 до 10 часов |   | 2 | 1 |   |   | 10% |
| **2. Во сколько лет вы впервые сели за компьютер?** |  |   |   |   |   |  |
| В 6 | 2 | 1 |   |   |   | 10% |
| В 7 | 1 | 1 |   |   |   | 6% |
| В 10 | 6 | 2 |   | 3 |   | 35% |
| В11 |   | 1 | 2 |   | 1 | 13% |
| В 12 | 7 |   | 1 |   | 3 | 35% |
| 3. **Есть ли постоянное желание играть в компьютерные игры?** |  |   |   |   |   |  |
| да | 4 |   | 1 |   |   | 16% |
| нет | 6 | 5 | 2 | 3 | 4 | 65% |
| не знаю | 6 |   |   |   |   | 19% |
| **4. С легкостью можете оторваться от игры?** |  |   |   |   |   |  |
| да | 11 | 5 | 2 | 3 | 3 | 77% |
| нет | 2 |   | 1 |   |   | 10% |
| не знаю | 3 |   |   |   | 1 | 13% |
| **5. Какое общение вы предпочитаете?** |  |   |   |   |   |  |
| общение по электронной почте? | 1 | 1 |   |   |   | 6% |
| с другом | 9 | 2 | 2 | 1 |   | 45% |
| В компании | 5 | 2 | 1 | 2 | 4 | 45% |
| не важно с кем и как | 1 |   |   |   |   | 3% |
| **6. Может ли компьютер заменить вам прогулку?** |  |   |   |   |   |  |
| не может | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 39% |
| да | 7 | 1 |   |   | 1 | 29% |
| не знаю | 5 | 2 | 2 | 1 |   | 32% |
| **7. Вы едите, пьете чай, готовите уроки у компьютера?** |  |   |   |   |   |  |
| да | 1 |   |   | 1 | 1 | 10% |
| нет | 10 | 1 | 1 | 1 | 2 | 48% |
| когда как | 5 | 4 | 2 | 1 | 1 | 42% |
| **8. Проводили вы хоть одну ночь за компьютером?** |  |   |   |   |   |  |
| нет | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 65% |
| да | 4 | 3 | 1 | 1 | 2 | 35% |
| **9. Придя домой, вы сразу садитесь за компьютер?** |  |   |   |   |   |  |
| да | 2 |   |   | 3 | 4 | 29% |
| нет | 14 | 5 | 3 |   |   | 71% |
| **10. Пребывали ли вы в плохом, раздраженном настроении, не могли ничем заняться, если был сломан компьютер?** |  |   |   |   |   |  |
| да | 4 | 1 | 1 |   | 1 | 23% |
| нет | 12 | 4 | 2 | 3 | 3 | 77% |
| **11. Что вас больше всего интересует?** |  |   |   |   |   |  |
| компьютер | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 32% |
| чтение книг | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 35% |
| разгадывание логических игр | 7 | 1 | 1 |   | 1 | 32% |
| **12. Устают ли у вас глаза при работе за компьютером?** |  |   |   |   |   |  |
| Да | 13 |   | 1 | 1 | 2 | 55% |
| нет | 3 | 5 | 2 | 2 | 2 | 45% |
| не придаю значения |   |   |   |   |   | 0% |
| **13. Вы делаете гимнастику для глаз?** |  |   |   |   |   |  |
| Да | 3 | 1 | 1 |   | 1 | 19% |
| нет | 9 | 3 | 1 | 1 | 2 | 52% |
| как получится | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 29% |
| **14. Вы знаете, какую угрозу представляет компьютер вашему здоровью?** |  |   |   |   |   |  |
| Да | 13 | 5 | 2 | 3 | 3 | 84% |
| нет | 3 |   | 1 |   |   | 13% |
| мне все равно |   |   |   |   | 1 | 3% |
| **15. С приобретением компьютера твой интеллект:** |  |   |   |   |   |  |
| повысился | 4 | 5 | 1 | 1 | 2 | 42% |
| остался на том же уровне | 4 |   |   |   | 1 | 16% |
| не замечаю | 8 |   | 2 | 2 | 1 | 42% |

#### Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ). Приложение 2.

##### (приложение к Санитарным правилам и нормам СанПиН 2.4.6.2821-10 "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений»)

**ФМ для улучшения мозгового кровообращения.**

1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле. 1-2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

**ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук.**

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**ФМ для снятия утомления с туловища.**

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 - то же в другую сторону. 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - и.п., 5-8 то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### Гимнастика за компьютером.

1) Сидя на стуле, выпрямите спину, руки положите на колени. Отведите прямую правую руку в сторону, разверните корпус тела, провожая ладонь взглядом - вдох, положите руку снова на колени - выдох. Затем повторите движения левой рукой. Это упражнение активизирует ваше дыхание, и снимет напряжение с групп мышц грудного и шейного отдела.

 2) Исходное положение то же. Согните руки в локтях, сжимая пальцы в кулак, носки ног при этом приподнимите над полом и потяните на себя. Опуская руки в исходное положение, приподнимите пальцы над полом, сделайте перекат с пятки на носок. Упражнение улучшает периферическое кровообращение.

 3) Сложите руки в замочек, кисти захватывают предплечья. Делайте круговые движения перед собой вправо и влево. При этом разминаются затѐкшие плечи, лопатки, грудные мышцы, улучшается работа суставов.

 4) Исходное положение то же, что в первом и втором упражнениях. Согнутую в коленях ногу отставьте в сторону, делая как бы шаг в сторону, вернитесь в исходное положение.

 5) Одна нога выпрямлена, стопа на пятке, другая согнута, носок под стулом. Имитируйте ходьбу, попеременно меняя ноги. Упражнение улучшает работу суставов и мышц брюшного пресса.

 6) Кисти к плечам. Поверните корпус тела, потянитесь локтѐм к спинке стула, это улучшит работу суставов позвоночника.

 7) Руки за голову. Сделайте поворот направо, потом - налево. Упражнение разминает мышцы шей и улучшает работу суставов в шейном позвоночнике.

 8') Сядьте и плотно прижмитесь к спинке стула, позвоночник прямой. Плавно наклоните голову к плечу, затем сделайте несколько пружинящих поворотов головы в одну и другую стороны. Представьте, что на груди у вас лежит мячик и попробуйте столкнуть его подбородком. Глаза при этом открыты и следят за движением головы - тем самым параллельно делаете гимнастику для глаз. ВНИМАНИЕ: это упражнение нужно делать плавно и аккуратно, чтобы не заклинило шейные суставы.

#### Комплекс упражнений гимнастики для глаз.

##### (приложение к Санитарным правилам и нормам СанПиН 2.4.6.2821-10 "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений»)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 3. Повторить 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

### Список литературы

1. Босова Л.Л. Информатика и ИКТ. 5-7 классы: Комплект плакатов и методическое пособие. – М.: Бином, 2010
2. Здоровьесберегающие технологии - http://wmarina2007.narod.ru/zdorovesberezhenie
3. Гимнастика за компьютером - <http://vi-ta.ru/forum/archive/index.php/t-2600.html>
4. Компьютер и здоровье ребёнка - <http://www.patee.ru/children/child-health/view/?id=13631>
5. Компьютер и ребенок: все за и против - <http://www.u-mama.ru/read/article.php?id=4816>

Санитарные правила и нормы (СанПиН 2.4.2. 1178-02) «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях». – <http://www.ecobest.ru/snip/folder-7/list-39>