Занятие кружка ЗОЖ в 1 классе

«**Компьютер друг или враг…»**

**Цели**: содействовать определению места и роли компьютера в жизни современного человека.

**Задачи**: 1. Выделить условия и определить правила для безопасного пользования ПК;

2. Научить упражнениям, снимающим зрительное напряжение;

3. **Ориентировать на общение с другими людьми, развитие своих способностей.**

**Оборудование**: опорные 3 таблички «компьютер», «друг-помощник», «враг-вред»,

буклеты по числу учащихся «Когда компьютер друг? Советы учителя юному пользователю ПК», фломастеры.

**Ход:**

1. **Вступительная часть.**

Вспомним знания, полученные на предмете «Окружающий мир», а именно как происходило становление человека.

Напомните какие орудия создавал древний человек, для того чтобы защититься от голода, холода, врагов?

Без каких предметов современный человек с трудом может обойтись?

Еще 20 лет назад компьютер был редкостью. Слово «компьютер» произошло от греческого «компьюто», что означает: считаю, вычисляю. Так эту машину назвали потому, что вначале она использовалась для сложных математических расчетов. Тогда называли ЭВМ, и была очень большая по размеру, примерно с наш класс.

Сейчас компьютер стал популярным. У какого дома есть эта машина?

Он рисует, он считает,

Проектирует заводы,

Даже в космосе летает

И дает прогноз погоды.

Миллионы вычислений

Может сделать за минуту.

Догадайтесь ,

Что за гений?

Ну конечно же (компьютер)

  И как с любым механизмом нужно работать с пользой и осторожностью.

1. **Постановка проблемы.**

Мы сегодня выясним, компьютер это для тебя друг или враг.

Продолжите фразу, компьютер – это друг, с ним я могу ……

(Играть, рисовать, песни петь, фотографии рассматривать, решать задачи, примеры, писать упражнения, писать и отправлять письма, отыскивать нужные знания в Интернете)

**Задание**: Улыбнитесь друг другу. Запомните свои чувства, скажите приятные слова, дотроньтесь до руки. Теперь улыбнитесь компьютеру. Вы испытали приятные чувства, тепло от общения?

Как правильно назвать ПК друг или помощник?

***Вывод*:** С ПК интересно учиться, познавать окружающий мир. Но не что не заменит радость общения с другом, сверстником. Только друг тебя поймет, с тобой помечтает, сможет приготовить сюрприз, сможет успокоить. Компьютер помогает человеку и работать, и учиться, развиваться через игры. Но главное, чтобы он не заменял дружбу, общение, не мешал развивать ваши способности и таланты. Кто- то футболист, певица, художник, натуралист, швея ….

**Отдых:** Тот, кто любит танцевать проводит игру «Зеркало».

1. **Основная часть.**

**Продолжите фразу**. Когда компьютер- враг , т.е. может причинить вред…

(излучение, чрезмерное увлечение играми, вирусы из Интернета, напряжение зрения, неподвижная поза и т.д. )

Как уменьшить вредное влияние ПК?

Поработаем с буклетом. (дети одновременно с учителем заполняют пропуски в тексте)

# Вначале мы выясним, как правильно организовать рабочее место? Следует сказать, что многое нам известно при организации рабочего места для письма.

Нужен компьютерный (стол ), нужной высоты (стул), устойчивая (опора для ног).

-Освещение должно быть (слева).

-Монитор устанавливается чуть (ниже ) уровня глаз .

-Расстояние от монитора до тебя такое, что можно коснуться ( кончиками ) пальцев

вытянутой (руки) .

**Упражнение.** Установим ноутбук на рабочем столе по правилам.

**Далее мы узнаем, как организовать работу с ПК?**

·  В течение дня пользоваться ПК можно не более(30 мин).

·   Через(15 мин) делать ( отдых ):зарядка, упражнения для глаз, ходьба.

·  Чаще (проветривайте) комнату.

·  После пользования ПК больше ( гуляйте) на свежем воздухе.

На занятии кружка «ЗОЖ» мы вновь знакомимся с упражнениями для сохранения здоровья. Сегодня это   **Упражнения для снятия напряжения глаз при работе с компьютером:**

 (Упражнения выполняются несколько раз с детьми)

  · **«**Открыть-закрыть глазки» На счет 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счет 1-6 раскрыть глаза.

·  «Слежу за пальчиком»Посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на расстоянии 25-30 см, на счет 1-4 медленно приблизить его к кончику носа, затем медленно удалять на то же расстояние.

·  «Чудо восьмерка» Перемещать взгляд на рисунок на плакате «лежащая восьмерка».

·  “Метка на стекле»: Переводить взгляд с красной большой точки на стекле на выбранный предмет вдали за окном.

Выполняя эти советы, ваш компьютер будет другом. Послушайте, какие советы будут вредными.

Вредные советы:

Никогда не мойте руки,

монитор , клавиатуру.

Это глупое занятие

не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки.

Монитор, клавиатура.

И зачем же тратить силы,

время попусту терять.

Хочешь зрение улучшить

сядь поближе к монитору,

Лучше сразу носом ткнуться и

И сидеть часов так десять.

И тогда уж через месяц

Будет глаз как у орла.

Нет приятнее занятья,

Чем, сутулясь сильно-сильно

Посидеть у монитора.

Тренируйся ежедневно,

И наступит день счастливый-

Вас в какое-нибудь царство

Примут главным горбуном.

**Итог занятия**.

В буклете выделите ярким цветом те предложения, которые вы считаете для себя важными.

Какие знания, полученные на занятии, вам пригодятся?

На что будете обращать внимание при работе с ПК?

Кто из одноклассников вас удивил знаниями?

**Литература:**

Н.Коростылев «50 уроков здоровья для маленьких и больших» Детская литература 2008г;

И. Семенова «Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой» Москва, Педагогика 2004г;

О.Н. Козак «Путешествие в страну игр» Союз, Санкт-Петербург 2006г;

С. Прокофьева. Г. Сапгир «Румяные щечки» Москва, «Физкультура и спорт» 2010г.

Учитель: Соболева Галина Кузьминична