**Классный час « Компьютер – друг и/или враг».**

**Цели :** 1. Познакомить с историей появления компьютеров

 2. Обсудить аргументы вреда и пользы компьютеров в современной жизни человека

 3. Ознакомить с приемами, восстанавливающими организм после работы с компьютером.

**Оборудование:**

1. Компьютер, проектор, экран.
2. Мультимедийная презентация.
3. Буклеты « Полезные советы при работе с компьютером»
4. Карточки со словами « И», « ИЛИ»

**Приглашены**: медицинский работник и педагог-психолог школы.

**Ход классного часа**

1. **Вступительная часть.**

*Слайд № 1*

Воспитатель: Назвать одним словом изображенные на слайде предметы (техника), подобрать каждому предмету определение по образцу:

Экскаватор- сильный

Самолет – быстрый

Компьютер – умный

Много разных машин придумал и построил человек. Ещё 20 лет назад компьютер был редкостью, а сейчас он вошел в жизнь современных людей настолько прочно, что без этой чудо-машины мы не можем представить себе своего существования. Но многие ученые трубят о вреде, наносимом компьютером здоровью человека.

1. **Постановка проблемы.**

*Слайд № 2*

 Воспитатель: Тема нашего сегодняшнего классного часа « Компьютер – друг и/или враг».

Как вы думаете, почему я написала эти слова через дробь?(Потому что компьютер друг и враг одновременно, т.е. одно без другого непредставимо, или он только друг. или он только враг.)

Исходя из темы, что будет являться нашей целью, в чем мы должны разобраться?

Дети:

- в плюсах и минусах этой умной машины – компьютера, так необходимого в наше время.

Воспитатель: В этом нам помогут медицинский работник и психолог.

1. **Основная часть.**

Вы - дети 21 века, вам привычно видеть компьютер в таком современном варианте, но эволюция свойственна даже миру техники. А с чего все начиналось, мы сейчас узнаем.

*Слайд № 3*

Сначала было слово, и слово это было – компьютер, от латинского «computo», что означает «считаю, вычисляю». Так компьютер называли, потому что вначале он использовался для сложных расчетов и громоздких вычислений.

Слайд № 4 « Десять пальцев» (Диана Бевз)

С момента появления на Земле человек вынужден был 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.

Слайд № 5 « Абак» (Ксения Новосельцева)

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.

Слайд № 6 « Счёты» (Маша Михайлова)

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.

Слайд № 7 « Паскаль и арифмометр» (Сезенов Евгений)

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 I 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.

Слайд № 8 « ЭВМ» (Катя Киналь)

В 20 веке механический арифмометр уже не поспевал. Где выход? Электрическая энергия – вот что помогло создать совершенно новые вычислительные машины. Так пришло время ЭВМ. Они считали в 1000 раз быстрее механических счётных машин.

Слайд № 9 (Саша Андрейченко)

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.

Вывод: несомненно, компьютеры значительно облегчили жизнь людей. С историей мы немного ознакомились, и, прежде чем присвоить компьютеру звание друга или врага, давайте разберем значение этих слов: друг и враг в вашем понятии

А сейчас давайте заглянем в словарь и рассмотрим значение слов друг и враг.

Слайды № 10,11

Сейчас мы с вами разделимся на две команды.

За – в защиту слова « друг»

Против – в защиту слова « враг»

Вы должны подумать и привести свои аргументы:

1)Доказать, в чем компьютер вам друг (привести обоснования)

2)Привести доказательства вреда, наносимого здоровью человека компьютером.

Команды приводят свои аргументы. Каждый называет свой аргумент в пользу того или иного звания для компьютера, и мы все соглашаемся или нет.

Мы с вами увидели аргументы 7 класса. Хочу вас познакомить с результатами анкетирования, проведенного среди 63 воспитанников среднего и старшего звена школы-интерната.

Слайд 12

Можно сделать следующий вывод: в нашем небольшом коллективе и в школе преимущественно положительная сторона. Но фактически в жизни нет такого явления, которое имело бы однозначный характер, ведь даже любая монета имеет две стороны. Отрицательные аргументы тоже присутствуют.

Слайд 13.

Аргументы «за» бесспорны, их не надо доказывать, они ощутимы сегодня в медицине, технике, сфере обслуживания, и, конечно, в нашей школьной жизни. Но совсем другая ситуация с аргументами «против». Компьютер сделался настолько обыденной вещью в нашей жизни, из – за этого мы забываем об исходящей от него опасности. Есть даже такая наука эргономика.

Слайд 14.

Эргономика - это наука о взаимодействии человека и машины. Ученые стремятся найти пути снижения нагрузки на организм человека во время работы за компьютером и разрабатывают меры профилактики вредного воздействия компьютера на человека .

С аргументами «ПРОТИВ», человек не всегда соглашается. Как вы думаете, почему? Потому, что мы сразу их на себе не ощущаем. Они проявляются с возрастом и с течением времени. Это зависит от того, насколько человек развит физически, насколько силен его иммунитет. Но проблемы эти существуют, и говорить о них нужно .

Сейчас нам расскажут, какой вред с точки зрения медицины, приносит постоянное общение с компьютером.

Выступление медицинского работника Бевз И.В. (Приложение 1).

Вывод: Никогда не забывайте о существующих мерах профилактики, чтобы не навредить своему здоровью.

Человек с каждым днем становится все более зависимым от интернета, и к сожалению, не только материально, физически, но и психологически.

Лера Фетюкова читает стихотворение « Интернет».

Сеть INTERNET - она мертва,
Но мне как жизнь она нужна.
Тут легче все, тут можно жить,
И без проблем тебя любить
Но снова я стою одна
В реальном мире - пустота
Опять заботы и дела,
В реально мире нет тебя...
Вчерашний день как будто сон
Вчера был ты, вчера был комп.
Опять забросив все дела,
Бегу к тебе, но нет тебя
В канале вновь кричит народ,
А ты мне словно кислород,
Тебя мне не хватает - жду
Приди скорей - или умру...

Какие чувства переживает автор стихотворения, какие проблемы испытывает? (психологическая зависимость, влюбленность, одиночество).

Что делать, если такая беда произошла с вашим близким человеком? Он стал зависимым, но очень хочет вернуться к нормальной жизни. Где же получить помощь?

Дети предлагают свои варианты ответов (близкие, школьный психолог, телефон доверия )

Есть такое понятие, как компьютерная зависимость (значение).

*слайд 15.*

Сейчас мы обратимся за советом к нашему психологу, узнаем, как нам быть, когда близкий человек оказался компьютерно зависим.

Выступление Батковой Е.А. (Приложение 2).

1. **Рефлексия деятельности:**

Мы так и не пришли к выводу, какое звание получает компьютер – друг и враг либо или друг или враг? Как вы считаете, какой вывод можно сделать из того, что вы узнали? (может, это друг с последствиями)

На ваших столах находятся карточки, они помогут нам поставить точку в сегодняшнем диспуте. Поднимите карточку со словом И, если компьютер для вас и друг, и враг.

Поднимите карточку со словом ИЛИ, если компьютер для вас или друг, или враг, и постарайтесь объяснить свою позицию.

Вывод: мне бы хотелось, чтобы компьютер стал для вас только частью жизни. Впереди у вас в жизни есть очень много интересного, не забывайте о своем здоровье

Слайд 16.

Приложение 1.

**Влияние на организм человека компьютером**

**Первый и самый главный фактор - это нагрузка на зрение**. Именно из-за нагрузки на зрение через непродолжительное время у ребенка (или другого пользователя) возникает головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения. Однако заметим сразу, не компьютер является основной причиной развития близорукости у ребенка. При грамотной постановке дела нагрузка на зрение от компьютера может быть существенно снижена.

Насколько же компьютер опасен для зрения? Сравнивая его с телевизором, следует помнить, что разрешение дисплея и его качество во много раз выше качества телевизионной трубки. Однако дисплей, как правило, ближе. И все же можно считать, что нагрузка на глаз от монитора немного ниже, чем от телевизора. Поэтому время, проведенное за компьютером, и время, поведенное перед телевизором, следует суммировать.

**Стесненная поза**

Вторым по вредности фактором, влияющим на здоровье при работе с компьютером, является стесненная поза. Сидя за компьютером, ребенок (или взрослый) должен смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или органах управления. Это вынуждает его тело принять определенное положение, и не изменять его до конца работы. В этом отношении компьютер гораздо опаснее телевизора, который позволяет свободно двигаться. Из-за стесненной позы возникают следующие нарушения:

**Остеохондроз**. При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы. Иногда возникает искривление позвоночника.

**Заболевания суставов кистей рук**. Это профессиональное заболевание, ранее преследовавшее машинисток в редакциях, а ныне - операторов компьютеров. При работе за компьютером рука человека вынуждена совершать множество мелких движений, сильно устает, а при длительной работе развиваются хронические заболевания.

**Затрудненное дыхание**. Это самый коварный из всех врагов. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это приводит к астме, развитию приступов кашля и иным проявлениям.

Боли в мышцах спины, шеи и головные боли. Человеческое тело не приспособлено для того, чтобы проводить долгие часы в фиксированном положении. Длительные периоды неподвижности снижают приток крови к мышцам, что приводит к накоплению продуктов метаболизма, раздражающих нервы задействованных мышц. Если этот застой случается в мышцах плеч, спины или шеи, может возникнуть головная боль, поскольку мышцы передают "сигналы дискомфорта" нервам чувствительных тканей лица, головы и кожи черепа.

**Электромагнитное излучение от компьютера**

Некоторые приуменьшают эту проблему, аргументируя тем, что компьютеры нового поколения практически безопасны. Действительно, новые компьютеры намного безопаснее старых, но безобидными их называть преждевременно. Дело в том, что любой прибор, потребляющий или производящий электроэнергию, имеет электромагнитное излучение. Оно не распределяется в пространстве, а концентрируется возле прибора, образуя электромагнитное поле. Его воздействие на человека еще не изучено досконально. Пока установлено, что оно негативно влияет на плод, вызывает нервные расстройства, некоторые проблемы с корой головного мозга и нарушения в работе иммунной системы.

Стоит ли обращать на предостережения врачей внимание, каждый волен решать сам, но меры предосторожности принять все же не помешает. Например, ограничивать время нахождения ребенка за компьютером, установка монитора не ближе 70-80 см от пользователя, установка компьютера ближе к стенам, которые поглощают некоторое количество излучения.

Аэроионы, выделяющиеся компьютерами и скапливающиеся в воздухе при длительной работе, воспринимаются прежде всего кожей и органами дыхания. При их избытке ухудшается общее самочувствие, появляется головная боль, пропадает аппетит, ребенок чувствует усталость, плохо спит. Ослабить влияние аэроионов можно частым проветриванием помещения и сокращением времени работы на компьютере.

 **Защита от электромагнитного излучения.**

 1. По возможности, стоит приобрести жидкокристаллический монитор, поскольку его излучение значительно меньше, чем у распространённых ЭЛТ мониторов (монитор с электроннолучевой трубкой).

 2. При покупке монитора необходимо обратить внимание на наличие сертификата.

 3. Системный блок и монитор должен находиться как можно дальше от вас.

 4. Не оставляйте компьютер включённым на длительное время если вы его не используете, хотя это и ускорит износ компьютера, но здоровье полезней. Так же, не забудьте использовать "спящий режим" для монитора.

 5. В связи с тем что электромагнитное излучение от стенок монитора намного больше, постарайтесь поставить монитор в угол, так что бы излучение поглощалось стенами. Особое внимание стоит обратить на расстановку мониторов в офисах.

 6. По возможности сократите время работы за компьютером и почаще прерывайте работу.

 7. Компьютер должен быть заземлён. Если вы приобрели защитный экран, то его тоже следует заземлить, для этого специально предусмотрен провод на конце которого находиться металлическая прищепка (не цепляйте её к системному блоку)

При длительном воздействии вредные излучения у нас забирают энергию и вызывают изменения внутри клеток.

Например, кровь сидящего ребенка перед компьютером в течение получаса, или за час взрослого человека, делается такой, как у больного с онкологией: слипаются эритроциты, а в результате этого питание тканей нарушается, проще говоря, нарушается обменный процесс в организме.

Изображение на экране к тому же нестабильно, оно, то мерцает, то мигает, и глаза не успевают сфокусироваться. И это у большого количества людей приводит к перенапряжению нервной системы и глаз, в результате снижается зрение, развивается катаракта, ослабляется концентрация внимания и ухудшаются умственные способности.

И еще экран телевизора и экран монитора компьютера обладают повышенным излучением электромагнитного поля. Интересный факт доказанный учеными в том, что телевизор и компьютер из воздуха забирают электроны и в результате воздух, которым мы дышим становится мертвым.

Приложение 2.

**Выступление психолога Батковой Е.А.**

Компьютер стал неотъемлемой частью нашей жизни. И мы в той или иной степени становимся зависимыми от него. А появилась ли у вас компьютерная зависимость мы сейчас и проверим. Я буду задавать вопросы, а вы будете мысленно на них отвечать «да» или «нет»:

-испытываете ли вы удовольствие от работы за компьютером?

-злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от компьютера?

-приходилось ли вам обманывать родителей, говоря, что вы писали реферат или искали информацию, в то время когда вы просто играли или общались?

-случалось ли вам забывать о времени во время игры за компьютером?

-откладываете ли вы важные дела ради компьютера?

Положительные ответы на все эти вопросы должны заставить вас насторожиться.

Это первые звоночки, сигналы, признаки компьютерной зависимости.

Самый важный признак того, что у вас появилась компьютерная зависимость, это чрезмерное увлечение Интернет-ресурсами, причём вы не просто интересуетесь всем на свете через Интернет, а посещаете те или иные сайты без причины, машинально. Например, проверяете почту не потому, что должно прийти важное письмо, а потому что вы просто хотите её проверить, вам нравится процесс открывания почтового ящика в ожидании увидеть там непрочитанное послание.

Чрезмерное увлечение Интернетом сложно заметить самому, чаще всего это делают окружающие нас люди.

Также Интернет-зависимость можно распознать по тому, например, что вам легче написать кому-то электронное письмо, нежели позвонить; в любое заведение, куда вы приходите отдохнуть с друзьями, вы первым делом спрашиваете: «У вас Вай-Фай есть?» и т.п.

Компьютерная зависимость не наступает мгновенно, она проходит несколько стадий.

1.Стадия лёгкой увлечённости.

После нескольких раз игры на компьютере, подростку начинает нравиться компьютерная графика, звук. Он получает удовольствие, положительные эмоции. Как доказали учёные, человек стремится повторять действия, доставляющие удовольствие. Подросток начинает играть уже целенаправленно. Однако, на этой стадии игра в компьютерные игры носит пока ещё ситуативный характер, а не систематический. Устойчивая потребность в игре ещё не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.

2. Стадия увлечённости.

Игра или общение в Интернете приобретает систематический характер. Если родители дома будут ограничивать подростка в компьютере, то он может начать прогуливать уроки, тайком ходить в Интернет-клубы, т.е. начнёт обманывать родителей.

3. Стадия зависимости.

На этой стадии происходит изменение самооценки и самосознания, разрушается взаимодействие подростка с окружающим миром. Он полностью погружается в виртуальную реальность. Могут по многу часов, а иногда и дней не выходить из Интернета. Для них компьютерная игра и Интернет-это своего рода наркотик.

4. Стадия привязанности.

Она может длиться всю жизнь. Но если вы находитесь только на первой или второй стадиях, то этого ещё можно избежать.

На первый взгляд компьютерная зависимость не столь социально опасна, как алкоголизм или наркомания. Но вред личности она способна нанести не меньший. У подростка, по своей воле прикованному к компьютеру, начинаются проблемы с реальностью. Нарушается социальная адаптация, становится трудно находить общий язык и общие темы с родителями, сверстниками и другими людьми. Многие социально значимые вещи, такие как учёба, семья перестают заботить. Происходит негативное влияние на бытовую, учебную, семейную сферы деятельности. В наиболее тяжёлых случаях подросток, отлучённый от компьютера, может чувствовать настоящую «ломку», как наркоман, не получивший «дозу».

Играя в игры, подчас жестокие, подросток начинает воспринимать жизнь как компьютерную «стрелялку» или «бродилку». Почти во всех играх есть такая функция, как восстановление героя. Таким образом, у подростка формируется убеждение, что все действия в жизни можно повернуть назад. Всё это приводит к чувству вседозволенности, что мы перестаём ценить как свою, так и чужую жизнь. Компьютер «кодирует» поведение детей. Заставляет его жить по законам экранного мира, навязывая определённые вкусы, интересы, модели поведения.

При длительной работе за компьютером происходят психоэмоциональные нарушения, нарушается продолжительность сна, тем самым дети хуже работают на уроках, слабеет память и способность сосредоточиться. Ребёнок становится возбудимым, раздражительным, плаксивым, обидчивым. Ухудшаются и отношения с родителями, особенно из-за требований оторваться от компьютера. Подростки начинают прогуливать уроки, лгут, слишком быстро делают домашнее задание, чтобы побыстрее сесть за компьютер. А самое главное последствие Интернет – зависимости - это асоциальность. То есть, вам уже незачем встречаться с друзьями, если можно поболтать с ними по скайпу, незачем кому-то звонить и о чём то договариваться, если можно отправить e-mail, незачем ходить в магазин, если можно заказать это через Интернет. Чем больше вы сидите в Интернете, тем быстрее теряете навыки реального общения, а значит сложнее сходитесь с незнакомыми людьми, испытывая стресс в незнакомой компании.

А как же не допустить Интернет - зависимости?

Для этого необходимо соблюдать простые правила:

1. Всё хорошо в меру! Следите за временем пребывания за компьютером! Для этого, засеките, сколько времени вы каждый день проводите в Интернете, потом проанализируйте, сколько из них вы потратили на действительно необходимые дела в виртуальной паутине. Это время и есть ваш дневной минимум в Интернете. Допустим, это два часа в день. Каждый день, включая компьютер и заходя в Интернет, засекайте на часах ровно два часа времени и старайтесь уложиться в них. Это заставит вас пересмотреть все свои дела и распределить рабочее время максимально продуктивно.

Особо забывчивым помогают разноцветные стикеры на экране компьютера, с надписями: «Только два часа!» или «Хватит сидеть в одноклассниках!». Тут уже проявите фантазию, главное, чтобы надпись на стикере была яркой и резкой.

2. Заблокируйте сайты, которые вы чаще всего посещаете без цели.

1. Более разнообразно проводите свободное время (ходите на экскурсии, выставки, в кинотеатр, поход, различные секции и кружки…)
2. Дома помогайте родителям. Они тоже много работают и устают.
3. Хорошо помогают домашние животные, особенно кошки и собаки, ведь за ними надо постоянно ухаживать. Попросите, чтобы ваши друзья подарили вам пушистый комочек с хвостиком и пусть вся ответственность по его уходу ляжет на ваши плечи. Поверьте, мурлыканье кошки и сладкое посапывание собаки значительно приятнее, нежели звук нового сообщения в аське или скайпе.

**Практическое задание**.

Мы все разные, но у нас есть много общих черт характера, привычек, событий, которые нас сближают и объединяют. Давайте лучше узнаем друг друга, а для этого поиграем!

* Упражнение «Мои интересы»;
* Упражнение «Сигнал дружбы»;
* Упражнение «Фигуры»;
* Упражнение « Подари улыбку»

Посмотрите, когда мы дружно, все вместе работаем, чувствуем поддержку, плечо друг друга, то мы сможем справиться с любой проблемой и трудностью. И если вы найдёте какое-то общее дело, занятие по душе и жить будет интереснее, у вас появится больше друзей и живого общения.

Человеческое общение – взгляд, улыбка, поддержка друг друга намного важнее для всех нас, чем виртуальный мир со всеми «пулялками» и «стрелялками». Давайте жить дружно и как можно больше и чаще встречаться и общаться друг с другом! До новых встреч!