

Классный час «Компьютер: друг или враг?»

Цели: обогащение жизненного опыта учащихся знаниями о влиянии компьютера на здоровье человека и способах профилактики заболеваний;

Задачи:

- развивать умения видеть положительные и негативные стороны в работе с компьютером,
- формировать у школьников умение анализировать, сравнивать, обобщать;
- воспитывать у ребят дружеское отношение друг к другу, умение работать в коллективе;
- формирование у учащихся умения организовывать работу в группе, умения работать с информацией, выделять главное, слушать другого.

Организационный момент

Здравствуйте дорогие ребята! Я очень рад нашей встрече!
Игра «Те кто ...»

Топните левой ногой те, у кого отличное настроение.

Дотроньтесь до кончика носа те, кто любит играть на компьютере.

Поднимите обе руки те, кто разумно пользуется компьютером.

Хлопните в ладоши те, кто готов меня слушать.

Упражнение «Ассоциации»:

Ребята скажите, а какие ассоциации у вас возникают, когда вы слышите слово компьютер. (*Учащиеся по очереди высказываются.*)
(*Монитор, игры, Интернет, почта*)

Слово учителя:

Много разных машин придумал и построил человек. Все они его верные помощники. Есть машины сильные, как экскаватор. Есть машины ловкие, как ткацкий станок. Есть машины быстрые, как самолёт. А есть машины умные, как компьютер.

Конечно, компьютер не умнее человека. Но какую-то часть своего ума и знаний человек сумел передать компьютеру, компьютеры стоят и на работе, и дома, и в школе, а иногда даже и в детском саду.

Сегодня мы поговорим с вами о компьютере, кто он нам - друг, помощник или враг. Это и будет темой нашего классного часа.

Компьютер в переводе с латинского обозначает – вычисляю, считаю.

Сегодня мы затронем насущную тему для всех школьников.

Послушайте загадку:

Есть такая сеть на свете

Ею рыбу не поймать.

В нее входят даже дети,

чтоб общаться или играть.

Информацию черпают,
и чего здесь только нет!
Как же сеть ту называют?
Ну конечно — ...

Какие советы и предложения вы могли бы сами дать своим сверстникам, чтобы их нахождение в сети Интернет было полезным и безопасным?

(Не желательно размещать персональную информацию в Интернете, Не отвечайте на Спам (нежелательную электронную почту), Не открывайте файлы, которые прислали неизвестные Вам люди. Вы не можете знать, что на самом деле содержат эти файлы — в них могут быть вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием. Не добавляйте незнакомых людей в свой контакт лист в IM (ICQ, MSN messenger и т.д.), Помните, что виртуальные знакомые могут быть не теми, за кого себя выдают, Никогда не поздно рассказать взрослым, если вас кто-то обидел.

- Ребята, внимательно рассмотрите эту картинку. Глядя на неё, что вы можете сказать?

- (Мама оттаскивает сына от компьютера);

- Как вы думаете, почему?

- (Потому что он много времени проводит за компьютером.)

- Как называют людей, которые бесконечно сидят в интернете, в поисках чего-то. Они уже свою жизнь не представляют без интернета, они зависимы от интернета.? - (Это интернет - зависимые люди.)

Слово учителя:

Компьютер прочно вошел в нашу жизнь. Всеобщая компьютеризация сильно влияет на человека.

А каково это влияние, положительное или отрицательное?

Я предлагаю вам разделиться на группы.

Работа в группах (разделить по группам в соответствии с цветом кружочка)

1 группа - подумайте и напишите 3-4 примера в подтверждение того, что компьютер - друг

2 группа - компьютер — помощник

3 группа - компьютер - враг

Группы озвучивают выполненные задания.

Выступление 1 группы

В каких случаях компьютер ведет себя как друг?

1. Общение с друзьями
2. Игры, развлечения

Итак, скажите, какую пользу, приносит компьютер?

Выступление 2 группы

1. Источник информации
2. Можно научиться рисовать
3. Хорошая печатная машина
4. Счётная машина
5. Хранит большой объём информации

Компьютер может быть не только другом, но и превратиться в злейшего врага. В каких случаях может произойти именно так?

Выступление 3 группы

1. Вредит зрению.
2. Вредит позвоночнику (много проводим времени в сидячем положении и в напряжении).
3. Перегрузка суставов кисти.
4. Присутствует головная боль, нарушение сна, нарушение памяти.
5. Мало читаем, а отсюда мало воображаем, представляем, фантазируем.
6. Получаем стресс при неудачах во время игры.

Слово учителя:

Ребята, посмотрите на меня. Я изображаю чашу с весами. На одну чашу мы положим с вами компьютер друг, помощник, а на другую чашу компьютер враг? Как вы думает, что перевесит? (компьютером нужно пользоваться, но так чтобы не навредить здоровью)

Слово учителя:

Компьютеры сделались настолько обыденными, что невольно забываются связанные с их использованием опасности. Как и любое достижение прогресса, будь то автомобиль, самолёт, телевизор, компьютер является источником негативных воздействий на человека, приносит вред его здоровью при неправильном применении, может вызывать профессиональные заболевания.

Однако компьютер становится добрым, умным, неутомимым помощником, если человек продумывает все моменты общения с ним, соблюдает правила техники безопасности, не нарушает санитарные нормы, составленные специалистами.

Советы по работе с компьютером:

1. Проводить за компьютером не более 20 минут.
2. Часто проветривать комнату, где находится компьютер.
3. Сидя за компьютером ровно держать спину.
4. Глаза от монитора должны находиться на расстоянии 70 см.

5. Время от времени выполнять гимнастику для глаз (каждые 10 минут).
6. Вставать из – за компьютера и делать разминку.

А сейчас мы с вами выполним один из добрых советов.
Сделаем гимнастику для глаз.

Физминутка.

Для начала необходимо отвернуться от монитора компьютера и закрыть глаза,

- быстро 10 раз зажмуриться, не разжимая век;
- потом также 10 раз интенсивно поморгать (Желательно это проделывать как можно быстрее и как можно шире открывая глаза);
- далее нужно закрыть глаза и нарисовать ими восьмерку, сначала вертикальную, затем горизонтальную;
- после этого надо помассировать виски у края глаз круговыми движениями кончиков пальцев, но здесь есть маленький нюанс: пальцы правой руки необходимо двигать по часовой стрелке, а пальцы левой - против.

Рефлексия.

Ребята, компьютер для нас друг или враг?

Заключительная часть

Я надеюсь, что вы сможете найти золотую середину в общении с компьютером, сделав его другом, помогающим решать различные задачи вашего развития, а не врагом вашего здоровья.

И на прощание я хочу сделать небольшой подарок: я дарю вам добрые советы, чтобы вы помнили эти советы, когда работаете или играете за компьютером, и берегли свое здоровье.

И тогда компьютер будет вашим другом и помощником, а не врагом.

Большое спасибо, за работу!

Раздаточный материал

1 группа: Компьютер -друг

2 группа: Компьютер - помощник

3 группа: Компьютер - враг

Выбрать добрые советы, для того чтобы сохранить здоровье.

1. Проводить за компьютером не более 20 минут
2. Часто проветривать комнату, где находится компьютер
3. Работать за компьютером 5 часов.
4. Сидя за компьютером ровно держать спину.
5. Глаза от монитора должны находиться на расстоянии 70 см.
6. Не вставать и не делать разминку.
7. Время от времени выполнять гимнастику для глаз (каждые 10 минут)
8. Вставать из-за компьютера и делать разминку.
9. Сидеть близко к монитору, иначе ничего не видно.