

Классный час «Компьютер и здоровье»

Классный руководитель Лужанская Лидия Тимофеевна

Цели:

1. Рассказать детям о вредном влиянии компьютера на здоровье
2. Познакомить детей с психологическими проблемами работы за компьютером
3. Предотвратить у детей компьютерную зависимость
4. Познакомить детей со здоровьесберегающими технологиями при работе на компьютере.

Ход мероприятия

1. Вводная часть

Как вы думаете:» Чего больше – вреда или пользы принесло человечеству изобретение компьютера?»

Общение идет в виде дискуссии, в результате которой выясняем, что нарушения здоровья человека вызвано длительной работой за компьютером:

1)Работающий за компьютером человек длительное время должен сохранять относительно неподвижное положение, что негативно сказывается на позвоночнике и циркуляции крови во всем организме.

2) Чтение информации с монитора вызывает перенапряжение глаз.

3) Длительная работа на клавиатуре приводит к перенапряжению суставов кисти и мышц предплечья.

4) Мониторы, снабженные электронной пушкой, являются сильным источником электромагнитных полей. Постоянная «бомбардировка» организма человека ускоренными электронами приводит к различным расстройствам нервной системы и глаз.

5) Работа за компьютером предполагает переработку большого массива информации и постоянную концентрацию внимания, поэтому при длительной работе за компьютером нередко развивается умственная усталость и нарушение внимания.

6) Все чаще появляются сообщения о возникновении **компьютерной зависимости**. Действительно, длительная работа за компьютером, работа в Интернете и компьютерные игры могут вызвать подобные психические расстройства

2. Небольшое сообщение учителя.

Довольно вредное излучение действует на расстоянии полуметра от экрана, отрицательно влияя на кожу и глаза того, кто сидит перед компьютером. На современных

мониторах установлены специальные фильтры, уменьшающие напряженность излучения, но опасность все равно существует

У жидкокристаллических мониторов тоже есть существенные недостатки. Среди них - маленький угол обзора для качественного изображения: Отклоняясь от него, человек видит нечеткую картинку. Это вредит зрению.

Человеческий глаз приспособлен к тому, чтобы постоянно менять фокусировку, разглядывая мир вокруг себя. А при работе за компьютером, когда глаза постоянно смотрят в одном направлении, мышцы, управляющие глазными яблоками, ослабевают. Работая за монитором, человек гораздо реже моргает. Это приводит к пересушиванию конъюнктивы глаза. Появляется резь и ощущение «песка в глазах».

Работая на компьютере, мы застываем в неудобной позе на длительный промежуток времени. В результате, от долгого сидения в неподвижном положении, появляются боли в суставах кистей рук, мышцах шеи, спины, головные боли. Это может стать причиной возникновения различных заболеваний опорно-двигательной системы. Длительная стесненная поза затрудняет дыхание и может привести к приступам кашля. Для того чтобы уменьшить вредное влияние неудобной позы, необходимо правильно подобрать рабочую мебель. Она поможет сохранить правильное положение тела при работе за компьютером и уменьшить нагрузку. Кресло должно быть на роликах, с регулируемой высотой сиденья и спинкой, без подлокотников, вращающееся вокруг своей оси. Стол должен иметь специальную выдвижную доску для клавиатуры

В перерывах между работой на компьютере необходимо устраивать разминку.

3. Подведение итогов.

Так может компьютеры нам и не нужны? В дискуссионной беседе приходим к выводу, что без компьютеров уже не обойтись, но необходимо соблюдать меры предосторожности при работе за компьютером:

- 1) Необходимо ежедневно делать влажную уборку помещения
- 2) Протирать монитор чистой тряпкой
- 3) Следить за временем пребывания за компьютером: школьникам можно проводить перед монитором до двух часов, устраивая 10-15 минутные перерывы каждые полчаса.
- 4) Правильное освещение – естественный свет, падающий слева. В темное время суток лампа должна освещать только документ, но не экран. Это поможет избежать бликов, осложняющих работу.
- 5) Поставить недалеко от компьютера кактус: считается, что эти растения поглощают вредные излучения компьютера.

6) Необходимо употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаз: чернику, черную смородину, морковь, а так же печень трески и зелень: петрушка, салат, укроп, зеленый лук.

7) Делать гимнастику для глаз и для мышц