

Внеурочное мероприятие
на тему:
«КОМПЬЮТЕР –
ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА»



ВОСПИТАТЕЛЬ:

Фокина В.Р.

2014-2015 уч. г.

Цель:

- ✓ знакомство воспитанников с влиянием компьютера на здоровье человека.

Задачи:

- ✓ познакомить детей с составными частями компьютера;
- ✓ информировать детей о вреде и пользе компьютера;
- ✓ научить, как организовать безопасное взаимодействие с компьютером;
- ✓ познакомить с мерами профилактики вредного воздействия компьютера на человека.

Ход мероприятия.

Воспитатель: Угадайте, о чём сегодня пойдёт речь.

Что за чудо агрегат

Может делать всё подряд –

Петь, играть, читать, считать,

Самым лучшим другом стать?

- (Компьютер)

Да, конечно это компьютер.

- А что такое компьютер? (Ответы детей).

- Ребята, компьютер – это не только машина для игр это - электронная вычислительная машина.

- Что вам сразу приходит в голову, когда вы слышите слово «компьютер»?

(Ответы детей.)

- А чтобы лучше разобраться, что же такое компьютер, с начала давайте вспомним, из каких составных частей он состоит.

Работа в группах.

- А чтобы легче выполнялись все задания, вы разделитесь по группам.

Внимание задание: определите зашифрованные слова- ребусы, на листочках, а затем мы их проверим на слайдах.

Первый ребус попробуем разгадать вместе. (Компьютер)

Работаем самостоятельно.

1 группа: клавиатура

2 группа: сканер

3 группа: монитор

4 группа: мышь.

Проверим, всё ли мы собрали? (Проверка составных частей компьютера).

Далее проверим, какие ещё вы знаете составные части компьютера. Сейчас я загадаю вам загадки о составных частях компьютера. Загадывать буду по

очереди каждой группе, если не отгадываете, то право ответа переходит другой команде.

Это в наше время компьютеры глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить, а раньше казалось, что компьютер – это чудо техники.

Конечно, это очень нужная машина, однако в последнее время встает волнующий всех вопрос о влиянии компьютера на здоровье человека, а ребенка в особенности.

Действительно, ребята, говорят компьютер – вещь очень полезная. Компьютерные энциклопедии с иллюстрациями представляют собой увлекательный источник знаний для ребенка, кроме того развивает ассоциативное мышление и конечно же память.

Работа в группах.

Задание для групп. Попробуйте вместе записать на листочках, какую пользу приносит вам компьютер. (Зачитываются все записи на листочках.)

Но это одна сторона, которую мы знаем. Но есть еще и другая. Послушайте стихотворение и догадайтесь, о чем пойдет речь дальше.

Стихотворение.

Я с компьютером дружу,
Долго я за ним сижу.
Мне ужасно интересно,
Хоть пока не все известно.
Зовет друг мой прогуляться,
Но не могу я оторваться.
Игру новую открыл,
Ту, что дядя подарил.
Вот закончились все сроки,
Пора сесть бы за уроки.
Только что мне делать, братцы?
Не могу я оторваться.
Отличился брат мой в школе
И участвовал в футболе
Так, что в брюках есть заплата.
Но не слушаю я брата.
Я игрою поглощен,
Брат сказал: "Порабощен".
Зовет мама на обед,
Слышит мое "нет" в ответ.
Говорит мне моя мама:

"Ах, какой же ты упрямый!"

- Что вы можете сказать об этом мальчике? Что значит "порабощен"? Что он делает не так?

(Ответы детей). А теперь следующее задание.

-Давайте обсудим эту проблему: какой вред может нанести компьютер детскому организму?

Вред компьютера:

1. Компьютер испускает электромагнитное излучение. Оно действует на любую клетку организма. Это очень серьезная проблема. С каждым годом отмечается всеобщее ухудшение самочувствия людей: частые головные боли, раздражительность, быстрая утомляемость, сонливость, рост хронических заболеваний.
2. При работе за компьютером глаза находятся в постоянном напряжении, и со временем это может привести к снижению зрения и даже вызвать некоторые заболевания.
3. Если вы долго находитесь за компьютером, есть возможность развития искривления позвоночника.
4. Боль в руках, особенно в кисти правой руки, вызванная долгой работой за компьютером приобрела название синдрома запястного канала.
Длительное нахождение ребёнка за компьютером влечёт за собой болезнь, называемую « Компьютерной зависимостью». **(Видео о компьютерной зависимости).**

Работа в группах.

Написать на листочках, какой вред приносит компьютер. (Зачитываются ответы групп).

- Итак, ребята, как мы видим компьютер, приносит не только пользу, но и может навредить здоровью. И давайте сейчас поговорим о том, как сохранить свое здоровье.

Полезные советы.

Чтобы компьютер приносил только пользу, необходимо правильно обустроить свое рабочее место.

1. стол с компьютером следует поставить сбоку от окна так, чтобы свет падал слева, подальше от источников тепла. Стол, за которым вы сидите, должен подходить вам по росту. Ваши ноги не должны «болтаться», лучше подставить под ноги подставку.

2. стул или кресло должно быть с подлокотниками, так же желательно наличие специальной выпуклости для запястья, например, коврик для мыши.

3. Долгое сидение у монитора грозит здоровью головными болями, слезотечением, резью в глазах, снижением остроты зрения, болями в спине, руках. Поэтому надо соблюдать ряд правил:

4. монитор должен располагаться на расстоянии 45 см., это расстояние вытянутой руки.

5. монитор поставить в угол, чтобы электромагнитное излучение от компьютера поглощалось стенами и не оставляйте компьютер надолго включенным.

6. За компьютером проводите не больше 30 минут.

(Видео как правильно сидеть за компьютером)

Гимнастика для глаз.

Давайте сделаем ряд простых упражнений для глаз.

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. (Закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. (Стоят с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим. (Открывают глаза, взглядом рисуют мост)

Нарисуем букву О, получается легко. (Глазами рисуют букву О)

Вверх поднимем, глянем вниз, (Глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо, влево повернем, (Глаза смотрят вправо- влево)

Заниматься вновь начнем.

Однако полностью отказаться от компьютера, конечно же, невозможно. Компьютер, как и книга, открывает нам окно в мир знаний.

Сегодня мы с вами говорили о плюсах и минусах компьютера, но как же понять, когда компьютер полезен, а когда вреден.

Древнегреческий поэт и философ Солон говорил: «Во всём нужна мера».

- 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.

- В конце нашей беседы я хочу сделать небольшой подарок – это список добрых советов, как работая на компьютере сохранить свое здоровье, надеюсь, что вы будете им следовать.

1. Стараться проводить за компьютером от 1 до 1.5 часа (в день)

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.
7. Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе

Итог занятия.

Рефлексия:

Вот теперь, дружок, немного

Ты с компьютером знаком.

Если дальняя дорога

Приведет его в твой дом,

То скажи ты всем вокруг:

«Вот компьютер – ну а книга, лучший друг!»

Анкетирование воспитанников.

-Какое решение мы приняли? (что компьютер может быть врагом, а может быть и другом.)

-Когда компьютер может стать врагом? (не следишь за своим здоровьем, не следишь за осанкой, не контролируешь время игры.)

-Нужна «золотая середина».

-Нужно ли отказываться от любимого чуда техники? (Нет)

Главное, чтобы компьютер не затмил все остальное в вашей жизни, не мешал развиваться вашим способностям и талантам.

-Дорогие ребята! Пользуйтесь компьютерными технологиями, и вам интереснее будете учиться!