

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»
Тындинского района**

КЛАССНЫЙ ЧАС ПО ТЕМЕ

«Компьютер – мой друг?»

6 класс

Классный руководитель: Костромина А.А.
учитель английского языка

с. Первомайское, 2020 г.

Классный час по теме «Безопасность в школе»

Класс: 6

Дата: 22.01.21г.

Форма проведения: беседа с элементами игры и соревнования.

Цели: сформировать у обучающихся представление о влиянии компьютера на здоровье человека.

Задачи:

1. Ознакомить учеников с информацией о влиянии компьютера на организм и личность человека.
2. Освоить на практике комплекс профилактических упражнений, позволяющих сохранить здоровье при работе за компьютером.
3. Воспитывать у обучающихся бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: мультимедийный проектор, доска, бумага, ручки.

Ход мероприятия

1. 1 слайд Ребята, здравствуйте! Мы ежедневно повторяем это приветствие. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему при встрече люди желают друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. К сожалению, обычно мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем. Я надеюсь, что сейчас все вы здоровы и в отличном настроении! А теперь: топните левой пяткой 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.

2. 2 слайд Отлично, спасибо! Мы размялись и готовы работать. Сейчас у нас в школе проходит Неделя здоровья. Конечно, наш классный час будет с ней связан. Но прежде чем, мы узнаем его тему, я прошу вас отгадать несколько загадок.

1. Сетевая паутина
оплела весь белый свет,
не пройти детишкам мимо.
Что же это? (Интернет)
2. 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)

3 слайд Хорошо! Теперь вы получили все подсказки. Итак, давайте же подумаем, какая тема у нашего классного часа. Варианты детей.

Теперь прочитайте пожалуйста тему нашего классного часа «Компьютер – мой друг?» с правильной интонацией. Скажите пожалуйста, что вам показалось странным или необычным в названии данной темы? Что это может означать? Правильно, на этот вопрос надо ответить. Ответ на этот вопрос мы постараемся сегодня найти вместе с вами.

3. 4 слайд

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

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.

5 слайд

Сегодня мы с вами разберемся, что все-таки для нас значит наличие компьютера в нашей жизни. Кто он нам: друг, помощник или враг?

4. 6 слайд

Для начала, скажите мне, от какого слова происходит слово «компьютер», когда он впервые появился? Сейчас очень внимательно слушайте информацию, чтобы потом выполнить задание.

Слово компьютер происходит от английского слова computer, что значит «вычислитель». Поначалу счет был неотделим от загибания пальцев. Пальцы стали первой вычислительной техникой. Переворот произошел с изобретением абака. Даже если вы не слышали этого слова, вы встречали, и не раз, русскую разновидность этого прибора - счёты.

7 слайд Но вычисления с развитием становились более сложными, и люди хотели поручить счет машине. Около 1632 года немецкий ученый Вильгельм Шиккард изобрёл первый в истории счетный механизм. В 1642 году французский ученый Блез Паскаль создал машину, которая умела

складывать и вычитать. **8 слайд** В 1672 году Вильгельм Лейбниц создал арифмометр, который умел ещё умножать и делить.

В 19 веке англичанин Чарльз Бэббидж разработал конструкцию машины, которую можно назвать первым компьютером. Но он так и не смог его построить, так как никто не захотел финансировать его проект.

9 слайд В 1970-х годах американская компания Эппл (Apple) создаёт первый персональный компьютер. В 1977 г. выпускают Apple II, где уже была клавиатура, монитор, звук и пластиковый корпус.

10 слайд В нашей стране первая ЭВМ была создана в 1951 году. Называлась она МЭСМ — малая электронная счетная машина. Конструктором МЭСМ был Сергей Алексеевич Лебедев.

5. 11 слайд Сейчас я вам раздам карточки, на которых будет написан год, имя ученого (создателя) и название самой машины, а также карточки с изображениями самих изобретений. Ваша задача: на доске разместить эти карточки в хронологическом порядке вместе с картинками.

Отлично! Давайте проверим себя (слайды 6-10). Спасибо, молодцы.

6. 12 слайд Я попрошу сейчас вас дать определение слову – друг, помощник, враг.

Друг – человек, который поможет в трудной ситуации, к которому можно обратиться с проблемой, с которым интересно общаться.

Враг – человек, который приносит вред здоровью физическому и психическому, из - за которого возникают конфликты с близкими людьми.

Помощник - тот, кто помогает кому-нибудь в чём-нибудь.

Теперь я предлагаю вамделиться на три команды по рядам. Каждой команде я выдаю карточку, на которой написано, какую функцию компьютера вы должны описать: друг, враг или помощник. Вы не должны озвучивать эту функцию вслух так, чтобы это услышали остальные команды. На карточках написаны задания, которые вы с командой должны выполнить. Затем один участник из каждой команды представит результаты работы перед классом.

Карточки:

Команда 1

1. Компьютер-друг

2. Дайте определение компьютера, как друга, чтобы остальные команды смогли догадаться об этой функции.

3. Приведите 4 примера, когда компьютер является другом для человека:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

Команда 2

1. Компьютер-враг
2. Дайте определение компьютера, как врага, чтобы остальные команды смогли догадаться об этой функции.
3. Приведите 4 примера, когда компьютер является врагом для человека:
 - 1) _____
 - 2) _____
 - 3) _____
 - 4) _____

Команда 3

1. Компьютер-помощник
2. Дайте определение компьютера, как помощника, чтобы остальные команды смогли догадаться об этой функции.
3. Приведите 4 примера, когда компьютер является помощником для человека:
 - 1) _____
 - 2) _____
 - 3) _____
 - 4) _____

7. Сейчас попрошу одного представителя от каждой команды выйти и рассказать о своих результатах. Остальные две команды должны догадаться, о какой функции компьютера пойдет речь.

Выступление 1 группы: 13 слайд

-В каких случаях компьютер ведет себя как друг?

1. Работа на компьютере - игра, это интересно.
2. Развивает мышление (рисунки, схемы, знаки).
3. Развивает память и внимание (яркие, запоминающиеся предметы, действия).
4. Возможность общения со сверстниками.
5. Возможность продемонстрировать свою индивидуальность, хобби, талант).
6. Развитие мелкой моторики рук.
7. Быстрый доступ к информации.
8. Возможность дистанционного обучения.

- Итак, скажите, какую пользу, приносит компьютер?

Выступление 3 группы: 14 слайд

-В каких случаях компьютер ведёт себя как помощник?

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 2 группы 15 слайд

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, т.е воздействие на психику.
7. Излучение.
8. Вызывают агрессию.
9. Уход от реальности.

8. 16 слайд

Теперь подробнее остановимся на вреде компьютера. Какой вред здоровью может нанести неразумное пользование компьютером?

(Поротов А.) Наибольшее влияние компьютер оказывает на глаза, поскольку мы постоянно смотрим в одну точку на мониторе. Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения.

Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

Для того, чтобы этого избежать и снизить отрицательное влияние компьютера на зрение необходимо помнить о том, что подросткам можно проводить за компьютером не более 1,5 часов в день.

Что нужно делать, чтобы снизить нагрузку на зрение? Да. Правильно – упражнения для глаз. 17 слайд

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 почасовой стрелке, а пальцы левой - против.

18 слайд (Хожайлов М.) Но компьютер влияет не только на глаза, но и на наш позвоночник. Обратите внимание, как сидит эта девушка. Пунктирной линией показано прямое положение спины. Как мы видим, она сидит не совсем прямо. У неё опущены плечи, и корпус наклонён немного вперёд. Такое положение приводит к болям в спине и различным заболеваниям позвоночника. Для того, чтобы этого избежать необходимо выполнять специальные упражнения. **19 слайд**

- Итак, сидя на стуле, руки положите на колени и выполняйте вращательные движения плечами. Молодцы!

- Теперь вытяните руки над головой и возьмите себя одной рукой за запястье. Стараемся дотянуться до потолка. Повторите то же самое с другой рукой. Отлично!

- Сейчас кладём обе руки на поясницу, отводим локти назад, а грудная клетка при этом выдвигается вперёд. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Это хорошее упражнение для спины.

20 слайд (Озимко А.) А ещё, компьютер влияет на руки.

Когда человек работает на компьютере, у него может пережиматься нерв, который находится в области запястья. И возникает заболевание, которое называется СИНДРОМ ЗАПЯСТНОГО КАНАЛА. При этом человек чувствует боль и онемение в пальцах рук. Это не очень приятное заболевание и для его предотвращения тоже существуют специальные упражнения.

- Сожмите руки в кулаки и поворачивайте ими.

- Теперь сложите руки на уровне груди, как показано на рисунке и старайтесь опустить их как можно ниже, не разжимая ладоней.

- Ещё одно упражнение. Большим пальцем руки оказываем сопротивление всем пальцам по очереди.

- И наконец, просто сжимаем и разжимаем пальцы.

21 слайд

К сожалению, ребята, мы стали зависимыми от машин не только материально, но и, что более важно, психологически.

Но компьютер влияет и на нашу личность. У человека может возникнуть зависимость от компьютерных игр или общения в социальных сетях.

Когда мы общаемся в Интернете, мы оказываемся абсолютно незащищёнными. Для того, чтобы защититься от опасностей реального мира, мы воздвигаем заборы вокруг дома. А для того, чтобы уберечься от опасностей

Интернета, необходимо знать несколько правил, которые и станут вашей защитой.

9.22 слайд

Правила безопасного общения в Интернете:

- Не стоит верить всему, что вы видите в интернете, там много ложной информации.
- Нельзя открывать доступ к своей страничке незнакомым людям.
- Следите за информацией, которую вы выкладываете в Интернете
- Ни под каким предлогом не выдавайте незнакомым людям свои личные данные (домашний адрес, номер телефона и т.д.)
- Следует игнорировать сообщения от незнакомых, агрессивных и подозрительных личностей.
- Нужно понимать, что онлайн - общение не является анонимным (секретным). Другие пользователи могут скопировать, распечатать или переслать твою личную переписку.

Таковы основные правила безопасного общения в Интернете.

Но если даже вы общаетесь по Интернету с людьми, которых хорошо знаете, с которыми знакомы лично, нужно помнить о том, что компьютер не даёт нам всей полноты и яркости общения.

Когда мы общаемся с людьми, мы не только обмениваемся информацией, но ещё и дарим друг другу свои эмоции и своё тепло. Если возникают проблемы достаточно даже того, чтобы друг обнял тебя, побыл с тобой рядом и уже становится легче. Поэтому необходимо больше общаться с друзьями в реальной жизни, вместе что-то делать, куда-то ходить (например, покататься на лыжах, поиграть в футбол).

Сейчас многие подростки увлекаются компьютерными играми. Компьютерные игры дают возможность почувствовать себя победителем, а в случае проигрыша можно всегда начать игру заново.

Ещё одно отрицательное влияние компьютера связано с игрой в компьютерные игры, чаще всего оно формируется в результате регулярной и длительной игры на компьютере.

23 слайд Есть даже такой термин - **гэмблинговая зависимость** (компьютерный гэмблинг). Сначала такая зависимость носит характер легкой увлеченности: человек «почувствовал вкус» к игре, расспрашивает товарищей и сверстников об игровых новинках. Затем, через некоторый промежуток времени, с усилением заинтересованности играми, увлеченность перерастает в поведение, когда человек начинает систематически и долго играть на компьютере.

Все-таки, почему некоторые люди, чаще подростки, часами, а то и сутками, играют в компьютерные игры? Это может быть связано с проблемами в общении, или в учебе, или неудачной влюбленностью. Неспособные справиться со своими проблемами люди пытаются уйти от реальности, забыть про свои повседневные неудачи с помощью компьютерных игр, переходя в виртуальный мир, где можно быть, кем захочешь и делать все, что хочется. Компьютерная игра - это простой способ пожить в другой жизни, где нет проблем, нет учебы, на которую нужно ходить каждый день.

10. 24 слайд Сейчас давайте сделаем вывод, кем всё-таки является для нас компьютер: другом, врагом или помощником? Компьютер человеку не друг, и не враг, а техническое устройство, которое может быть помощником в работе и учебе, а может быть разрушителем физического и психического здоровья человека и даже стать его убийцей.

И чем он будет для вас, зависит от каждого из вас, ребята. Давайте не будем забывать, что бегать, прыгать, смеяться надо в реальном мире с настоящими, а не виртуальными друзьями. Тогда и мир будет ярче и богаче на эмоции и переживания, впечатления от приятного общения. Дружба, доверие, любовь, верность – главные ценности человеческой жизни, которые каждый должен познать в реальности, а не только в несбывшихся мечтах.

11. 25 слайд В качестве итогов нашего занятия предлагаю вам выполнить небольшое задание: на карточках отметьте те советы, которые принесут пользу при пользовании компьютером. 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

Затем проверите каждый сам себя по ответам на слайде. **26 слайд**

12. -Ребята, касается ли вас то, о чём мы сегодня говорили?

-Что нового вы узнали?

-Что-нибудь полезное взяли для себя?