**План-конспект**

**воспитательного мероприятия**

**Тема:** «Влияние телевизора и компьютера на здоровье подростка».

**Дата проведения:**

**Участники:** воспитанники 9 класса.

**Форма проведения:** онлайндискуссия.

* **Цель:** знакомство с правилами безопасного пользования компьютером и телевизором. Формирование здорового образа жизни.

**Задачи**:

- актуализировать знания о влиянии на здоровье компьютера и телевизора;

- способствовать расширению представления учащихся о последствиях нарушения правил техники безопасности;

- способствовать воспитанию стремления к здоровому образу жизни.

**Использование современных образовательных технологий:**

1. Технология сотрудничества;
2. Информационно-коммуникационные технологии.

**Методическое оснащение:**

1. Презентация.
2. План-конспект.

## ****Ход классного часа****

Воспитатель, «До чего дошел прогресс! До невиданных небес!» - это слова из детской песенки. Да, действительно, прогресс не стоит на месте. Развивается наша жизнь, наука, техника. И сегодня мы с вами будем говорить об очень интересной полезной теме.

Всё решить сумеет он, вставьте лишь программу,

Скоротает Ваш досуг, сделает рекламу...

Компьютер это - инструмент, помощник в жизни и работе.

Но чтобы что-то получить Компьютер нужно изучить.

Воспитатель: сегодня поговорим о влияние телевизора и компьютера на здоровье подростка. Компьютер, как и [телевизор](http://www.kinderok.ru/1-3/razvitie/rebenok-i-televizor.html), присутствует сегодня практически в каждом доме. Ребёнок с младенчества видит, что родители проводят за ним определённое количество времени, поэтому нет ничего удивительного в том, что уже в достаточно раннем возрасте малыш начинает проявлять к компьютеру интерес. В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить. За последние десять-пятнадцать лет, в нашей жизни появилось большое количество предметов обихода из мира техники. Это, конечно же, различные новинки – сотовые телефоны, плазменные телевизоры, персональные компьютеры и даже специальные развивающие компьютеры для детей. И в связи с таким обилием новшеств в нашем быту, нередко возникает вопрос: а насколько безопасны эти предметы для нас и наших детей? Что ж, давайте разберём этот вопрос на примере такого чуда техники, устоявшегося в нашем быту, как персональный компьютер и телевизор, какая от них польза и какой вред вашему здоровью они могут принести.

Темой нашего классного часа будет «Влияние телевизора и компьютера на здоровье подростка».

Действительно, компьютер – вещь очень полезная. В чём его польза? В чем польза телевизора?(Кадет высказывают свое мнение).

Воспитатель. Совершенно верно. Компьютер даёт нам много информации для составления разнообразных документов (рефератов, докладов, письменных сообщений и т.д.); помогает нам узнать о новейших достижениях в различных областях нашей жизни (в науке, культуре, образовании, промышленности и т.д.). Компьютер может стать помощником, учебным пособием для вас. Он развивает ваши творческие способности, открывает перед вами огромный, интересный мир. В этом случае положительное влияние компьютера зависит от индивидуальных особенностей: к примеру, одни начинают быстрее изучать языки, а другие - замечательно рисовать. К тому же, есть хорошие развивающие компьютерные игры для детей – а это отличный способ чему-то научиться. А умение пользоваться Интернетом может стать хорошей школой общения, и кроме того вы научитесь искать и отбирать нужную вам информацию. В какие игры вы играете? Ваши любимы телепередачи? (Ответы кадет).

Может быть и такое, что кто-то увлечется техникой, овладеет компьютером в совершенстве, сможет починить компьютер, если он сломается и в дальнейшем станет специалистом в ремонте компьютеров! А может быть, кто-то так увлечётся компьютерными программами или чатами, форумами, что захочет освоить программирование и написать сам программу. И выучится. И станет высокооплачиваемым программистом.

Как мы видим, компьютер – вещь очень полезная и интересная. Но это одна сторона, которую мы знаем. Но есть ещё и другая. Оказывается, компьютер и телевизор не только приносят пользу, но могут принести и вред.

Обсуждаем проблемы. Какой вред может нанести техника детскому организму? (Кадеты высказывают своё мнение).

Воспитатель: Итак, как мы видим, компьютер приносит не только пользу, но и может навредить здоровью. И давайте сейчас поговорим о том, какой же вред может нанести компьютер и как сохранить своё здоровье.

Чтобы компьютер приносил только пользу, необходимо правильно обустроить своё рабочее место. Во-первых, оно должно быть хорошо освещено, но не так, чтобы на монитор попадали блики от лампы или прямой солнечный свет. Стол, за которым вы сидите, должен подходить вам по росту. Ваши ноги не должны «болтаться»; если ноги не достают до пола, лучше подставить под них подставку. Монитор должен располагаться на расстоянии 45 см, это расстояние вытянутой руки. Врачи советуют ежедневно проводить в комнате с компьютером влажную уборку и проветривание, а ещё неплохо держать в комнате аквариум, который более полезен, чем кактус у монитора, который якобы впитывает вредное излучение.

Как и все приборы, потребляющие электроэнергию, компьютер испускает электромагнитное излучение. Он является самым опасным источником электромагнитного излучения. Считается, что электромагнитное излучение может вызвать снижение иммунитета, расстройства нервной и сердечнососудистой системы. Чтобы защитить себя от электромагнитного излучения, необходимо монитор поставить в угол, так, чтобы излучение поглощалось стенами. И если вы не работаете на компьютере, то не оставляйте его включенным надолго.

У каждой профессии – свои болезни. Например, у шахтеров – силикозы; у тех, кто весь день стоит на ногах - варикозное расширение вен. Эта хорошо известная аксиома, как нельзя более, кстати, применима и к офисным работникам, то есть к тем, кто весь день или большую его проводит в обществе компьютера.

Основные вредные факторы, влияющие на состояние здоровья людей, которые работают за компьютером и длительное время смотрят телевизор: сидячее положение в течение длительного времени; воздействие электромагнитного излучения монитора; утомление глаз, нагрузка на зрение; перегрузка суставов кистей; стресс при потере информации.

Если мы долго, сутулясь, сидим в одной позе, в мышцах спины появляется напряжение, застой крови, и, как следствие, - отек и воспаление. И все это не остеохондроз, а мышечная блокада. Почему блокада? Да потому, что такие мышцы сдавливают нервы, которые выходят из спинного мозга в позвоночнике, вызывая боль и нарушение чувствительности. Если сдавлению подверглись нервы, выходящие из шейного отдела позвоночника, то болеть и неметь будут шея, плечи, руки, а если - из пояснично-крестцового, то, соответственно, средоточием неприятностей станут поясница и ноги.

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда излишняя нагрузка на позвоночник, [остеохондроз](http://comp-doctor.ru/ost/ost.php), а у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется своего рода тепловой компресс, что ведёт к застою крови в тазовых органах, как следствие - [простатит](http://comp-doctor.ru/prostatit/prost.php) и [геморрой](http://comp-doctor.ru/hemorr/hem1.php), болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, [малоподвижный образ жизни](http://comp-doctor.ru/sid/) часто приводит к [гипертонии](http://comp-doctor.ru/hypertonia/) и [ожирению](http://comp-doctor.ru/ves/ves.php).

Если вы долго находитесь за компьютером, есть возможность развития искривления позвоночника. Одной из причин развития искривления позвоночника является несоблюдение правильной осанки.

Давайте выясним, подвергаетесь ли вы этим всем опасностям. Ответьте на следующие вопросы: Есть ли у тебя дома компьютер? Кто на нём работает дома? Сколько времени ты проводишь за компьютером? Тебя контролируют родители или ты проводишь за компьютером и просмотром телевизора или неограниченное время?  Что ты умеешь делать на компьютере?  Какие компьютерные обучающие программы тебе известны?  Что тебя привлекает в работе на компьютере? Что тебе не нравится в общении с компьютером? Чувствуешь ли ты усталость после работы за компьютером?

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.

Правила безопасности просмотра телевизора - не больше трех часов в день с обязательными перерывами после каждого часа. Компьютер - не больше двух часов ежедневно, с обязательными перерывами каждые полчаса. В результате обсуждения учащиеся приходят к выводу: вред или польза зависят от самого человека, от того, насколько разумно он использует компьютер и телевизор, от того, насколько соблюдает правила безопасности.

**Общие правила нахождения за компьютером:**

Можно сформулировать следующие правила работы с компьютером: правильно организуйте рабочее место. Вы должны сидеть на расстоянии 45 – 70 см от монитора, источник света нужно расположить слева от экрана. Следите за тем, чтобы спина и ноги имели опору, так вы предотвратите ухудшение осанки. Самая большая нагрузка при работе за компьютером приходится на органы зрения, поэтому обратите внимание на качество монитора. Для отдыха глаз делайте специальные упражнения.

Компьютер - это рабочий инструмент, а не игрушка. Не используйте агрессивные игры. Не нужно делать из компьютера тайны, а, наоборот, должен быть свободный доступ к обучающим и развивающим программам.

**Заключение.** Воспитатель. Сегодня мы говорили о влиянии компьютера и телевизора на человека. компьютерной зависимости. Проблема эта неоднозначна и пока далека от решения. Но мы и не стремились решить её во что бы то ни стало. Обсуждая эту проблему, мы учились вести дискуссию, учились слушать и слышать друг друга. В ходе живого обсуждения мы учились живому общению - именно тому, чего никакой, даже самый мощный компьютер дать не в силах. Желаю вам, чтобы ваш компьютер создавал для вас как можно меньше проблем.