

Сценарий внеклассного мероприятия
«Компьютер и его влияние на здоровье детей»



Преподаватель
Березкина Светлана Юрьевна

Славянск-на-Кубани
2023 г

Цели: довести до сведения учащихся информацию о вредном влиянии компьютера на организм человека; рассказать о правилах безопасности пользования компьютером в целях сохранения здоровья детей.

Содержание классного часа.

1. Актуальность данной проблемы.

XX век дал много «технических чудес», среди которых и компьютер с его многочисленными возможностями (в начале 90-х годов он стал считаться неким символом благосостояния), в том числе и мировая информационная сеть Интернет. О пользе и вреде этих изобретений можно спорить бесконечно, ведь у всякого явления или события есть свои сторонники и противники. Порой подрастающему поколению компьютер даже заменяет друзей, родителей, школу... Компьютер влияет на все биологические характеристики организма человека, и в первую очередь, на физическое и психическое здоровье.

2. Анкетирование учащихся.

1. Сколько времени вы проводите за компьютером?
2. Делаете ли вы перерыв во время работы за компьютером?
3. Правильно ли организовано твое рабочее место?
4. Для чего тебе нужен компьютер?
5. Устаешь ли ты за компьютером?
6. Болит ли у тебя спина, запястья?
7. Нервничаете ли Вы, если что-нибудь не получается?

3. Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- Сидячее положение в течение длительного времени;
- Воздействие электромагнитного излучения монитора;
- Утомление глаз, нагрузка на зрение;
- Перегрузка суставов кистей;
- Психическая нагрузка и зависимость.

Сидячее положение

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 остеохондроз, а у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется тепловой

компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие - простатит и геморрой, болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

Воздействие электромагнитного излучения монитора

Монитор является источником практически всех видов электромагнитного излучения (радиации). В зависимости от воздействия на объект, эти излучения, бывают ионизирующими и неионизирующими. К ионизирующим относится рентгеновское излучение, которое широко используется в медицине, к неионизирующим - электромагнитное поле (излучение) сверхнизкой и низкой частоты.

Ионизирующее излучение, воздействуя на объект, в частности, на клетки человека, вызывает их повреждение за счет образования ионов. Эти повреждения могут быть летальными, когда клетка погибает, и сублетальными, когда клетка выживает, но информация, "зашитая" в нее, портится. Такие клетки могут быть источником возникновения рака.



Электромагнитные излучения сверхнизкой частоты не обладают способностью вызывать ионизацию, а, соответственно, и мутации. Их действие на живую клетку мало изучено, однако известно, что они за относительно короткий срок воздействия (10-15 лет) не приводят к возникновению злокачественных опухолей. Существует огромное количество исследований электромагнитного поля сверхнизкой частоты, одни из которых доказывают, что этот вид излучения вреден для здоровья, а другие - обратное. Все работы, доказывающие вред электромагнитного поля сверхнизкой частоты, опираются на эпидемиологические данные. Это означает, что здесь могут быть неточности, не исключены влияния других факторов. Конкретного, повреждающего механизма воздействия электромагнитного поля сверхнизкой частоты никто не знает.

Одним словом, ионизирующие излучения, такие, как рентгеновское, при определенной дозе облучения могут вызывать возникновение злокачественных опухолей. Электромагнитные поля сверхнизкой частоты не представляют угрозы для здоровья человека, однако, в силу того, что их действие мало изучено, рекомендуется уменьшить или свести к минимуму с ними встречу.

Рентгеновское излучение, исходящее от монитора, ничтожно мало и сравнимо с естественным радиационным фоном. Это означает то, что сидите ли вы рядом с дисплеем или гуляете по улице - дозу вы получите примерно одну и ту же. Исключения составляют бракованные мониторы, уберечься от которых можно, выбирая известную марку, у известного поставщика и в известном магазине. Хотя никто не будет против, если вы придете в магазин вместе со счетчиком и посчитаете микрорентгены в час.

Воздействие на зрение

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.

Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Суть работы на компьютере - ввести или прочесть текст, нарисовать или изучить детали чертежа. А это - огромная нагрузка на глаза, ведь изображение на экране дисплея складывается не из непрерывных линий, как на бумаге, а из отдельных точек, к тому же светящихся и мерцающих.

В результате работа на компьютере серьезно перегружает наши глаза. Если к тому же монитор невысокого качества и интерфейс используемых программ неудачный, то последствия не заставят себя ждать. У пользователя ухудшается зрение, глаза начинают слезиться, появляется головная боль, утомление, двоение изображения... Это явление получило название "компьютерный зрительный синдром".

Настоящие убийцы для глаз – это игры. Движущееся изображение, мелкие элементы – все это приводит к такому переутомлению, которое снимается очень не скоро.

Перегрузка суставов кистей рук

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

Каковы причины возникновения туннельного синдром запястья? Свой вклад вносят генетическая предрасположенность и заболевания суставов, нарушения обмена веществ и изменения гормонального фона, травмы кисти и предплечья. Но главная причина - длительная однообразная неправильная работа кистями и пальцами рук. КТС поражает людей различных профессий. Чертежники, секретари, музыканты, водители, рабочие конвейерных производств - вот далеко не полный перечень профессий, которые предрасполагают к КТС. Сто-двести лет назад карпальный туннельный синдром был профессиональным заболеванием клерков, с утра до вечера переписывавших различные бумаги. А в наше время от него сильно страдают пользователи ПК (немного статистики), которые помногу часов совершают однообразные мелкие движения руками, двигая мышку или печатая на клавиатуре.

Чтобы длительная работа на компьютере не привела к возникновению синдрома запястного канала, достаточно выполнять несложные рекомендации по организации своего рабочего места и режима работы, каждый час делать короткие перерывы, во время которых выполнить несколько упражнений для кистей рук.

Пыль и грязь: аллергия и кишечные инфекции.

Пыли и грязи в компьютере и вокруг него со временем скапливается немало, причем убрать их зачастую бывает весьма сложно. А где грязь, там и всяческие микробы, бактерии и грибки, где пыль, там и пылевые клещи. Все это может спровоцировать самые разные заболевания – от аллергии до болезней грязных рук.

Компьютер и беременность.

Опасны ли компьютеры для беременных? Безусловно, некоторое негативное влияние на протекание беременности и развитие плода компьютер оказать может, но насколько сильное? Единого мнения на этот счет у врачей еще не сложилось...

Психическая нагрузка и компьютерная зависимость

Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Интересные игры требуют огромного напряжения, которого практически не бывает в обычных условиях.

В общественном сознании укоренилась мысль о том, что самое вредное в компьютере – это излучение, на самом деле психическое воздействие может оказаться намного серьезнее.

Ролевые компьютерные игры интересны человеку тем, что дают ему иллюзию активных действий, наполненных различными эмоциями. В виртуальном мире игрок способен без особого труда покорить все вершины, не прилагая усилий, добиться того, что, возможно, не удастся достичь в реальной жизни.

В СМИ сегодня нередко можно прочесть о случаях, когда люди буквально падают от истощения возле компьютера после десятков часов непрерывного пребывания в виртуальном мире. Здесь, вероятнее всего, можно говорить либо об игровой зависимости, либо о проблемах личного характера, когда человек с комплексами предпочитает виртуальный мир реальному, когда ему порой не с кем пообщаться. Однако есть немало здоровых, успешных, состоявшихся людей, ежедневно уделяющих онлайн-развлечениям довольно много времени. С чем это может быть связано? Привлекательность этих игр может быть обусловлена тем, что они отвечают духу времени (они такие же динамичные, зажигательные, с элементами агрессии). Во-вторых, они близки человеческой природе (идея о том, чтобы прожить другую, более яркую и насыщенную жизнь всегда завораживала людей). Кроме того, таким образом может восполняться недостаток так называемого макростресса – напряжения, возникающего под влиянием внешних обстоятельств, которое заставляет человека мобилизовать свои силы и дарит ему ощущение полноты жизни.

Опасность возникает, когда человек чересчур увлекается этими играми. Грань между компьютером и настоящим миром становится весьма зыбкой и он перестает осознавать, что чем больше времени тратит на игры, тем меньше реализует себя в действительности. В киберпространстве обычный человек может стать супергероем, приобрести великолепный дворец, выиграть чемпионат мира, стать гениальным ученым или менеджером, но эти достижения – иллюзия.

4. Тестирование учащихся

- 1) Сидя за компьютером или в Интернете, вы теряете ощущение времени. Из-за этого часто пропускаете еду и сон.

- 2) Вы скрываете от друзей и близких, сколько времени вы провели за компьютером.
- 3) Вы постоянно вспоминаете о том, что хорошо бы посидеть за компьютером, когда вам приходится отлучаться от него.
- 4) Вы способны погрузиться в депрессию, если в компьютере происходит сбой.
- 5) Ваша привязанность к компьютеру мешает вам в выполнении домашних обязанностей.
- 6) В Интернете вы сознательно выбираете себе виртуальный образ, противоречащий вашей морали и ценностям.
- 7) Вам больше нравятся виртуальные развлечения, нежели реальные.
- 8) Вы уверены, что Интернет – это «другая» реальность, и вам там комфортнее, чем в реальном мире.
- 9) В состоянии грусти или депрессии вы предпочитаете посидеть за компьютером, чем поделиться эмоциями с друзьями.

Если больше чем на половину вопросов вы ответили утвердительно, то возможно, у вас есть серьезная зависимость от компьютера, которую обязательно нужно преодолеть, чтобы предотвратить тот вред, который компьютер может вам принести.

5. Советы и выводы

- 1) Разрешаемое время непрерывной работы учащихся за ВДТ зависит от их возраста, но не должно превышать:
 - для учащихся VIII - IX кл. - 25 мин;
 - для учащихся X - XI кл. на первом часе занятий - 30 мин, на втором - 20 мин.
- 2) *Комфортное рабочее место.*

Оно должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза. Укомплектуйте компьютер хорошим монитором, правильно его настройте, используйте качественные программы.



3) *Специальное питание для глаз.*

Людам с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь. В рационе близоруких должна присутствовать печень трески, зелень: петрушка, салат, укроп, зеленый лук. При дистрофии сетчатки помогает шиповник (настой, отвар), клюква.

4) *Гимнастика для глаз.*

Существуют компьютерные программы, имитирующие отдых для глаз. Трудно сказать, насколько они действенны. Наверное, лучше те же 10 минут отдохнуть по-настоящему, чем разглядывать экран с имитацией отдыха.

Наибольшую пользу гимнастика для глаз приносит для профилактики и на первых стадиях ослабления зрения. Желательно выполнять "глазной" комплекс упражнений и тем, кто работает за компьютером, и тем, чьи глаза склонны к переутомлению. Гимнастика для глаз обычно занимает не более пяти минут.

Учащиеся высказываются по данной теме, делают выводы.

Преподаватель объявляет результаты анкетирования.

Преподаватель: Современный человек не может обходиться без новейших достижений науки и техники. Они помогают в работе, учебе, в быстром получении и обработке информации. Они скрашивают и разнообразят отдых. Но все хорошо в меру! Поберегите себя, свое здоровье. Оно вам еще пригодится.

Таблица для результатов анкетирования

1. Сколько времени вы проводите за компьютером?	15-30 мин.	
	35-60 мин	
	более часа	
2. Делаете ли вы перерыв во время работы за компьютером?	да	
	нет	
3. Правильно ли организовано твое рабочее место?	да	
	нет	
4. Для чего тебе нужен компьютер?		
5. Устаешь ли ты за компьютером?	да	
	нет	
6. Болит ли у тебя спина, запястья?	да	
	нет	
7. Нервничаете ли Вы, если что-нибудь не получается?	да	
	нет	