Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей№6»

Областной конкурс

на лучшую организацию работы

по здоровьесбережению учащихся

Номинация : «Методическая разработка по реализации

здоровьесберегающих технологий»

# МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**внеклассного мероприятия**

**«Компьютер – друг или враг»**

Горденкова Нина Васильевна

учитель начальных классов, руководитель кружка «Юные экологи»

Тамбов 2018 г.

Автор- Горденкова Нина Васильевна учитель начальных классов, руководитель кружка»Юные экологи»

Методическая разработка внеклассного занятия на тему «Компьютер – друг или враг?» составлена в соответствии с современными требованиями и концепциями обучения и воспитания. Её актуальность состоит в том, что персональный компьютер тесно вошел в жизнь школьника. Дети проявляют к нему иногда «нездоровый интерес», который приводит к интернет зависимости, игромании . Занятие «Компьютер – друг или враг?» помогает в игровой форме объяснить правила работы и общения в интернете. Помогает сохранить здоровье младших школьников и учеников среднего звена.

В методической разработке подробно изложена технология проведения данного мероприятия, включая все основные компоненты внеклассного занятия : целевой, содержательный, организационно - деятельностный (КМД) и оценочно-аналитический (рефлексии).

Методическая разработка адресована педагогическим работникам, классным руководителям общеобразовательных организаций.

###### **Надо стремиться, чтобы в теле**

***здоровом и дух был здоровым.***

**Ювенал**

### Введение

Внеклассные занятия являются одной из форм групповой работы по предмету окружающий мир. Занимают важное место в системе образования, т.к. их содержание является личностно значимым и включает материал, необходимый для самообразования, самовоспитания, самореализации и самоутверждения личности учащегося. Именно учащиеся являются полноправными, активными и заинтересованными участниками педагогических взаимодействий в классе. Внеклассные занятия способствуют обогащению жизненного опыта ребенка, развитию индивидуальности и творческих способностей учащихся.

Одним из таких является занятие на тему « Компьютер – друг или враг?», которое отличается актуальностью и новизной, сценарий доступен для использования в работе с учащимися четвертых классов и среднего звена. В начале деятельности по подготовке данного мероприятия педагогу необходимо приложить все усилия, чтобы готовящееся действо было полезным, интересным для большинства учащихся, способствовало проявлению и развитию их субъектности, индивидуальности, творчества, тем более и тема «Компьютер –друг или враг?», способствует этому. Занятие проходит в форме ролевой игры «Суд над компьютером» Поэтому ребятам необходимо ознакомиться с правилами ролевой игры. (Памятка1) Приготовить костюмы, кабинет так, чтобы он представлял собой зал заседания суда.. Для проведения занятия необходимо распределить роли «Памятка№2»В зависимости от выбранной роли разделиться на 3 группы: обвинение, защита, независимые эксперты. Подобрать материал о компьютере(ролики, презентации . печатный текст) : роль компьютера в жизни человека., польза, вред компьютера , интернет, интернет зависимость. Составить памятки: «Правила работы на компьютере». «Гимнастика для глаз» Познакомиться с правилами ролевой игры. Провести социологический опрос. Приготовленный материал собрать в папку «Дело»

Предварительно обсуждается речь прокурора, адвоката, независимого эксперта. Идет подборка необходимого материала для проведения игры.После того как учитель провел подготовительную работу можно переходить к занятию. Во время занятия учитель контролирует судебный процесс и исполняет роль координатора ролевой игры.

### План – конспект

*Название мероприятия:* внеклассное занятие

*Тема:* «Компьютер друг или враг?»

*Цели:* пропаганда здорового образа жизни;

* формирование у детей чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья

*Условия и оборудования:*

|  |  |
| --- | --- |
| Дидактический материал | Памятки. Тексты выступления по группам |
| Раздаточный материал | Чистые листочки, карточки с анкетами |
| Оснащение пространства | Плакаты:  доска, специально расставленные парты, стулья, компьютер, проектор |

##### Участники: педагог, учащиеся 4класса

##### Место проведения: классный кабинет

*Подготовительная работа:*

1. Формирование инициативной группы по организации по организации и проведению занятия, состоящего из четырех групп:

* творческого актива – учащихся ответственных за составление примерной программы и сценария;
* оформителей – учащихся, ответственных за подготовку системы средств (листочков, карточек)

2. Составление примерной программы и плана классного часа.

3. Составление технологической карты классного часа

4. Составление вопросов для анкетирования

5. Проведение анкетирования

6. Анализ полученных данных по результатам анкетирования

7. Подготовка к выступлению.

8. Составление сценария.

9. Оформление кабинета.

**Предмет: *Внеклассное занятие***

**Класс*: 4***

**Тип урока: *закрепление изученного***

**Форма: *ролевая игра***

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | ***Компьютер - друг или враг?*** |
| **Цель** | * формирование у детей чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья пропаганда здорового образа жизни; |
| **Задачи** | выявить какие нарушения здоровья появляются при работе на компьютере, и предложить упражнения и способы для их исправления. |
| **Оборудование** | компьютер, презентация, видеоролики |
| **Подготовка** | Подобрать материал о компьютере(ролики, презентации . печатный текст) : роль компьютера в жизни человека., польза, вред компьютера , интернет, интернетзависимость. Составить памятки: «Правила работы на компьютере». «Гимнастика для глаз»  Познакомиться с правилами ролевой игры.  **Памятка№1**   * Обвинительная речь прокурора. * Выступление независимых экспертов. * Выступление свидетелей обвинения. * Речь защитника. * Выступления свидетелей защиты. * "Последнее слово" обвиняемого. * Совещание судей. * Приговор. * Подведение итогов   *Для проведения занятия необходимо распределить роли*   * **Распределение ролей Памятка№2** * Обвиняемый - компьютер, интернет ( подборка роликов) * Потерпевший - дети * Судья- ученик * Присяжные заседатели; * Секретарь суда - учитель * Обвинитель (прокурор)- ученик * Помощники прокурора- ученик * Защитник (адвокат) ученик * Помощники адвоката; ученик * Свидетели обвинения; ученик * Свидетели защиты; ученик * Независимые эксперты. Ученик   В зависимости от выбранной роли разделиться на 3 группы: обвинение, защита, независимые эксперты.  Приготовленный материал собрать в папку «Дело»  Предварительно обсуждается речь прокурора, адвоката, независимого эксперта. Идет подборка необходимого материала для проведения игры. |

| **№**  **п/п** | **Этапы** | **Ход занятия** | **Деятельность учащихся** | **Деятельность учителя** | **Планируемые**  **результаты**  **УУД** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Организационный  момент  1 мин | В зависимости от выбранной роли вам необходимо занять рабочие места. Рассадка по группам: обвинение, защита, независимые эксперты.  Пожелаем всем удачи – (приветствие друг друга )  За работу, в добрый час! | Слушают учителя,  психологический настрой | Организация детей | выражать положительное отношение к процессу познания, желание узнать новое, проявлять внимание.  Нацеливание на успешную деятельность. |
| 2. | Актуализация знаний | **Учитель:**  Героем нашей сегодняшней встречи будет  удивительный объект.  Он рисует, он считает,  Проектирует заводы.  Даже в космосе летает  И даёт прогноз погоды.  Миллионы вычислений  Может сделать за минуту.  Догадайтесь, что за гений?  Ну конечно же… (Компьютер) | Слушают учителя,  психологический настрой | Мотивация на работу  включает детей в открытие новых знаний; | выражать положительное отношение к процессу познания, желание узнать новое, проявлять внимание.  Нацеливание на успешную деятельность |
| 3 | Повторение изученного материала | **Учитель:**  Компьютеры вошли в нашу жизнь пусть недавно, но, вероятно, навсегда. Компьютер – это особый, принципиально новый язык общения. Он развивает психические функции и расширяет человеческие возможности. Чем раньше дети знакомятся с компьютером, тем проще им будет в дальнейшем.  **Давайте посмотрим, что умеет компьютер. ПРЕЗЕНТАЦИЯ**.  -- Но каждый человек рано или поздно задает себе вопрос…. Какой вопрос задали бы вы? (ответы детей)  "А только ли пользу приносит компьютер человеку". Ваше предположение.  Ответ на эти вопросы мы и попытаемся найти. | Внимательно слушают учителя,  повторяют ранее изученный материал | Мотивация на работу  Введение в тему урока  включает детей в открытие новых знаний; | Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.  выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено, и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. |
| 4 | Ход занятия | **Учитель:**  Занятие пройдет в необычной форме. Это будет ролевая игра - суд. У нас небольшой опыт в проведении такого занятия, поэтому предлагаю вам использовать готовую форму плана проведения занятия, точнее, правила ролевой игры. Памятка№1  Для проведения занятия необходимо использовать материал, который помещен в деле обвиняемого, делать необходимые пометки, использовать памятку хода судебного заседания (Памятка№1), следить за ходом заседания.  **Секретарь: Учитель:**  Просмотрите «Дело» и подготовьтесь к выступлению  Группа обвинения если вы готовы к заседанию покажите свою готовность при помощи зелёного сигнала.  Группа защиты вы готовы?  Присяжные заседатели покажите вашу готовность.  **Секретарь:** Переходим к заседанию.  **Секретарь**: слово предоставляется прокурору:  **Прокурор:** Компьютер, компьютерные игры и интернет оказывают негативное влияние на детей. Страдает эмоциональная сфера, изменяются, рушатся социальные контакты, а именно  занятие с компьютером ведет к обособлению личности и нарушению контактов с окружающими. Растет проблема агрессивности детей (6-9 лет). Исследования показывают, что у подростков, увлекающихся компьютером, получены более низкие показатели интересов в гуманитарной области (музыка, искусство, литература), подростки из «компьютерной» группы меньше читают и мастерят.  **Секретарь**: У помощников прокурора есть что добавить?  **Помощник 1**: Компьютер влияет на здоровье детей. При работе на компьютере происходит электромагнитное излучение, он  воздействует на зрение, происходит перегрузка суставов кистей рук. Дети получают стресс при потере информации.  **Помощник №2.** Находясь в интернет пространстве дети имеют  доступ к информации, которая может быть неподходящей :  -сайты, посвящённые незаконной деятельности  -сайты, подвергающие риску конфиденциальность посетителей  -порносайты  -сайты с рекламой табака и алкоголя  -сайты, посвящённые изготовлению взрывчатых веществ  -сайты, пропагандирующие наркотики  -сайты, пропагандирующие насилие  -сайты, где продают оружие, наркотики, алкоголь, отравляющие вещества  -сайты, позволяющие детям принимать участие в азартных играх  -сайты, на которых могут собирать и продавать частную информацию о самих детях и их семьях  **Секретарь:** Слово предоставляется свидетелям обвинения .  **Свидетель**: Вашему вниманию представляю видеоматериал.  *Ролик « О вреде интернета и компьютера»*  **Секретарь:** Слово предоставляется защите  **Защитник (адвокат) :** Компьютер вошел в нашу жизнь и сделал её интереснее, он …помогает нам в укреплении здоровья на уроке  **Физкультминутка**  **Секретарь:** слово предоставляется помощникам адвоката:  **Помощник адвоката №1:**  Компьютер   * вызывает положительный интерес к технике; * развивает творческие способности; * полностью захватывает сознание ребенка; * формирует психологическую грамотность к овладению ПК; * развивает воображение, моделируя будущее; * воспитывает внимательность, сосредоточенность; * помогает овладеть в быстром темпе чтением, письмом и т. д.; * тренирует память, внимание; * развивает быстроту действий и реакции; * воспитывает целеустремленность;   **Секретарь:** слово предоставляется помощникам адвоката:  **Помощник адвоката №2:**  Значение компьютера на школьном уроке велико, это**-**  1. Экономия времени урока.  2. Доступность учащимся самой современной информации по предмету.  3. Возможность обратной связи с каждым учеником.  4. Наглядность представленного учебного материала.  5. Возможность развития пространственного мышления по предметам естественно-математического  цикла.  6. Оперативность получаемой информации.  **Секретарь:** слово предоставляется свидетелям защиты;  *Ролик о пользе интернета*  **Секретарь.**  Мы выслушали 2 стороны. Предоставляем слово Независимым экспертам.  **Независимый эксперт:**  Таким образом, могу сделать вывод, что компьютер, конечно, - умная машина, без которой мы, граждане 21 века, не представляем своего существования, но всегда надо помнить о его разумном использовании и выполнять определенные правила работы, чтобы сохранить своё здоровье, т.к. компьютер влияет на здоровье.  **Секретарь.**  Судьи удаляются на совещание  Вам предлагаем провести гимнастику для глаз  *Гимнастика для глаз*  **Секретарь:**  Предоставляем слово судьям:  **Судья:**  Судьи не нашли  однозначного ответа на   вопрос, так как с одной стороны, компьютер  – это неисчерпаемый источник знаний, наш верный друг и помощник во многих  начинаниях, но с другой – это враг нашему здоровью, причем как физическому, так и психическому  Судьи приняли решение, что каждому школьнику при работе с компьютером необходимо использовать правила работы. С ними вы можете ознакомиться и применить на практике по решению суда.  **Секретарь:**  Предлагаю ознакомиться с правилами работы на компьютере.  **Презентация «Правила работы на компьютере»** | Построение плана занятия | дает детям возможность самостоятельно выбирать задания | Умение работать с подборкой материала |
|  |  | Внимательно читают подборку материала  Слушают и делают пометки в материалах, подборках  Работа с презентацией  Просмотр ролика. Обсуждение  Работа с презентацией  Выступление  Просмотр ролика. Обсуждение  Выступление  Работа с презентацией  Работа с презентацией  Работа с презентацией | дает детям возможность самостоятельно выбирать необходимый материал из предложенного  учит разным способам  выражения своих мыслей, искусству спора, отстаивания собственного мнения,  учит разным способам выражения своих мыслей, искусству спора, отстаивания собственного мнения,  организует конструктивную совместную деятельность;  организует конструктивную совместную деятельность  организует конструктивную совместную деятельность | Поиск и выделение информации.  Формировать умения слушать и слышать собеседника, излагать свою точку зрения и аргументировать её. Умение сотрудничать в группе  строить речевое высказывание в устной форме  Формирование навыка публичного выступления  Формирования умения вести беседу-обсуждение  Формирование навыка публичного выступления  строить речевое высказывание в устной форме  строить речевое высказывание в устной форме  Формирование навыка публичного выступления  строить речевое высказывание в устной форме  Формирования умения вести беседу-обсуждение  строить речевое высказывание в устной форме  Формирования умения вести беседу-обсуждение |
| 9 | Закрепление Д/З | **Учитель:** Как вы теперь ответите на вопрос, компьютер друг или враг?  Предлагаю дома приготовить буклет «Что мы знаем о компьютере?», в котором бы вы раскрыли положительные и отрицательные его стороны , отразили правила , которые помогут сохранить здоровье при работе на компьютере. | Записывают задание | находит способ увлечь детей знаниями | - поиск и выделение информации |
| 10 | Рефлексия | - Как вы думаете, помог ли наш сегодняшний урок больше узнать о здоровом образе жизни? Как эти знания пригодятся вам в жизни?  Возьмите ваши рабочие листы и сверните их в буклет. Теперь у вас получилось хорошее пособие, в котором мы осветили основные аспекты наших знаний о работе на компьютере, его значении и использовании в жизни.  **- Я хочу узнать ваше мнение о нашем уроке. Перед вами 3 смайлика (грустный, безразличный, весёлый). Грустный, если урок вам не понравился, равнодушный, если вы ничего не узнали, весёлый – если занятие вам понравилось.** | Подводят итоги и оценивают занятие и личное участие в процессе познания | организует совместную деятельность;  формирует у детей содержательную оценку и самооценку | Оценка (выделение и осознание) |
| 11 | Итог урока | **Одному мудрецу задали вопрос: «Что для человека важнее – богатство или слава?» Он ответил: «Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля».**  **- Прислушайтесь к словам мудреца и запомните, что надёжнее всех о своём здоровье можешь позаботиться только ты сам. Ваше здоровье в ваших руках! Спасибо за урок.** |  | Подводит итог |  |

Приложение№1

**Памятка№1**

1. Обвинительная речь прокурора.
2. Выступление независимых экспертов.
3. Выступление свидетелей обвинения.
4. Речь защитника.
5. Выступления свидетелей защиты.
6. "Последнее слово" обвиняемого.
7. Совещание судей.
8. Приговор.
9. Подведение итогов

Приложение№2

**Памятка№2**

* Обвиняемый - компьютер, интернет ( подборка роликов)
* Потерпевший - дети
* Судья- ученик
* Присяжные заседатели;
* Секретарь суда - учитель
* Обвинитель (прокурор)- ученик
* Помощники прокурора- ученик
* Защитник (адвокат) ученик
* Помощники адвоката; ученик
* Свидетели обвинения; ученик
* Свидетели защиты; ученик
* Независимые эксперты. Ученик

Приложение№3

**Текст выступления 1 группы (обвинение)**

**Прокурор:** Компьютер, компьютерные игры и интернет оказывают негативное влияние на детей. Страдает эмоциональная сфера, изменяются, рушатся социальные контакты, а именно, занятие с компьютером ведет к обособлению личности и нарушению контактов с окружающими. Растет проблема агрессивности детей (6-9 лет). Исследования показывают, что у подростков, увлекающихся компьютером, получены более низкие показатели интересов в гуманитарной области (музыка, искусство, литература), подростки из «компьютерной» группы меньше читают и мастерят.

**Помощник 1**: Компьютер влияет на здоровье детей. При работе на компьютере происходит электромагнитное излучение, он

воздействует на зрение, происходит перегрузка суставов кистей рук. Дети получают стресс при потере информации.

**Помощник №2.** Находясь в интернет пространстве дети имеют

доступ к информации, которая может быть неподходящей :

-сайты, посвящённые незаконной деятельности

-сайты, подвергающие риску конфиденциальность посетителей

-порносайты

-сайты с рекламой табака и алкоголя

-сайты, посвящённые изготовлению взрывчатых веществ

-сайты, пропагандирующие наркотики

-сайты, пропагандирующие насилие

-сайты, где продают оружие, наркотики, алкоголь, отравляющие вещества

-сайты, позволяющие детям принимать участие в азартных играх

-сайты, на которых могут собирать и продавать частную информацию о самих детях и их семьях

Приложение№4

**Текст выступления 2 группы (защита)**

**Защитник (адвокат) :** Компьютер вошел в нашу жизнь и сделал её интереснее, он …помогает нам в укреплении здоровья на уроке

**Помощник адвоката №1:**  Компьютер

1. вызывает положительный интерес к технике;
2. развивает творческие способности;
3. полностью захватывает сознание ребенка;
4. формирует психологическую грамотность к овладению ПК;
5. развивает воображение, моделируя будущее;
6. воспитывает внимательность, сосредоточенность;
7. помогает овладеть в быстром темпе чтением, письмом и т. д.;
8. тренирует память, внимание;
9. развивает быстроту действий и реакции;
10. воспитывает целеустремленность;

**Секретарь:** слово предоставляется помощникам адвоката:

**Помощник адвоката №2:**

Значение компьютера на школьном уроке велико, это**-**

1. Экономия времени урока.

2. Доступность учащимся самой современной информации по предмету.

3. Возможность обратной связи с каждым учеником.

4. Наглядность представленного учебного материала.

5. Возможность развития пространственного мышления по предметам естественно-математического цикла.

6. Оперативность получаемой информации.

Приложение№5

**Текст выступления 3 группы (независимые эксперты)**

**Независимый эксперт:**

Таким образом, могу сделать вывод, что компьютер, конечно, - умная машина, без которой мы, граждане 21 века, не представляем своего существования, но всегда надо помнить о его разумном использовании и выполнять определенные правила работы, чтобы сохранить своё здоровье, т.к. компьютер влияет на здоровье.

Приложение№6

**Анкета**

1.Есть ли у тебя компьютер?

2.Сколько времени ты проводишь за компьютером?

3. Контролируют ли родители время работы за компьютером?

4.Что привлекает в работе на компьютере?

5.Что не нравится при работе на компьютере?

6.Чувствуешь ли ты усталость после работы на компьютере?

Приложение№7

**Гимнастика для снятия общего утомления**

**Упражнения 1.**

     Исходное положение (далее и.п.) – стоя, ноги врозь. На счёт 1- руки к плечам; 2-поднять руки верх, прогнуться; 3 – руки через стороны опустить вниз; 4 – прийти в и.п. На счёт 1-2 делать вздох, 3-4 – выдох. Повторить 3 раза.

**Упражнение 2.**

И.п. – стоя, ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. На счёт 1-2 сделать два рывка согнутыми руками назад (выдох); 3-4 – два рывка назад прямыми руками (вдох); 5-6 – руки опустить (выдох). Повторить 3-4 раза.

**Упражнение 3.**

И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверх. На счёт 1 – не сдвигая с места ног, повернуть туловище вправо (вдох); 2 – прийти в исходное положение (выдох); 3 – повернуть туловище налево (вдох); - вернуться в исходное положение (выдох). Повторить 3-4 раза

**Упражнения 4 («рубка дров»).**

И.п. – стоя, руки вниз, ноги широко расставлены. На счет 1-2 – руки соединить в замок и поднять  вверх за голову; 3 – резко опустить руки вниз; 4 – вернуться в и.п. На счёт 1-2 делается вдох, на счет 3-4 выдох. Повторить 3 раза.

**Все упражнения выполняются в среднем темпе.**

Приложение№8

**Памятка о правилах работы за компьютером школьника**

1. Длительность непрерывных занятий непосредственно с монитором для детей 7-10 лет составляет 15 минут, 11-13 лет - 20 минут, 14-15 лет - 25 минут и 16-17 лет - 30 минут. После такого занятия обязательно следует провести гимнастику для глаз!

2. В течение недели школьник может работать с компьютером не более трех раз.

3. Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.

4. До включения компьютера протирать экран мягкой неворсистой тканью. Должна ежедневно проводиться влажная уборка, поэтому не рекомендуется размещать компьютеры в комнатах с коврами!

5. Основная нагрузка при работе за компьютером приходится на глаза. В качестве источников освещения рекомендуется применять люминесцентные лампы типа ЛБ. Совет домашним пользователям: постарайтесь, чтобы люстра в вашей рабочей комнате имела закрытые снизу светильники, так чтобы на экран монитора падал рассеянно-отраженный свет.

6. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см!

7. В процессе работы и игры на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки.

8. Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня! Их длительность не должна превышать 10 минут для детей 7-10 лет и 15 минут для более старших.

9. Работу с компьютером рекомендуется перемежать физическими упражнениями и играми.

10. Запрещается работать на компьютере мокрыми руками и класть на ПК посторонние предметы (сосуды с жидкостью, предметы, излучающие э/м волны и т.д.)

Приложение№9

**Памятка родителям**

**"Работа за компьютером младшего школьника без вреда для здоровья"**

Родители, внимание!

Главное - чувство меры! Ведь недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное – ухудшает. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за компьютером. Чтобы предотвратить дурное влияние компьютера на детей – время занятий должно быть определено вами сразу. Малышам сидеть за компьютером, желательно, не каждый день. В ряду главных проблем со здоровьем, которые может доставлять компьютер детям – большая нагрузка на зрение. А поскольку наши глаза напрямую связаны с мозгом, то зрительное утомление сразу скажется на состоянии ребенка, как физическом, так и психологическом. Поэтому, настройте яркость и контрастность компьютера так, чтобы глазам малыша было комфортно, а на «рабочий стол» установите картинку спокойных цветов. Также, желательно, чтобы частота обновления экрана на вашем компьютере была максимальной (100 и более герц), особенно если у вас не жидкокристаллический монитор. Очень полезным будет научить ребёнка специальной гимнастике для глаз. Если вы всё же чувствуете, что, несмотря на все меры предосторожности, ваш ребенок устает при работе за компьютером, то в первую очередь проверяйте правильность организации рабочего места. Советы по этому вопросу, а также комплекс упражнений Вы можете найти в буклете «Как остаться здоровым младшему школьнику при работе за компьютером».

Приложение№10

**Основные правила при работе за компьютером.**

1. Работать за компьютерами необходимо с хорошо освещенным рабочим столом.

2. Проводить за компьютером не более трех часов в день.

3. Каждые 15 минут делать гимнастику для глаз.

4. Каждый час вставать из-за компьютера и делать комплекс упражнений для рук и позвоночника.

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

6. Лучше всего для детского восприятия статическое, крупное цветное изображение в сопровождении звука.

**Гимнастика для глаз**

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх – вправо – вниз - влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз - вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Приложение№11

**Гимнастик для глаз**

1. Закройте глаза и сильно напрягите глазные мышцы. Подождите около 4 секунд. Откройте глаза и расслабьтесь. Посмотрите в окно вдаль около 6 секунд. Повторите упражнение 4-5 раз.
2. Посмотрите на переносицу и задержите на ней глаза примерно на 4 секунды. Затем переведите взгляд на пейзаж за окном и смотрите туда около 6 секунд. Выполните упражнение 4-5 раз.
3. Посмотрите влево, при этом не поворачивая голову. Зафиксируйте глаза в этом положении примерно на 4 секунды. Повторите это упражнение, только смотря влево, вниз и наверх. Необходимо выполнить этот круг 3-4 раза.
4. Проделайте повороты глазами в следующих направлениях: налево, вниз, направо, вверх, затем прямо вдаль в окно. Потом направо, вниз, налево, вверх, а дальше прямо вдаль в окно. Выполните все действия еще 3-4 раза.
5. Моргните максимально быстро, отсчитав до 10, потом закройте глаза на пару секунд. Теперь еще раз поморгайте в течение минуты. Снова закройте глаза на 2-3 секунды. Откройте их и посмотрите вдаль в окно. Повторите упражнение 2-3 раза.
6. Рассмотрите внимательно любой хорошо видимый объект (ветку, птичку, лист и т.д.) в течение 30 секунд. Потом переведите глаза на самый удаленный предмет. Это может быть здание, автомобиль, дерево. Смотрите на него в течение 30 секунд. Потом верните взгляд на первый объект. Повторите такое упражнение 6 раз.

По окончании зарядки даем глазам расслабиться. Можно просто закрыть их на пять минут и подумать о чем-то приятном. При этом не опускайте голову вперед. Выполнение подобных упражнений для глаз при работе за компьютером способствует их расслаблению и тренировке.

Приложение№12

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ НА КОМПЬЮТЕРЕ**

**Техника безопасности и организация рабочего места**

* 1. Будьте внимательны, дисциплинированы, осторожны.  
     2. Не размещайте на рабочем столе посторонние предметы  
     3. Не трогайте провода и разъемы соединительных кабелей.  
     4. Не прикасайтесь к экрану монитора.  
     5. Не пытайтесь самостоятельно устранить неполадки в работе компьютера – немедленно сообщите о них учителю.

Факторы, оказывающие вредное воздействие на человеческий организм:

**Нагрузка на глаза**

Пожалуй, это самый главный фактор. Именно из-за нагрузки на зрение у ребенка за компьютером возникают головные боли и головокружение. Если работать за компьютером в течение длительного времени, зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения и возникновение глазных болезней.

**1. Правильная поза.**Во время работы за компьютером нужно сидеть прямо напротив экрана, так, чтобы верхняя часть экрана находилась на уровне глаз. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа. Нельзя работать за компьютером во время еды, а также сидеть ссутулившись,.

**2. Расстояние от глаз до монитора** должно составлять 45-60 см.

**3. Защитные средства.**Если вы носите очки, их нужно надевать и во время работы за компьютером.

**4. Правильное освещение.**Помещение, где расположен компьютер, должно быть хорошо освещено.

**5. Самочувствие.**Нельзя работать за компьютером в [болезненном](https://pandia.ru/text/category/boleznennostmz/) или ослабленном состоянии. Это еще больше утомит организм и замедлит процесс выздоровления.

**6. Соблюдать режим работы и отдыха.** Время от времени необходимо переводить взгляд на посторонние предметы, находящиеся в комнате, а через каждые полчаса делать перерыв на 10-15 минут.

**7. Специальная гимнастика.**Во время перерыва рекомендуется делать гимнастику для глаз.·  закрыть глаза для отдыха на 1-2 минуты

·  проделать 4-5 простых упражнений, [вовлекающих](https://pandia.ru/text/category/vovlechenie/) в работу большие группы мышц.Выполняйте упражнения для мышц глаз, шеи, спины, плечевого пояса. Для детей рекомендации те же, но перерывы нужно делать чаще и продолжительнее: детям 12-14 лет каждые 45 минут, а в 15-17 лет - каждый час, перерыв должен длиться не менее 15 минут.

1.Горизонтальные движения глаз: направо-налево.

2.Движение глазными яблоками вертикально вверх-вниз.

3.Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.

4.Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.

5.Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.

6.Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".

7.Частое моргание глазами.

8.Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть

Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

**8. Питание.** Очень полезно принимать [витамин](https://pandia.ru/text/category/vitamin/) A. Он отвечает за чувствительность глаз к яркому свету и резкой смене изображения. Только в точности следуйте инструкции: избыток витамина А ни к чему хорошему не приводит.

**Неправильная поза**

Во время работы нужно смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или мыши, что вынуждает человека принять определенное положение и не изменять его до конца сеанса. Из-за неправильной позы возникают следующие **нарушения:**

**Затрудненное дыхание.** Это самый коварный из всех врагов. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке. Это может привести к приступам кашля, развитию астмы и прочим отклонениям.

**Остеохондроз.**Длительное сидение с опущенными плечами вызывает стойкое изменение костно-мышечной системы, а иногда искривление позвоночника.

**Заболевания суставов кистей рук.** При работе за компьютером рука человека вынуждена совершать множество мелких движений. Как следствие, возникает сильная усталость, а в запущенных случаях развиваются хронические заболевания.

**Как уменьшить вредное влияние сидячего положения?**

1. Самое важное — это **правильно подобранная мебель**. Столы, стулья и прочие аксессуары должны быть специализированными.

2.**Стол должен быть компьютерным**, со специальной выдвижной доской под клавиатуру. Для печатания клавиатура должна располагаться на 7-10 см ниже.

**Психологическое давление**

Работа за компьютером требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. И все же способы уменьшить психическую нагрузку существуют:

1.  В работе следует делать **перерывы.** Можно на компьютере следует поставить таймер, чтобы через каждые полчаса компьютер автоматически блокировался на 15 минут.

2. Следует внимательно следить за **содержательной стороной того**, что вы рассматриваете и изучаете.

**Электромагнитное излучение**

Современные мониторы снабжены средствами по обеспечению безопасности. Действительно вредными для человека являются следующие факторы:

**1. Электростатические поля.**На электронно-лучевой трубке имеется потенциал околовольт, что в 100 раз превышает напряжение в сети. Сам по себе потенциал не страшен, но он разгоняет осевшие на экран пылинки до огромных скоростей. И эти пылинки, как пули, врезаются в кожу человека, сидящего перед экраном.

Существуют следующие **способы борьбы** с этим явлением:

Снижение **количества пыли** в помещении.

**2. Высокочастотные электромагнитные поля.** Их воздействие сопоставимо с радиацией, но, к счастью, они очень быстро уменьшаются с расстоянием, элементарно экранируются и управляются.

**3. Низкочастотные электромагнитные поля** раньше не считались вредными, поскольку от компьютера они слабее, чем, скажем, от электрического утюга. Однако взаимодействие собственных полей монитора и внешних электромагнитных полей может вызывать интерференцию, из-за которой изображение на экране начинает мерцать, вызывая ухудшение зрения и головную боль.Следует отметить, что жидкокристаллические дисплеи лишены большинства вышеперечисленных недостатков: напряжение на них значительно ниже, а электромагнитного излучения почти нет.

**Соблюдайте при работе перечисленные правила, и работа за компьютером не принесет вам никаких отрицательных последствий!**

**Литература**

1. Дарвин О. Б. Возрастная психология. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2004. – 264 с.
2. Журавлев Ю. П., Иванова В. С. Секреты здоровья. – Саранск: Мордов. Кн. Изд-во, 1994 – 416 с.
3. Ковынева М. В. Методика активного обучения и воспитания. – Ростов н / Д.: «Феникс», 2005. 320 с.
4. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Токовый словарь русского языка./Российская академия наук. Институт русского языка им. В. В. Виноградова. – 4-е изд., дополненное. – М.: Азбуковник, 1999. – 994 с.

**Интернет ресурсы**

https://pandia.ru/text/78/481/15338.php

https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/06/06/pamyatka-dlya-roditeley-rabota-za-kompyuterom

https://www.horosheezrenie.ru/uprazhneniya-dlya-glaz-za-kompyuterom/

**Содержание**

1. Введение 3
2. План – конспект 5
3. Технологическая карта подготовки и проведения занятия 7
4. Приложения

4.1Приложение №1 Ход судебного заседания 22

4.2 Приложение №2 Распределение ролей 23

4.3 Приложение №3 Текст выступления 1 группы 24

4.4 Приложение №4 Текст выступления 2 группы 25

4.5 Приложение №5 Текст выступления 3 группы 26

4.6 Приложение №6 Анкета 27

4.7 Приложение№7 Гимнастика для снятия напряжения 28

4.8 Приложение№8 Правила работы за компьютером 29

4.9 Приложение№9 Памятка родителям 31

4.10 Приложение№10 Правила работы за компьютером 32

4.11 Приложение№11Гимнастика для глаз 33

4.12 Приложение№12 Техника безопасности и правила

поведения при работе на компьютере 35

5. Литература 40

6. Интернет ресурсы 41