

Профилактическая беседа

Тема: «Компьютер – враг или друг»

Цели:

- дать представление о влиянии компьютера на здоровье человека;
- заставить учащихся задуматься о необходимости быть здоровым, о приобщении к здоровому образу жизни;
- объяснить роль здоровья в жизни человека.

Задачи:

- развивать умения видеть положительные и негативные стороны в работе с компьютером,
- формировать у школьников умение анализировать, сравнивать, обобщать;
- воспитывать у ребят дружеское отношение друг к другу, умение работать в коллективе;

Не нужно бояться умных машин,
Ведь пользу большую несут они в жизнь.
"Лишь ты позаботься о личном здоровье", –
Такие компьютер нам ставит условия.

Ход беседы: Здоровье для человека – самая главная ценность. К сожалению, обычно мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

Но сначала давайте уточним, а что такое здоровье?

- Здоровье – это когда тебе хорошо.
- Здоровье – это когда ничего не болит.
- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это сила.

Я предлагаю вам ознакомиться со следующей печальной статистикой.

1. Сейчас в России практически не рождаются здоровые дети. На каждую тысячу родившихся малышей до 900 имеют какие-либо врожденные дефекты. Среди первоклашек последних лет 90-95% уже обременены «букетом» хронических болезней, а сколько еще прибавится за 11 школьных лет!

2. Всероссийская диспансеризация 2012г., в ходе которой обследовали 30 млн. детей, дала тревожные результаты: здоровы лишь 33% ребят, 51% - имеют отклонения в здоровье, у 16% - хронические патологии.

Сегодня мы затронем очень важную для всех подростков тему «Компьютер – друг или враг».

Все говорят о зависимости от компьютера. Что это: новая болезнь нашего времени или выдуманная угроза? На Западе утверждают, что каждый пятый пользователь Интернета в какой то мере страдает компьютерной зависимостью. Да и в России уже многие люди этому подвержены. Они теряют чувство реальности, уходят в виртуальный мир. Самыми незащищёнными, как всегда, оказались дети и подростки. Появился даже такой термин - "компьютерная зависимость".

- Кто же в этом виноват и что делать? Эти вопросы сегодня мы и будем обсуждать.

- Компьютер прочно вошёл в нашу жизнь. Всеобщая компьютеризация сильно влияет на человека. А каково это влияние: положительное или отрицательное? Кем является компьютер человеку: другом или врагом? Почему так поставлен вопрос - «Друг или враг»?

- Дать определение слову – друг, враг (учитель записывает определения на доске)

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.

Мы сегодня постараемся выяснить, компьютер для вас друг или враг.

Продолжите фразу. Когда компьютер - враг , т.е. может причинить вред...

(излучение, чрезмерное увлечение играми, вирусы из Интернета, напряжение зрения, неподвижная поза и т.д.)

А теперь продолжите фразу, компьютер – это друг, с ним я могу (что делать?).....

(играть, рисовать, песни петь, фотографии рассматривать, решать задачи, примеры, писать упражнения, писать и отправлять письма, отыскивать нужные знания в Интернете)

- Какой же мы можем сделать вывод?

С компьютером интересно учиться, познавать окружающий мир. Компьютер помогает человеку работать, учиться, развиваться через правильные игры.

Но он не может заменить радость общения с другом, сверстником. Только друг тебя поймет, с тобой помечтает, сможет приготовить сюрприз, сможет успокоить.

- Но всегда ли мы умеем контролировать себя, работая на компьютере?

- Чувствуете ли вы, что вас тоже затягивает компьютерная трясина?

Медики утверждают, что компьютерная Интернет-зависимость существует. Учёные считают, что очень скоро это заболевание будет номер один в мире.

В чём опасность компьютерной зависимости? Прежде всего, опасны многие компьютерные игры. В них главное действие - убийство, причём красочное, изошрённое. А ведь игра для ребёнка - это репетиция жизни. Так и складывается к 14-15 годам мнение, что насилие, убийство - это увлекательное и полезное занятие. Но самая страшная опасность в том, что компьютерная зависимость может перейти в другой вид зависимости: алкоголь, наркотики.

Компьютер может быть опасен. Ведь это источник электромагнитного излучения. чрезмерное увлечение вредными играми, напряжение зрения, неподвижная поза и др. Всё это негативно действует на человека. Но если соблюдать санитарные правила, компьютер может быть безвредным. Правила работы на компьютере находятся в компьютерном классе у каждого ученика прямо на рабочем столе, и ребята их, надеюсь, помнят.

Так есть ли вред от компьютерных игр? Не все игры построены на агрессии. Есть логические игры, игры для изучения школьных предметов. Есть тренажёры, с помощью которых можно получить важные и полезные навыки. Есть игровые тесты, которые помогут проверить свои знания. Что касается Интернета, то там есть форумы, где обсуждаются серьёзные вопросы и где можно высказать свою точку зрения. Можно создать свой сайт, сделать его популярным. Хочу также коснуться анонимности в Интернете, то она мнимая. Каждый компьютер имеет свой уникальный цифровой адрес, по которому его узнают другие компьютерные сети. Как только ты зашёл на какой-либо сайт, твой адрес мгновенно фиксируется и можно легко вычислить, кто ты такой и где живёшь. Вот почему хакеров почти всегда находят.

Как мы видим, ни в самом компьютере, ни в Интернете нет ничего такого, что вызывало бы зависимость.

Итог. Сегодня мы говорили о компьютерной зависимости. Эта проблема очень сложная, и мы не пытались её решить. Самое главное, обсуждая тему, мы учились живому общению, что не может нам дать самый мощный и современный компьютер. Давайте, закончим нашус вами беседу вот этим стихотворением.

Не нужно бояться умных машин,
Ведь пользу большую несут они в жизнь.
"Лишь ты позаботься о личном здоровье", –
Такие компьютер нам ставит условия.