**Конспект урока Компьютер и здоровье**

**Урок подойдет для средней и старшей ступени общеобразовательной школы**

**Тип урока:** урок-лекция (длительность 40 минут).

**Форма организации урока:**урок изучения новых знаний.

**Оборудование:** проектор, компьютер.

**Цели и задачи:**

* *Образовательные:*
  + cистематизировать, обобщить теоретические сведения о влиянии компьютера на здоровье человека;
  + формировать интерес к предмету информатика и здоровому образу жизни.
* *Развивающие:*
  + cпособствовать развитию устойчивых и прочных знаний по информатике;
  + развивать логическую мыслительную и лаконично-грамотную речь учащихся.
* *Воспитательные:*
  + повлиять на отношения учащихся к своему здоровью.

ХОД УРОКА

**Здоровье**– это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной.

*Мишель де Монтень*

Слайд 1

В последние годы значительно увеличилось количество людей, проводящих весь рабочий день за компьютером. Персональный компьютер стал нашим спутником и дома. Без компьютера не обходятся и наши дети, учась как в школах, так и в институтах и других учебных заведениях.   
В связи с этим все чаще стали возникать вопросы о том, как влияет компьютер на здоровье. Каково влияние компьютера на здоровье, как на детей, так и взрослых? Вредно ли это? И если да, то насколько? Как влияет компьютер на наше здоровье, на нашу психологию, зрение? И еще много подобного рода вопросов.

Слайд 2

Основные вредные факторы, влияющие на состояние здоровья людей, работающих за компьютером:

* проблемы, связанные с электромагнитным излучением;
* проблемы зрения;
* проблемы, связанные с мышцами и суставами;
* стресс, депрессия и другие нервные расстройства, вызванные влиянием компьютера на психику человека.

Слайд 3

**Проблемы, связанные с электромагнитным излучением**

Каждое устройство, которое производит или потребляет электроэнергию, создает электромагнитное излучение. Электромагнитное излучение может вызвать расстройства нервной системы, снижение иммунитета, расстройства сердечно-сосудистой системы и аномалии в процессе беременности и соответственно пагубное воздействие на плод.

***По возможности необходимо минимизировать пагубное влияние электромагнитного излучения:***

1. Системный блок и монитор должен находиться как можно дальше от вас.  
2. В связи с тем, что электромагнитное излучение от стенок монитора намного больше, постарайтесь поставить монитор в угол, так что бы излучение поглощалось стенами.  
3. По возможности сократите время работы за компьютером.

Слайд 4

**Проблемы зрения**

Пожалуй, это самая распространенная проблема, которой интересуются люди, и на которую со сто процентной уверенностью можно ответить, что на зрение компьютер влияет отрицательно. В любом случае, когда дети или взрослые заняты работой, связанной с напряжением зрения, их глаза утомляются. У детей особенно часто устают глаза, поскольку их глаза и мышцы, которые ими управляют, еще не окрепли.

Слайд 5

**Упражнение для глаз**

1. Закройте глаза, сильно напрягая глазные мышцы, и считайте: «раз, два, три, четыре». Раскройте глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрите вдаль, считая: «раз, два, три, четыре, пять, шесть». Повторите упражнение 4-5 раз.  
2. Посмотрите на переносицу и задержите взор на счет «раз, два, три, четыре». Но не допускайте усталости глаз! Откройте глаза, посмотрите вдаль, считая: «раз, два, три, четыре, пять, шесть». Повторите упражнение 4-5 раз.  
3. Не поворачивая головы, посмотрите направо и, остановив взгляд, считайте: «раз, два, три, четыре».После этого посмотрите вдаль, считая: «раз, два, три, четыре, пять, шесть». Аналогично зафиксируйте взгляд влево, вверх и вниз. Повторите упражнение 3-4 раза.

Слайд 6

**Проблемы, связанные с мышцами и суставами**

У людей, зарабатывающих на жизнь работой на компьютерах, наибольшее число жалоб на здоровье связано с заболеваниями мышц и суставов. Чаще всего это просто онемение шеи, боль в плечах и пояснице или покалывание в ногах. Но бывают, однако, и более серьезные заболевания.   
Обязательно проследите, чтобы стул, на котором сидит ребенок, не был слишком высоким или слишком низким. Заставляйте ребенка во время занятий за компьютером не горбиться.

Слайд 7

**Стресс, депрессия и другие нервные расстройства, вызванные** **влиянием компьютера на психику человека**

Помимо того, что длительная работа за компьютером отрицательно сказывается на здоровье, что уже сказывается на психике, она ещё и связанна с постоянным раздражением, источником которого могут быть разные ситуации. Наверное, нет такого человека, у которого ни когда не зависал компьютер с потерей, не сохраненной информации, не было проблем с какими либо программами и т.д. Причём по результатам исследований, стрессовые ситуации связанные с компьютером, а особенно с интернет приводят к увеличению потребления спиртных напитков. Таким образом, мы получаем или психическую неуравновешенность или алкоголизм или всё вместе.

Слайд 8

**Заболевания при длительной работе за компьютером**

***Заболевания прямой кишки.***

Среди заболеваний прямой кишки геморрой является самым распространенным.

***Заболевания кистей рук.***

Длительная работа за компьютером может стать причиной серьезных нервно-мышечных расстройств.

***Заболевания опорно-двигательного аппарата.***

Часто длительная работа за компьютером может стать причиной нарушений осанки или искривления позвоночника.

***Заболевания нервной системы.***

Работа за компьютером – это чисто интеллектуальный труд. И потому основная часть нагрузки приходится на нервную систему, а именно на головной мозг.

Слайд 9

Итак, человечество погружается в компьютеры и компьютерные сети, с каждым днем все больше и больше людей (особенно детей) становятся психологически зависимыми от компьютерных игр. Каждый день они подходят к компьютеру и "получают дозу" – кто 20 минут, кто час, а кто и... Это проблема. Можно только предполагать, к чему она может привести человечество в своем дальнейшем развитии. Мы должны задуматься над этим уже сегодня.

И все же компьютер – это наше будущее. Работа на нем обучает детей новому способу, более простому и быстрому, получения и обработки информации.