**ОТКРЫТЫЙ УРОК ПО ИНФОРМАТИКЕ**

ТЕМА: **«Интерне и мое здоровье»**

*Цель:* Обеспечение информационной безопасности школьников путем привития им навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационно – телекоммуникационной среде.

*Задачи:*  ознакомить учащихся:

* С правилами ответственного и безопасного поведения в современной информационной среде;
* Разработать рекомендации для сохранения здоровья при работе за компьютером;
* Дополнительные мероприятия: анкетирование обучающихся

*Оборудование:* компьютер, проектор, презентация, инструкции, анкета

*1 Этап. Организационный момент.*

***- В начале урока мы предлагаем вам ответить на несколько вопросов. (Оросник)***

- Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему при встрече люди желают друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. К сожалению, обычно мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

- Не секрет, что на состояние здоровья сильно влияет техника, и целью нашего урока является выяснение того, как уменьшить вредное воздействие интернета на организм.

И девизом нашего урока, я предлагаю сделать следующие слова:

«Нельзя допустить, чтобы за достижения цивилизации человек платил своим здоровьем!»

- Чтобы понять о чем пойдет речь, разгадайте загадку:

 Есть такая сеть на свете

Ею рыбу не поймать.

В неё входят даже дети,

Чтоб общаться иль играть.

Информацию черпают,

И чего здесь только нет!

Как же сеть ту называют?

Ну, конечно ж, (Интернет)

-  Стоит ли отвергать блага, даримые интернетом? Пользователь интернета в курсе самых свежих новостей из любого уголка земли. Мир стал ближе, доступнее. А какое удовольствие просто бродить по веб-сайтам! Невозможно остановиться, хочется еще и еще. Не замечаешь минут и часов, забываешь о повседневных делах, об окружающих. Поистине всемирная паутина. Паутина, которая затягивает и пленит. Мы восхищаемся этим потрясающим достижением. Мы уверены в его абсолютной безопасности. Однако не все столь безобидно, уже есть основания для опасений.

- Интернет — не только деловой партнер, не только идеальное орудие труда. Киберпространство — еще и мощный источник удовольствий, охотно потакающий нашим прихотям. С интернетом все просто: вы что-то хотели узнать, о чем-то боялись спросить тогда смело стучите по клавишам. Стучите, и да откроется вам. Это могущественный джинн, бесконечный кладезь иллюзий, способный воплотить мечты, даже мечту о перевоплощении в любого персонажа.

- Иллюзии — вообще штука опасная. Кибернетические иллюзии опасны вдвойне, потому что они слишком похожи на реальность.

- И на сегодняшний день возраст активного пользования компьютером снижается до 5-6-летних детей, которые умеют обращаться с техникой намного лучше, чем многие взрослые. С одной стороны, в этом нет ничего плохого – в наш компьютерный век, чем раньше человек познает основы работы с компьютером, тем лучше, с другой стороны, по данным статистики, из года в год увеличивается заболеваемость детей и подростков. Часы, проведённые перед экраном монитора, рано или поздно отзовутся расстройством нервной системы, снизят уровень иммунитета. И недопустимо, чтобы за получение знаний люди расплачивались своим здоровьем.

*2 Этап: Постановка цели урока.*

- В начале урока был проведен опрос (см. приложение), выяснилось, что учащиеся познакомились с компьютером в 7 лет, некоторые из нас проводят за компьютером и компьютерными играми до 5-х часов в день!

- И сегодня на уроке мы поговорим на тему «**Интернет и мое здоровье»**

**Слайд№1**

*3 этап: Основная часть (работа в группах)*

- Сегодня на уроке вы работаете в группах. Также на уроке присутствуют 3 эксперта: окулист, психотерапевт, терапевт.

 - Проводя в интернете, так много времени, все должны знать правила работы с ним, чтобы не навредить своему здоровью, работая за компьютером.

**Слайд №2**

- Как вы считаете какой вред наносит интернет человеку?

**Слайд № 3 (Вредно…)**

1. Вредно для позвоночника
2. Вредно для зрения
3. Вредно для кистей рук
4. Вредно для общего физического здоровья
5. Вредно для психики

Молодцы! А теперь отгадайте загадку!

Словно смелый капитан!
А на нем - горит экран.
Яркой радугой он дышит,
И на нем компьютер пишет
И рисует без запинки
Всевозможные картинки.
Наверху машины всей

Размещается ...

(Дисплей)

- Какое устройство может сильно влиять на ухудшение зрения? (монитор)

- Как вы думаете, все ли мониторы одинаково опасны? (рассказ о видах мониторов).

 Существует два вида мониторов:

**Слайд № 4 (Мониторы)**

1. Мониторы с электронно-лучевой трубкой
2. Мониторы жидкокристаллические

Мелкая вибрация текста и мерцание экрана перегружает мышцы глаз, а это приводит к постепенному снижению остроты зрения. При работе с ПК частота моргания глазами снижается примерно втрое, из-за чего возникает частичное высыхание пленки слезной жидкости, являющееся причиной развития так называемого синдрома сухого глаза — это наиболее часто встречающееся заболевание людей, работающих за компьютером.

**Слушаем 1 эксперта:** (Окулист)

**Слайд № 5 (Внимание!!!!)**

Усталость, светобоязнь, резь, ощущение соринки в глазу, сопровождающееся зудом, жжением, раздражением и покраснением глаз, — все это симптомы синдрома сухого глаза.

**Слайд № 6 (ученик за партой)**

Посмотрите на изображения, узнаете себя? Что вы можете сказать по этому поводу.

- А какой орган страдает, если мы не правильно сидим за партой или за компьютером?

**Вредно для позвоночника.**

В действительности работая за компьютером, вы длительное время сидите в одной позе. Это приводит к постоянной нагрузке на одни группы мышц и к постоянному отсутствию её же, на других группах мышц. Отсутствие нагрузки на мышцы спины приводит к их деградации, а поскольку обмен веществ в позвоночнике происходит с их помощью, соответственно он тоже нарушается, в итоге происходит деградация (разрушение) межпозвонковых дисков - **остеохондроз**. Стоит так же заметить, что в положении сидя нагрузка на межпозвоковые диски намного больше, чем в положении стоя или лёжа. Таким образом, все эти негативные факторы могут вызвать появление грыжи межпозвонкового диска, а она может вызывать боли в голове, конечностях и внутренних органах, в зависимости от её локализации.

**Вредно для кистей рук**

Покалывание, онемение, дрожь в пальцах рук, боль в запястье правой руки, управлявшей мышкой, — это не признаки переутомления или результат долгой работы. Все это — симптомы так называемого туннельного синдрома запястья, который сегодня встречается у большинства людей, работающих за компьютером. Длительные однообразные движения кистями и пальцами рук, а также их неправильное положение во время работы приводят к постоянному возникновению микротравм сосудисто-нервного пучка и окружающих тканей, что вызывает сдавливание нерва.  При работе за компьютером нагрузка приходится не на всю руку, а на определенные мышцы, которые сначала гипертрофируются, а потом зажимают нерв. Нерв оказывается в ловушке — внутри него ухудшается кровообращение, что препятствует нормальному проведению нервных импульсов и вызывает сильную боль, отек и онемение пальцев.

**Слушаем эксперта №2**

**Слайд № 7 (Внимание!!!!)(терапевт)**

Постоянное нахождение за компьютером может привести к искривлениям позвоночника (**сколиозу**).Длительные однообразные движения кистями и пальцами рук приводит к отрафии мышц и нарушению проведения нервных импульсов.

У вас на партах имеются РЕКОМЕНДАЦИИ:

Теперь ваша задача из списка выбрать рекомендации, которые помогли бы избежать нарушения, и прикрепить их на доску

**Слайд № 8 (рекомендации)**

**Рекомендации по снижению вреда :**

* Если вы всё ещё пользуетесь старым ЭЛТ монитором, похожим на телевизор, то есть смысл задуматься о покупке более современного.
* Смотреть на монитор нужно с расстояния вытянутой руки, а его верхняя треть должна находится на уровне ваших глаз.
* Каждый час делать перерывы
* Делайте простейшую гимнастику для глаз: сначала 15 секунд смотрите на близкий предмет (например, на карандаш в руке), затем 15 секунд на удалённый (например в окно).
* Не пользоваться компьютером вообще!
* Работать за компьютером с выключенным монитором!
* В перерывах между работой делать физические упражнения
* Делать перерывы в работе за компьютером.
* На протяжении долгого времени играть в компьютерные игры.

Хотим мы этого или нет, но компьютер - это, то без чего уже нельзя представить современный мир. Хотя появился в нашей жизни он не так уж и давно. Люди с его помощью зарабатывают/тратят деньги, знакомятся, становятся знаменитыми, убивают время и т.д. Сложно утверждать, что он никак не влияет на нашу психику. Но насколько сильно интернет влияет на нашу психику? На этот вопрос можно попробовать ответить самому.

 **Слайд №9 Практическое задание**

Отвечаете на опросник расположенный на рабочем столе вашего компьютера да/нет.

* хорошее самочувствие за компьютером;
* невозможность остановиться;
* увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
* пренебрежение семьей и друзьями;
* ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
* проблемы с учебой.

Если среди ваших ответов много «ДА», то стоит обратить внимание. Компьютерный мир постепенно вас заманит к себе, и вам понадобится помощь психиатра. Опасными сигналами являются также: навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту; предвкушение следующего сеанса он-лайн; увеличение времени, проводимого он-лайн; увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

**Эксперт № 3 (психотерапевт) Слайд № 10 (Внимание!!!!!!!!!)**

При длительном пребывании за компьютером можно утверждать, что интернет отрицательно влияет на вашу психику.

Работа за компьютером – это чисто интеллектуальный труд. И потому основная часть нагрузки приходится на нервную систему, а именно на головной мозг. Для детей и подростков длительное сидение за компьютером может привести к перенапряжению нервной системы, нарушению сна, ухудшению самочувствия, может стать причиной головных болей. Степень утомления детей в процессе компьютерных занятий во многом зависит не только от продолжительности, но и от их содержания.

Считается, что наиболее утомительны для детей это компьютерные игры, рассчитанные на быстроту реакции, военизированные остросюжетные игры - так называемые «стрелялки», «убивалки», «догонялки». Психологи и учителя предупреждают о «наркотизирующем», затягивающем влиянии подобных игр, о возможности агрессивного и безжалостного поведения ребенка под их воздействием.Компьютер часто называют драконом, который питается детскими душами. Ребёнку свойственна любознательность, он устремляется ко всему новому, захватывающему и часами проводит время за компьютером. Но детская психика находится на стадии формирования, она является уязвимой и поэтому компьютер, а в частности компьютерные игры, могут стать причиной нарушений психического и интеллектуального развития детей. И как следствие этого многие подростки элементарно не могут выполнять простейших алгебраических действий и логически рассуждать.Увлечение компьютерными играми, Интернетом, долгое нахождение в социальных сетях влияет на психику детей. Подростки очень быстро пристращаются к вредным привычкам, в том числе и зависимости от компьютера. Это выражается в болезненном пристрастии, потере чувства реальности, у ребенка быстро меняется настроение, дети перестают фантазировать, не могут создавать собственные визуальные образы, с трудом обобщают и анализируют информацию, ухудшается работа памяти Многим компьютерные игры могут даже заменить сон и еду, реальное общение со сверстниками. И это все симптомы компьютерной зависимости у детей. Компьютерная зависимость пагубно влияет на психику ребенка, это серьезная опасности если ее процессы вовремя не остановить, впоследствии могут возникнуть масса проблем, от которых избавляться поможет только психотерапевт. Как правило родители замечают это поздно, начинают кричать, угрожать, наказывать ребенка, который в ответ реагирует агрессией, истерикой или замыкается в себе.

**Слайд № 11 (запомните!!!!!)**

* Помните о том, что компьютер это всего лишь устройство, которое создано помогать человеку, а не порабощать его.
* Чаще общайтесь в реальном мире, чем в виртуальном.
* Делайте разгрузочные дни, когда вы живёте вообще без интернета, телевизора и т.д. На самом деле так тоже можно жить. Но всё-таки от компьютера надо отдыхать - это факт. Главное отдыхать, а не находиться на улице и думать, быстрей бы к компьютеру - это уже диагноз.

- И так, давайте подведем итог. Как нужно действовать, чтобы компьютер не стал для нас врагом?

- Закончить урок мы хотели бы таким стихотворением:

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

- Составленную памятку запомните! Мы хотим чтобы компьютер был вашим другом, а не врагом.

- Спасибо за урок!

Приложение 1.

Опросный лист к уроку: "Компьютер - враг или друг?"

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Да | Нет |
| 1 | В каком возрасте ты познакомился с компьютером?  |  |  |
| 2 | Есть ли у тебя компьютер дома?  |  |  |
| 3 | Сколько времени в день ты проводишь за компьютером?  |  |  |
| 4 | Делаешь ли ты гимнастику для глаз?  |  |  |
| 5 | Компьютер для тебя это возможность:  - поиграть, отдохнуть - научиться чему-то новому - повысить качество своих знаний - общаться с друзьями  |  |  |
| 6 | Возникает ли у тебя желание узнать на уроке больше, чем об этом говорится в учебнике?  |  |  |
| 7 | Ты ищешь дополнительную информацию чаще всего: - в книгах, журналах, энциклопедиях - с помощью интернета - спрашивая у взрослых  |  |  |
| 8 | Хотел бы ты, чтобы компьютер на уроках использовался чаще?  |  |  |
| 9 | Часто ли ты пользуешься Интернетом?- да- нет - только в целях учебы |  |  |