

Тренинговое занятие для детей и родителей

«Дети и компьютер: вред и польза умной машины»

Подготовила классный руководитель 9 «В» класса СШ № 12 г. Гродно Кедик Е.А.

Цель: повысить информированность детей и родителей о влиянии компьютера на жизнь человека; содействовать развитию навыков продуктивного общения; профилактики заболеваний, связанных с работой на компьютере.

Участники: учащиеся 9 классов, их родители.

Классный руководитель приветствует участников, сообщает тему тренинга. Предлагает принять участие в упражнении.

1. УПРАЖНЕНИЕ «ЗАРЕГИСТРИРУЙСЯ В СОЦСЕТИ».

Цель: знакомство и/или приветствие участников, создание благоприятной атмосферы взаимодействия.

Для организации работы участники делятся на пары.

Ход работы: Участники работают в парах. Задание для всех общее: участникам каждой пары предлагается по очереди зарегистрировать друг друга в соц.сети, для этого следует узнать имя собеседника, получить краткую информацию о его семье, о занятиях и интересах, о том, в каких социальных сетях общается, на какие сайты заходит, о любимой компьютерной игре и о том, что еще захочет сообщить о себе собеседник. Информацию можно кратко записать на листе, можно запомнить. После того как заведена первая страничка, участники меняются ролями. По завершении каждая пара по очереди представляет друг друга всей группе.

Классный руководитель: Сегодня просто невозможно вообразить современный мир без компьютера и интернета. Кроме того, что всемирная сеть является огромной базой информации, она открывает еще и безграничные возможности для общения с близкими, позволяет заводить новых друзей, и даже встретить любимого человека на своих просторах. Так же сеть предоставляет колоссальные возможности, чтобы современный человек мог интересно проводить свободное время. Посмотреть новую серию любимого сериала, поиграть в сетевые или онлайн игры. Можно уверенно сказать, что мир больше никогда не будет таким как прежде, он непременно будет разделен на два совершенно отличных друг от друга временных отрезка: до и после появления глобальной сети. Поэтому актуальным является вопрос о том, какая же от компьютера/интернета польза и какой вред здоровью он может принести.

2. ДЕБАТЫ «КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ»

Цель: определить и обсудить преимущества и недостатки работы за компьютером.

Ход работы. Ведущий предлагает участникам разделиться на две малые группы (метод деления по усмотрению педагога). Одна группа подбирает аргументы в защиту работы на компьютере. Участники отвечают на вопрос: Какую пользу

приносит работа за компьютером? Вторая группа подбирает аргументы, которые свидетельствуют о негативных последствиях работы за компьютером. Отвечает на вопрос: В чем заключаются проблемы и недостатки работы за компьютером? Ответы можно оформить в виде плаката и всем вместе обсудить.

Классный руководитель: Как видим, компьютер может стать как другом и помощником, так и врагом - все зависит как от частоты, так и от цели его использования. Времена, когда устройства считались опасными из-за риска поражения электрическим током или электромагнитным излучением, остались далеко в прошлом, однако сохранность физического и психического здоровья при их эксплуатации до сих пор не снята с повестки дня. Давайте сейчас поговорим о том, какой же вред может нанести компьютер и как сохранить свое здоровье.

3. ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ЗДОРОВЬЕ

Цель: определить и обсудить вред, который может нанести компьютер и как сохранить свое здоровье.

Ход работы. Классный руководитель предлагает участникам разделиться на три группы по жребию (например, корзина с листочками разного цвета). Каждой группе предлагается вредный фактор влияния компьютера и команда должна определить, как избежать этого влияния и сохранить свое здоровье.

Существуют три основных вредных фактора: нагрузка на зрение, стеснённая поза, нагрузка на психику. Вам необходимо изучить предложенную информацию либо найти необходимые сведения в интернете (информация может быть дана готовая), а затем защитить результаты в творческом проекте. Время работы – 20 минут.

Участники выполняют задание и представляют результаты в виде антирекламного видеоролика (агитбригады).

Нагрузка на зрение. Это первый и самый главный фактор. Именно из-за него через непродолжительное время возникают головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения. Влияющие факторы здесь: качество монитора, содержание изображения и время работы за монитором.

Для профилактики снижения зрения необходимо соблюдать некоторые правила:

- монитор должен находиться на расстоянии не менее 45 см. от глаз (расстояние вытянутой руки), его верхняя точка должна находиться не ниже прямого взгляда (смотря прямо, вы видите верхний край монитора).
- Рабочее место должно быть достаточно освещенным, для того чтобы хорошо видеть остальные предметы, с которыми вы работаете. При работе одновременно с книгой и монитором желательно, чтобы бы они находились на одной высоте, для этого приобретите подставку для книг.

- Как можно чаще прерывайте работу и давайте глазам отдохнуть (желательно каждые полчаса делать 10-15 минутный перерыв), причем, если с монитора переключиться на телевизор, глаза не смогут отдохнуть.
- Можно сделать простые упражнения для глаз: Зажмурьте глаза на ~ 10 секунд Быстро моргайте в течении ~5-10 сек. Сделайте несколько круговых движений глазами.

Стеснённая поза. Вторым по вредности фактором, влияющим на здоровье, является стесненная поза. Сидя за компьютером, человек должен смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или органах управления. Это вынуждает его тело принять определенное положение и не изменять его до конца работы. В этом отношении компьютер гораздо опаснее телевизора, который позволяет свободно двигаться. Из-за стесненной позы возникает следующие нарушения:

- Заболевания суставов кистей рук. При работе за компьютером рука человека вынуждена совершать много мелких движений, сильно устает, а при длительной работе развиваются хронические заболевания. Многие держат на столе резиновую эластичную игрушку или кольцо-экспандер и с его помощью время от времени разминают кисти рук.
- Затрудненное дыхание. Это самый коварный из всех врагов. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это приводит к астме, развитию приступов кашля и иным явлениям.
- Остеохондроз. При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы, а иногда искривление позвоночника.

Психическая нагрузка. Третий по важности фактор – нагрузка на психику. Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Компьютерные игры требуют огромного напряжения, которого практически не бывает в обычных условиях. Чрезмерное использование интернета для общения и развлечений приводит к сильной зависимости. Виртуальная жизнь понемногу замещает реальную, общение с близкими и друзьями интересует все меньше, а привычные ценности и стремления постепенно утрачивают смысл. Вот какие психологические симптомы может начать испытывать человек, если он относится к группе риска интернет-зависимых людей: хорошее самочувствие или эйфория за компьютером; невозможность остановиться; увеличение количества времени, проводимого за компьютером; пренебрежение семьей и друзьями; ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером. Также если компьютер "зависает", в результате действия вирусов или поломки носителей, при сбоях программ теряется важная и полезная информация, то это может вызвать нервозность, повышение давления, ухудшение сна.

Профилактика нервных расстройств.

- Постарайтесь сделать так что бы при работе компьютер давал как можно меньше сбоев и меньше раздражал вас. Например, структурируйте информацию для того что бы её было легко найти, почаще чистите мышку что бы не бесил непослушный курсор, настройте компьютер так, чтобы каждые 5 минут он сохранял информацию и т.д.
- В интернете не ждите долго загрузки страницы, посмотрите в это время другую, на которой сможете найти нужную вам информацию.
- Как можно чаще прерывайте работу с компьютером, по возможности проводите больше времени на улице.

Обсуждение выступлений и полученной информации.

Классный руководитель: Итак, мы видим, компьютер – очень полезная, интересная и умная машина. Кем будет компьютер в вашей жизни, добрым помощником или монстром, который разрушает вашу жизнь и здоровье, зависит от вас. Всё дело в чувстве меры. Дело в том, что недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное - ухудшает. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое мы проводим за компьютером.

А сейчас я предлагаю вам отдохнуть. Поиграем!

4. ИГРА «БАБУШКА ПОШЛА НА БАЗАР И КУПИЛА...»

Участники играют, стоя в кругу. Ведущий начинает: "Бабушка пошла на базар и купила старую кофемолку", - и показывает, как она будет молоть кофе (правой рукой крутит воображаемую ручку кофемолки). Рядом стоящий участник повторяет те же слова и тоже начинает крутить ручку и так далее по кругу. Когда все включаются в процесс и очередь снова доходит до ведущего, он произносит фразу: "Бабушка пошла на базар и купила старый утюг", - и показывает следующее движение (гладит левой рукой, не переставая молоть). Очередные круги: бабушка купила старую швейную машинку (имитируется нажатие ногой на педаль), кресло-качалку (все покачиваются) и, наконец, часы с кукушкой (произносится "ку-ку, ку-ку, ку-ку"). Главное условие игры - все участники должны выполнять все действия одновременно.

Классный руководитель: Наш тренинг подходит к концу. Пришло время подвести итоги работы.

5. РЕФЛЕКСИЯ. Каждому участнику предоставляется возможность выполнить рисунок на компьютере, выражающий чувства, которые он испытал во время занятия, высказать пожелания ведущему, а также получить ответы на возникшие вопросы.

Также участникам предлагается заполнить оценочную мишень, оценив позиции: работа тренера, содержание тренинга, работа участников, собственный вклад в общее дело.

Классный руководитель: Я хочу поблагодарить участников за активность, доброжелательство, заинтересованность, а также вручить всем виртуальные памятки о правилах безопасного пользования компьютером, которые я разместил на ваших страничках.

Примеры памяток: <http://89.mchs.gov.ru/document/456626>

http://www.neumeka.ru/pravila_raboty_za_kompyuterom.html

<http://www.med39.ru/deti/rastiom/komputer.html?id=25>