Тематическое родительское собрание в 8 «Б» классе

(в рамках информационной безопасности)

на тему: «Компьютер и его влияние на здоровье человека»

Выполнила

учитель иностранных языков

Классный руководитель 8 «Б» класса

Дуднева М.В

Цель проведения родительского собрания: профилактика заболеваний, связанных с работой на компьютере

Задачи:

- формирование потребности здорового образа жизни и понимание значения здоровья для развития гармоничной личности,
- помочь родителям осознать необходимость бесед с ребенком об опасном влиянии компьютера;
- информировать детей и родителей о вреде и пользе компьютера,
- развивать осознанное негативное отношение к вреду компьютера.

Форма проведения: круглый стол.

Оснащение: компьютер, презентация, монитор компьютера.

Структура родительского собрания

I. Вступительное слово классного руководителя (Дуднева М.В).

II. **Сообщения учащихся 8б класса**

III. Презентация: «Влияние компьютера на здоровье человека»

IV. Анкетирование

V. Выступление преподавателя ОБЖ (Иванец И.Г)

VI. Выступление педагога-психолога (Якимчук П.А)

VII. Заключительное слово классного руководителя (Дуднева М.В)

Ход родительского собрания

I. Вступительное слово классного руководителя (Дуднева М.В)

Учитель: Сегодня в современном мире персональный компьютер из роскоши уже давно превратился в одну из самых важных вещей в доме практически каждого человека.

Не стоит игнорировать тот факт, что несмотря на весь тот вклад, который вложила компьютерная техника в развитие цивилизации, она также оставила "тёмный" отпечаток на здоровье человека. Именно поэтому, родители, приобретая компьютер – вещь, вне сомнения, очень полезную - должны понимать, что на их плечи ложится ответственность за то, какое влияние может оказать компьютер. Существует ли вред компьютера, и чем он может

быть так опасен? Дискуссии по этому поводу ведутся долгое время и на сегодняшний день известно, как минимум три основных вида негативного влияния компьютера на человека и его здоровье.

II Сообщения учащихся 8 «Б» класса о компьютерах и его влияниях на здоровье человека

Сообщение №1. (Моргунова Анастасия)

Работа за компьютером сопровождается концентрированным вниманием человека на экране монитора в течении продолжительного времени, соответственно компьютер может нанести серьезный вред зрительной системе. Во-первых, развивается конъюнктивит, покраснение глаз. Далее может возникнуть близорукость и возможность ее прогрессирования. Многие помнят инцидент, случившийся в Японии, когда произошли массовые припадки эпилепсии у детей, которые смотрели мультипликационные фильмы с использованием компьютерной графики. Световые вспышки на мониторе изменяют мозговые ритмы в коре и способны стать причиной таких припадков. Нередко при длительной работе за компьютером появляются болезненные ощущения в глазах, становится больно моргать, ими шевелить, появляется жжение, либо ухудшается четкость зрения и двоится в глазах. С подобным явлением знакомы практически все люди, проводящие у компьютера без перерыва по нескольку часов в день, это называется "компьютерный, зрительный синдром". Порой дети настолько увлечены компьютером, что "забывают" моргать, при этом роговица глаза становиться сухой и обветривается и при моргании появляются болезненные ощущения. Зрению необходим постоянный регулярный отдых, а компьютерные игры имеют свойство затягивать.

Сообщение №2. (Никулина Анастасия)

Другая опасность, связанная с работой на компьютере возникает из-за малоподвижного образа жизни. Длительное пребывание в сидячем положении существенно сказывается на опорно-двигательном аппарате человека, на скелете и мышцах. Часто, люди, работающие за компьютером,

напросто забывают обо всех физических нагрузках, за ненадобностью, в результате чего мышцы ослабевают без работы, от долгого пребывания в одном положении затекают, становятся вялыми и дряблыми. Часто болят кости, особенно жалуются на боли в спине и пояснице. Постоянное сидение — это нагрузка на позвоночник, нередко у людей ведущих такой образ жизни бывает искривление позвоночника, истончение костной ткани, артрит суставов и множество других вытекающих отсюда заболеваний.

Так же весьма распространенной проблемой является так называемый "туннельный синдром запястья", возникающий вследствие повреждения срединного нерва, который проходит между сухожилиями. Он нередко поражает людей, чья работа связана с однообразными движениями руками, в том числе и людей работающих за компьютером, и проявляется у чаще у людей более старшего возраста в виде мучительных болей в руках, так же бывают случае заболевания и молодых людей и даже детей долгое время проводящих за компьютером.

Другой вид взаимодействия ЭВМ и человека заключается во вредном электромагнитном излучении, которое, согласно последним исследования в этой области, может оказаться одним из самых опасных факторов для здоровья человека. И хотя за последние 10 лет производители значительно снизили уровень излучения от передней части монитора, но остаются еще боковые и задняя панели, а также системный блок, мощность, да и рабочие частоты которого постоянно увеличивается, а, следовательно, увеличиваются и уровень опасного высокочастотного электромагнитного излучения.

III. Презентация о вредном влиянии компьютера на здоровье детей(ПРИЛОЖЕНИЕ)

IV. Анкетирование (ПРИЛОЖЕНИЕ)

Предоставление информации родителям о результатах анкетирования детей в МБОУ «Гимназия № 1».

Анкету проводили обучающиеся 8 «Б» класса (Гичкина Елизавета, Коженок Мария, Бодалов Константин, Щеглов Олег)

Анкета содержала 4 вопроса:

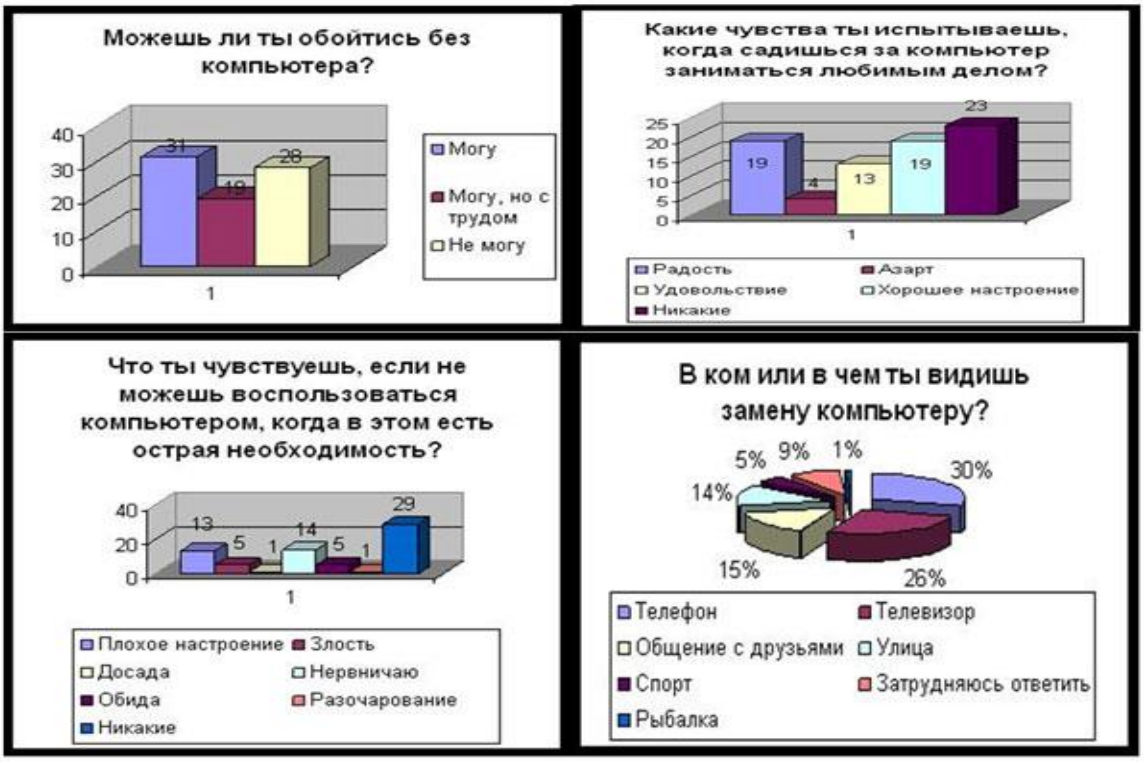
1) Можешь ли ты обойтись без компьютера?

2) Какие чувства ты испытываешь, когда садишься за компьютер заниматься любимым делом?

3) Что ты чувствуешь, если не можешь воспользоваться компьютером, когда в этом есть острая необходимость?

4) В ком или в чём ты видишь замену компьютеру?

Проведя анкетирование, изучив результаты, мы сделали наглядное изображение результатов на примере таблиц и графиков.



Таким образом, можно сделать вывод, что компьютер – это незаменимая вещь, без которой обойтись сегодня практически невозможно. Однако компьютер может быть и полезным и вредным. Изучая проблему влияния компьютера на здоровье человека, очевидным становится тот факт, что средства информационных технологий оказывают негативное воздействие на организм. Более того, «общение» с умной машиной требует четкой установки рабочего времени и разработки санитарно-гигиенических правил по уменьшению и профилактике такого рода воздействий. Хорошо то, что ребенок, который с детства ориентируется в компьютере, чувствует себя

более уверенно, потому что ему открыт доступ в мир современных технологий. Плохо то, что при несоблюдении режима компьютер превращается из друга во врага. Нельзя забывать о том, что все хорошо в меру.

V. Выступление преподавателя ОБЖ (Иванец И.Г).

Компьютер в жизни ребенка имеет огромное значение - помогает в учебе, для дошкольников – на компьютере можно рисовать, играть. Вот только вопрос, какие это будут игры? Большинство игр, которые сейчас можно встретить в интернете оказывают отрицательное воздействие и на физическое, и на психическое здоровье детей.

Первое, о чем хотелось бы упомянуть, это излучение электромагнитных волн. Это излучение вредно даже для взрослых и естественно для детей. Знайте, если Ваш ребенок постоянно просиживает перед компьютером, то ему грозят раковые опухоли, эндокринные, мозговые нарушения, снижение иммунитета. И это далеко не все последствия.

Второй момент касается психического напряжения детей. Посмотрите на ребенка со стороны, как он ведет себя, играя в компьютерную игру. Он весь в напряжении, забывает буквально обо всем, никого не слышит, порой даже кричит, а потом может даже и заплакать. У ребенка – стресс! И чем дальше, тем больше.

Но основной вред – это вред духовный. Сознание ребенка поворачивается в сторону безбожного, безнравственного мировоззрения. Пусть и виртуально, но дети учатся на компьютере убивать и не только каких-то отрицательных героев, различных монстров, чудовищ, но и друг друга.

И, конечно, всех здравомыслящих родителей волнует ответ на вопрос: как отучить ребенка от компьютера.

Вот несколько советов, как ограничить вред компьютера для детей.

1. Пользуйтесь высоким вертящимся стулом с удобной спинкой.

2. Располагайтесь перед компьютером так, как вам удобно. Ноги при этом должны быть согнуты под прямым углом.

3. Компьютер надо установить так, чтобы на экран не падал прямой свет. Иначе экран будет отсвечивать. Кстати, прямой свет вреден не только вам, но и монитору. Оптимальное положение при работе — боком к окну, желательно левым.

4. Монитор, клавиатура и корпус компьютера должны находиться прямо перед вами. При диагональном расположении монитора вам придется непрерывно вертеться на стуле. От этого неизбежно пострадает осанка.

5. Некоторые в качестве монитора используют обычный телевизионный экран. Делать этого не следует, так как от экрана телевизора излучение в 90 раз выше, чем от экрана монитора.

6. Включенный монитор образует электромагнитное поле. Проверить его интенсивность несложно: проведите тыльной стороной ладони на расстоянии нескольких миллиметров от включенного монитора. Если отчетливо слышны потрескивания — значит электромагнитное поле присутствует. Для защиты от электромагнитного поля следует пользоваться навесными экранами.

7. Монитор должен работать с частотой не менее 75 Гц. Слабо мерцающий монитор значительно снижает нагрузки на зрение. Новые 17-ти дюймовые мониторы дают крупное и отчетливое изображение. При постоянной работе на таком мониторе глаза устают значительно меньше.

8. Шрифт на экране должен быть темным, а фон светлым. Мелкий шрифт вреден для глаз.

9. Монитор должен находиться на расстоянии 60-70 см от глаз и на 20 градусов ниже уровня глаз.

10. Через каждые 30-45 минут работы за компьютером следует делать перерыв, во время которого не рекомендуется читать или смотреть телевизор. Общая продолжительность работы за компьютером не должна превышать 4-х часов в сутки.

Следует помнить, что всё хорошо в меру, хоть компьютер вещь и полезная, но вред компьютера может быть больше чем польза, поэтому не увлекайтесь

им в ущерб себе и не забывайте о том, что Ваше здоровье и здоровье детей, в любом случае, важнее.

VI. Выступление педагога-психолога (Якимчук П.А).

В своей жизни человек чувствует естественную потребность в освобождении от ежедневных забот, проблем и неприятностей. Компьютерные игры — это наиболее легкий и доступный способ моделирования другого мира или жизненных ситуаций. Компьютер предоставляет возможность пожить в иной реальности, без проблем, и где нет учебы, которую нужно посещать ежедневно и т.д. В этом смысле может показаться, что компьютерные игры служат средством снятия стрессов, снижения уровня депрессии. Однако зачастую дети злоупотребляют уходом из реального мира, теряя чувство меры, играя длительное время. Вследствие этого возникает опасность не временного, а полного отрешения от реальности, образование очень сильной психологической зависимости от компьютера. В ходе различного рода исследований было установлено, что чем больше проблем у ребенка в жизни, тем он с большим рвением погружается в виртуальную среду. Компьютерная зависимость присуща людям с тонкой ранимой психикой. Когда они включают компьютер, дети мгновенно погружаются в ирреальный мир, где становятся свободными и беззаботными. Со временем развивается привыкание к компьютеру. Врачи давно уже отметили, что частые световые мелькания отрицательно сказываются на ритмах головного мозга. Удовольствие достигается простым возбуждением соответствующих структур в головном мозге, это оказывает расслабляющее влияние на личность и действует как наркотик, такие дети ничем другим не интересуются.

VII. Заключительное слово классного руководителя (Дуднева М.В)

Надеюсь, уважаемые родители, после сегодняшней беседы вы будете более внимательны к своим детям, будите ограничивать их во времени работы за компьютером, а также планшетами и телефонами.