**МБОУ СОШ с. Троекурово**

Классный час в 5 классе:

***«Влияние компьютера на здоровье школьника»***

 **Классный руководитель**:

 Нечитаева О.А.

Январь 2015

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

**Цели**: объяснить роль здоровья в жизни человека.

**Задачи**: дать представление о влиянии компьютера на здоровье человека; заставить учащихся задуматься о необходимости быть здоровым, о приобщении к здоровому образу жизни.

**Оборудование:** компьютерная презентация.

**Вступительное слово классного руководителя.**

 Здравствуйте ребята. «Здравствуйте!» - мы ежедневно повторяем это приветствие.

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.

Я предлагаю вам ознакомиться со следующей печальной статистикой.

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!

Не секрет, что на состояние здоровья сильно влияет всеобщая компьютеризация, и целью нашего классного часа является выяснение того, как компьютер влияет на здоровье и как уменьшить его вредное воздействие на организм.

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.*

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит на 50% от образа жизни, на 17-20% от социальных и природных условий, на 17-20% от особенностей наследственности, на 8-9% от эффективности работы органов здравоохранения.

Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Почти все мы имеем компьютер и проводим за ним немало времени.

Компьютеры ворвались в нашу жизнь подобно вихрю. В школах в каждом классе есть компьютеры, ученики учатся работать с Интернетом, все читают электронные газеты и смотрят цифровое видео, сидят в чатах и ведут переписку по электронной почте. Мы чувствуем, что стоим на пороге новой эпохи, и не совсем понимаем – каким же будет этот мир, мир, преображённый компьютерными технологиями

Я хочу рассказать о том влиянии компьютера, которое напрямую связано с нашей психикой. И если зрение, слух могут испортиться посредством клавиатуры «мыши» или монитора, то на психику в первую очередь влияют более, так сказать, виртуальные вещи – игры и Интернет. Это то, что затягивает, то, от чего невозможно оторваться, то, без чего многие больше не представляют своей жизни – это маниакальная зависимость от Интернета или от игр. Если угодно, интернетомания, игромания.

Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству.

**Работа со слайдами.**

- Ребята, внимательно рассмотрите эту картинку. Глядя на неё, что вы можете сказать. (Слайд №1)

- Как вы думаете, почему?

 **-** Интернет прочно вошел в жизнь практически каждого человека. Очень многие уже не представляют свою жизнь без этого достижения техники. Возможности интернета безграничны. Назовите возможности интернета.

- Однако это достижение рождает множество проблем, которые требуют незамедлительного решения. Как называют людей, которые бесконечно сидят в интернете, в поисках чего-то. Они уже свою жизнь не представляют без интернета, они зависимы от интернета.

**Ролевая игра**

Все участники ток-шоу делятся на 4 группы. Ведущий дает задание группам: показать сценку, в которой ребенок хочет играть на компьютере, а мама или папа хочет отвлечь его любыми способами, причем родители и дети должны поменяться ролями.

- Сегодня интернет зависимостью страдают 1,5% от общего числа пользователей интернета. Официальная медицина не признаёт такой диагноз. Но люди действительно психически расстроены. Они впадают в истерику, депрессию, если не побывали на просторах интернета. Многие люди уже зависимы от интернета и просто не понимают этого.

**Психологические симптомы** (Слайд №3).

хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;

невозможность остановиться;

увеличение количества времени, проводимого за компьютером;

пренебрежение семьёй и друзьями;

ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером;

членам семьи;

проблемы с учёбой.

**Проблему интернет - зависимости изучила в Америке психиатр Кимберли Янг**. (Слайд №5)

Согласно исследованиям доктора Кимберли С. Янг, профессора психологии Питтсбургского университета в Брэдфорде (США), опасными сигналами (предвестниками интернет- зависимости) являются: (Слайд №6)

навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;

предвкушение следующего онлайнового сеанса;

увеличение времени, проводимого в онлайновом сеансе;

увеличение количества денег, расходуемых на Интернет.

Ею же был разработан краткий тест, с помощью которого можно определить степень зависимости от Интернета. Приведем его, адаптированный вариант: (Слайд №7)

Чувствуете ли вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли вы о предыдущих онлайновых сеансах и предвкушаете ли последующие)?

Ощущаете ли вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?

Предпринимались ли вами или вашими родственниками безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?

Чувствуете ли вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?

Находитесь ли вы в онлайновом режиме больше, чем предполагали?

Были ли у вас случаи, когда вы рисковали получить проблемы в учебе или в личной жизни из-за Интернета?

Случалось ли вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?

Используете ли вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?

Пациент считается интернет - зависимым в случае пяти или более положительных ответов на эти вопросы.

- Зависимость сложно ощутить, когда каждый день можешь свободно подключится к интернету.

Но если взять и выключить интернет, можно сразу определить есть ли зависимость у человека или нет

**Физические симптомы** (Слайд №4)

синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным напряжением мышц);

сухость в глазах;

головные боли по типу мигрени;

боли в спине;

нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи;

пренебрежение личной гигиеной;

расстройства сна, изменение режима сна

 **Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:** (Слайд№8)

- сидячее положение в течение длительного времени;

- воздействие электромагнитного излучения монитора;

- утомление глаз, нагрузка на зрение;

- перегрузка суставов кистей;

- стресс при потере информации.

Рассмотрим эти факторы по отдельности.

**Сидячее положение**

Человек за компьютером сидит в расслабленной позе, однако вследствие статичности она является вынужденной и неприятной: напряжены мышцы шеи, головы, рук, спины. Результатом напряжения мышц и относительной статичности позы может стать остеохондроз, а у детей – сколиоз. При длительном сидении за компьютером между сиденьем стула и телом развивается эффект теплового компресса, что приводит к застою крови в тазовых органах, а в свою очередь это может привести к серьезным заболеваниям.

Чтобы уменьшить это вредное воздействие, необходимо каждый час вставать из-за компьютера и проделывать комплекс упражнений.

*Демонстрация упражнений*

**Электромагнитное излучение**

Вопрос о воздействии электромагнитного излучения на организм человека сложен, ему посвящены тысячи научных трудов. Результаты свидетельствуют о вредном воздействии этого излучения на организм человека. Конечно, современные мониторы стали гораздо безопаснее для здоровья, чем кинескопы десятилетней давности, однако полностью защитить человека они не в состоянии. К чему же приводит электромагнитное излучение? Ученые считают, что самое минимальное воздействие заключается в общем снижении иммунитета у человека, и он становится уязвимым для вредных вирусов и бактерий.

**Перегрузка суставов кистей рук**

В пальцах рук вследствие постоянных ударов по клавишам возникает ощущение слабости, онемения и «мурашек» в подушечках. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

Это заболевание называется карпальный туннельный синдром (сокращенно КТС). Чтобы длительная работа на компьютере не привела к возникновению КТС, достаточно каждый час делать короткие перерывы, во время которых выполнять комплекс упражнений для кистей рук.

*Демонстрация комплекса упражнений*

**Повышенная нагрузка на зрение**

Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Глаза реагируют на самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более на мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Это связано с тем, что изображение на экране складывается не из непрерывных линий как на бумаге, а из отдельных светящихся и мерцающих точек. В результате глаза начинают слезиться, появляется головная боль, двоение изображения и другие нарушения. Это явление получило название «компьютерный зрительный синдром». Избежать его поможет следование основным правилам гигиены зрения.

Комфортное рабочее место.

Рабочее место должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего стола. Компьютер должен быть укомплектован хорошим монитором с правильной настройкой.

Гимнастика для глаз.

Необходимо каждый полчаса делать гимнастику для глаз.

*Демонстрация комплекса упражнений*

**Стресс при потере информации**

Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии важной информации. А ведь и вирусы не дремлют, и жесткие диски самых лучших фирм могут сломаться, и случайно можно нажать не на ту кнопку. В результате стресса, вызванного потерей важной информации, случались даже инфаркты. Длительная работа за компьютером приводит к изменениям в высшей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах организма. Людям, «живущим» в Интернете, зачастую необходима социальная поддержка: они испытывают большие трудности в общении, им свойственна низкая самооценка в реальной жизни и закомплексованность.

Мы провели анкетирование учащихся нашего класса, чтобы исследовать, как они работают за компьютером и не опасно ли это для их здоровья.

**Анализ результатов**

По результатам проведенного анкетирования выяснилось, что 84% учащихся имеют дома компьютер; 95% учащихся умеют работать на нем, при этом 47% учащихся начали работать на компьютере с 6-9 лет, 53% - с 10-12 лет.

Нормой считается, если учащийся проводит за компьютером 3 часа в день. Среди участников анкетирования ежедневно проводят за компьютером не более 3 часов – 53%, от 4-10 часов – 40%, не работают каждый день – 3% учеников.

В компьютерные игры играют 100% учащихся, постоянно играют – 50%, от 4 до 10 часов – 42% учеников.

Среди опрошенных 42% учеников заявили, что им трудно оторваться от игры. Это может свидетельствовать о возможности возникновения компьютерной зависимости. К первым ее признакам относится следующее:

- ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;

- провел хотя бы одну ночь у компьютера;

- прогулял школу – сидел за компьютером;

- приходит домой и сразу садится за компьютер;

- забыл поесть, умыться (раньше такого не было);

- пребывает в плохом настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;

- конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.

Компьютер предпочли спорту 15% человек, а общению с другом – 5%;

 0% учащихся выбрало чтение книги и 90% прогулку вместо компьютера; а 5% учеников ответил, что непосредственному общению они предпочитают общение через компьютер.

**Выводы**

Большинство школьников не знают норм работы за компьютером, недостаточно заботятся о своем здоровье, проводя за компьютером слишком много времени, что может привести к возникновению различных заболеваний, в том числе и психических.

Причины компьютерной зависимости **(Слайд №9)**

**Недостаток общения.**
Когда человек **(обычно это подросток)** не может найти себе друзей по интересам. Если он слишком замкнут или боится, что его неправильно поймут. Он делает неправильный вывод и начинает активно искать друзей в интернете.

**Отсутствие хобби.**
Если у человека есть любимое хобби, или он занимается спортом. У него просто не будет свободного времени, которое он мог бы уделить интернету.

**Неудачливость.**
Когда человека повсюду встречают неудачи: плохая работа, ссоры с друзьями, проблемы с родителями. Он будет пытаться хоть как-то реализовать себя. И найдёт этот способ в компьютерных играх.

Лечение компьютерной зависимости **(Слайд №10)**

**Психолог.**
Соберитесь с силами и сходите к профессиональному психологу, они неоднократно встречаются с этой проблемой и знают оптимальные способы борьбы с ней.

**Близкие люди.**
Помощь родных будет очень кстати, они должны поддержать и направить на путь исцеления.

**Осознание красоты реальной жизни.**
Реальный мир намного ярче виртуального, в нем есть много интересных и захватывающих вещей. Что бы помочь человеку оторваться от виртуального мира, сводите его в спортзал, каток. Он должен почувствовать, насколько прекрасно в реальном мире и попытаться выбраться.

**Вывод.** (Слайд №11)

Станет Интернет другом вам или врагом - зависит только от вас. Самое главное, что теперь вы знаете всё об интернете. Решать вам!