**Классный час на тему "Компьютер и я"**

**Цели:**

* **воспитательная:**  воспитывать ответственность, формировать коммуникабельные способности, умение работать в коллективе;
* **развивающая:**

**-** развивать мышление, умение самостоятельно принимать решения; формировать интерес к получению технических знаний;

- расширение кругозора в областях знаний; формирование творческого воображения;

- развитие внимания, мышления, памяти, любви к знаниям.

* **методическая:**показать методику проведения внеклассного мероприятия.

**1) Тематическая часть.**

Мы с вами являемся свидетелями интереснейшего этапа в развитии современного общества – процесса информатизации – **пятой информационной революции**. Информационное общество новая историческая фаза, в которой главными продуктами производства является информация и знания.

Объектом приложения информатики являются различные науки и области практической деятельности: производство, торговля, образование, медицина и.т.д.

Человек живет в информационном пространстве, и сам является его частью. А компьютер – это незаменимый помощник человека при работе.

Общество в целом зависит от компьютеров, поэтому сегодня проблема информационной безопасности - это проблема всего общества.

Информационная безопасность – многогранная область деятельности, она не сводится исключительно к защите информации, это принципиально более широкое понятие.

О пользе и вреде компьютера можно спорить бесконечно – ведь у всякого явления или события есть свои сторонники и противники. Бесспорно, компьютер для подрастающего поколения порой даже заменяет друзей, родителей, ... Влияние компьютера на здоровье человека является одной из важных проблем современного мира. Компьютер хоть и облегчает человеку жизнь, но в то же время может вызвать серьезную зависимость. И особенно уязвимы в этом плане дети и подростки, которые еще не сформировались как личности и легко поддаются пагубному влиянию. Компьютер вытесняет из жизни многих чтение книг, прогулки, спорт и реальное общение, а у некоторых подростков наблюдаются признаки зависимости от компьютера, интернета или компьютерных игр. Сидя за компьютером, мы забываем о времени, перестаём замечать дискомфорт или усталость. Это и не удивительно: ведь для нас компьютер – это целый мир, мир интересный, модный и манящий. Возможности компьютера используются очень широко: для учёбы, общения, поиска всевозможной информации, отдыха и развлечений. Но нужно помнить, что компьютер влияет на весь организм человека, на его здоровье. Возникает вопрос: компьютер – друг или враг здоровью? Именно на него мы постараемся ответить, а также выяснить, какие правила надо соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье.

Несомненная польза компьютера состоит в возможности получить доступ к огромному количеству информации.

С помощью компьютера можно пользоваться различными электронными книгами, статьями и энциклопедиями.

Всего за несколько часов можно подготовить тематический доклад, не выходя из дома.

Можно заниматься виртуальным познанием мира.

С помощью компьютера мы можем, не вставая со стула, виртуально посетить музей или выставку и даже путешествовать по всему миру.

Компьютер также способствует развитию творческих способностей.

Современные компьютерные программы могут помочь: в обучении иностранному языку, научиться рисовать, создавать музыку, заниматься самообразованием, развивать кругозор, познавать мир.

Компьютерные технологии создают дополнительные возможности для общения.

С его помощью можно одновременно общаться с несколькими людьми. Кроме того, дополнительные современные устройства позволяют не только писать сообщения своим друзьям, но и слышать, и даже видеть их.

Компьютер учит анализировать, мыслить стратегически, просчитывать свои действия на несколько шагов вперёд.

Удобство в использовании, многофункциональность, неограниченные возможности для хранения и обработки информации – основные причины, позволившие компьютерам стать неотъемлемой частью жизни современного общества. Отрицать очевидную пользу компьютера невозможно.

Итак, мы обсудили пользу компьютера, а теперь давайте поговорим о его вреде.

Компьютер может стать как другом и помощником, так и врагом - все зависит как от частоты, так и от цели его использования.

Прежде всего компьютер оказывает негативное влияние на физическое состояние человека.

Длительное пребывание за компьютером отрицательно сказывается на здоровье. Напрягаются шея, мышцы головы, руки, плечи и поясница. Поэтому любой человек, который много времени проводит у компьютера, периодически испытывает боли в шее и спине. В детском возрасте, когда позвоночник ещё не окреп, постоянное нахождение за компьютером может привести к искривлению позвоночника. Поэтому необходимо соблюдать правила работы за компьютером.

 Для профилактики заболеваний позвоночника необходимо постоянно следить за своей осанкой, оптимально организовать своё рабочее место, как можно чаще прерывать нахождение в одной позе, вставать из-за стола, двигаться, по возможности заниматься спортом, делать зарядку.

Также необходимо выполнять упражнения для рук.

Давайте вместе попробуем их выполнить:

**- встряхните руки,**

**- сжимайте пальцы в кулаки**(10 раз),

**- вращайте кулаки вокруг своей оси,**

**- надавливайте одной рукой на пальцы другой руки со стороны ладони, как бы выворачивая ладонь и запястье наружу.**

Также нужно заботиться и о профилактике дыхательных путей, а для этого необходимо:

- как можно чаще делать влажную уборку помещения и проветривать его,

- для увеличения влажности можно ставить открытую емкость с водой, например аквариум,

- после покупки компьютера, желательно включить и оставить его на несколько часов в проветриваемом помещении, так как новый пластик , из которого сделан корпус компьютера, при нагревании выделяет очень большое количество вредных веществ.

Бытует мнение, что кактус может защитить от вредных излучений компьютера, но это не так.
Действительно избавить от вредного вещества - ксилола, выделяющегося от монитора, могут: папоротник, драцена, карликовая пальма.

Герань выделяет вещества, которые защищают организм от появления злокачественных опухолей. Она великолепно собирает энергетическую грязь и может активно использоваться как энергетический фильтр.

При работе за компьютером глаза находятся в постоянном напряжении, и со временем это может привести к снижению зрения и даже вызвать некоторые заболевания.

Это ведет в следующим негативным последствиям: возникновение близорукости, глаза воспаляются, чешутся и слезятся, трудно концентрировать зрение на определенном предмете, затуманивание зрения, головные боли.

Для профилактики этих последствий необходимо делать гимнастику для глаз.

Сейчас мы с вами ее сделаем:

**Раз - налево, два – направо**

**Три – наверх, четыре – вниз** (Движения глазами, голова прямо)

**А теперь по кругу смотрим,**

**Чтобы лучше видеть мир.** (Вращение глазами)

**Взгляд направим ближе, дальше**

**Тренируя мышцы глаз.** (Смотреть то на палец, то вдаль)

**Видеть скоро будем лучше,**

**Убедитесь вы сейчас!**

**А теперь нажмем немного**

**Точки возле своих глаз** (Нажимать с 2-х сторон от переносицы)

**Сил дадим им много – много**

**Чтоб усилить в тыщу раз.**

**А теперь ненадолго закройте глаза, пусть отдохнут.**

Помимо физического вреда, компьютер оказывает негативное влияние на нервную систему человека.

При длительном и бесконтрольном сидении за компьютером возникает опасность нарушения психики. Негативное влияние на нервную систему проявляется в раздражительности, быстрой утомляемости, снижении внимания и нарушении сна.

Некоторые компьютерные игры могут вызывать у детей агрессию и жестокость. Кроме того, у некоторых детей возникает психологическая зависимость. У таких детей снижается самооценка, а также возникают трудности в общении со взрослыми в семье и со сверстниками. Виртуальная жизнь понемногу замещает реальную, общение с близкими и друзьями интересует все меньше, а привычные ценности и стремления постепенно утрачивают смысл.

Для того, чтобы избежать неприятных последствий для психического здоровья, необходимо контролировать время работы за компьютером:

5-6 лет - 10 минут

1-4 класс - 15 минут

5-7 класс - 20 минут

8-9 класс - 25 минут

10-11 класс - 50 минут (с перерывом 15 мин.)

Взрослые - не более 2 часов.

**Возможности Всемирной паутины безграничны. Но надо задуматься о том, какие существуют опасности при работе в сети.**

**2) Беседа со студентами учебной группы "О предупреждении пожаров в осенне-зимний период".**

Одной из основных причин возникновения пожаров в осенне-зимний период в жилых домах является нарушение правил пожарной безопасности при эксплуатации печи.
Пожары чаще всего происходят в результате перекала печей, появления в кирпичной кладке трещин, в результате применения для растопки горючих и легковоспламеняющихся жидкостей, выпадения из топки или зольника горящих углей.

Для долговечной и безопасной эксплуатации печного отопления следует помнить следующие требования: печи и другие отопительные приборы должны иметь противопожарные разделки (отступки) от горючих конструкций, а также предтопочный лист размером 0,5 х 0,7м на деревянном полу или полу из других горючих материалов.
Наиболее часто пожары происходят, когда печи оставляют во время топки без наблюдения. В сильные морозы печи нередко топят длительное время, в результате чего происходит перекал отдельных их частей. Если эти части соприкасаются с деревянными стенами или мебелью, то пожар неизбежен.
 Поэтому рекомендуется топить печь 2-3 раза в день по 1-1,5 часа, нежели один раз длительное время.
Вблизи печей и непосредственно на их поверхности нельзя хранить сгораемое имущество или материалы, сушить белье.
 Перед началом отопительного сезона нужно проверить исправность печи и дымохода, отремонтировать и вычистить сажу, заделать трещины глиняно-песчаным раствором, побелить дымовую трубу на чердаке, крыше и выше кровли. Следует не реже одного раза в три месяца очищать от скопления сажи дымоходы комнатных печей.

Другая распространенная причина пожаров - нарушение правил пожарной безопасности при эксплуатации бытовых электронагревательных приборов.
 В этом случае нужно помнить основные правила эксплуатации обогревательных приборов:
- внимательно изучить инструкцию по эксплуатации электроприбора, чтобы не нарушать требований, изложенных в ней.
- систематически проверять исправность электропроводки, розеток, щитков и штепсельных вилок обогревателя, не оставлять включенным электрообогреватель на ночь и не использовать его для сушки вещей.
- не использовать обогреватель в помещении с лакокрасочными материалами, растворителями и другими воспламеняющимися жидкостями, не устанавливать электрообогреватель в захламленных и замусоренных помещениях.
 С наступлением минусовых температур увеличивается количество включенных в сеть электронагревательных приборов, а, следовательно, и нагрузка на электропроводку. В ряде случаев из-за естественного старения, также вследствие длительного периода эксплуатации с перегрузкой, происходит пробой изоляции и короткое замыкание электропроводки, которое приводит к возникновению пожара.
 В этом случае необходимо выполнять следующие профилактические мероприятия:
- установить в жилых комнатах автономные пожарные извещатели;
- выполнить ремонт электропроводки, неисправных выключателей, розеток;
- содержать отопительные электрические приборы, плиты в исправном состоянии подальше от штор и мебели на несгораемых подставках;
- не оставлять без присмотра включенные в электросеть электронагревательные приборы;
- не допускать включение в одну сеть электроприборов повышенной мощности, это приводит к перегрузке в электросети;
- не использовать неисправные отопительные приборы, а также приборы кустарного производства;
- перед уходом из дома убедиться, что газовое и электрическое оборудование выключено.

**В случае пожара или появления дыма, немедленно позвоните по телефону «101», указав точный адрес.**