Классный руководитель (куратор) учебной **4ТМ** группы: В.Ю. Новиков

**21.10.2021**

**Классный час на тему:**

**«Компьютер и Я»**

**Цель:**формирование установки на здоровый образ жизни.

***Образовательные задачи****:*

1.Познакомить с историей появления компьютеров.  
2. Обсудить со студентами пользу от использования компьютеров в жизни людей и вред, наносимый здоровью.  
3. Познакомить с приёмами, восстанавливающими организм после работы с компьютером.

***Развивающие задачи:***

1. Повышать информационную культуру и расширять кругозор студентов.

2. Развивать познавательную активность студентов.

***Воспитательные задачи:***

1. Воспитывать бережное отношение к здоровью как главной ценности.

2.Формировать негативное отношение студентов к пагубным привычкам.

3.Формировать умение работать в коллективе, выражать собственную позицию.

4.Способствовать формированию у студентов уважительного отношения к семье, родителям.

ХОД УРОКА

**1.**Организационный момент.

 Компьютер прочно вошёл в жизнь современных людей. Но многие учёные "трубят" о его вреде, наносимом здоровью. Сегодня на уроке здоровья мы должны решить для себя: компьютер – это наш друг или враг?

С момента появления на Земле человек ещё был вынужден постоянно считать. Житель каменного века обходился простейшими вычислениями. Как разделить убитого мамонта? Сколько кореньев запасти на зиму? Неужели у первобытного человека был персональный компьютер? Да, у каждого из нас он всегда под рукой! Это десять пальцев. А когда их не хватает, то и пальцы ног. Считать на пальцах просто и удобно. Только результаты вычислений хранить трудно. И тогда появились чёрточки на стенах пещер, зарубки на древьях, узелки на верёвочках, камешки, косточки.

Первым счётным прибором древности стал абак, в переводе "пыль" или "мелкий песок".

На специальной доске раскладывали в определённом порядке камешки и, чтобы они не скатывались, посыпали доску песком. Знаменитый древнегреческий математик Пифагор считал : счёт на абаке обязательным для математиков.

Постепенно "вычислительные машины" усовершенствовались.  
Косточки для счёта нанизали на нити. Получившиеся "бусы" натянули на рамку. Получились счёты. Только на современных счётах, которыми иногда пользуются и сейчас, металлические спицы.

В 17 веке замечательный французский учёный Паскаль изобрёл первую счётную машинку, которая называлась арифмометр.  
Она выполняла любые арифметические действия. Один из экземпляров этой машины был подарен русскому царю Петру Первому великим математиком Лейбницем. Умножение в ней осуществлялось многократным сложением, деление – многократным вычитанием. Это было великое изобретение для своего времени. Главный недостаток арифмометра – передвигать колёсики, устанавливать цифры, запоминать промежуточные результаты – всё это должен был делать человек.

В 20 веке механический арифмометр уже не поспевал. Где выход? Электрическая энергия – вот что помогло создать совершенно новые вычислительные машины. Так пришло время ЭВМ. Слово "компьютер" произошло от латинского слова, означающего "считать, вычислять". Они считали в 1000 раз быстрее механических счётных машин.

Но какими огромными были ЭВМ! Комнаты, в которых они размещались, напоминали гигантские залы, сплошь заставленные белыми шкафами. Несколько десятков тысяч электронных ламп обрабатывали огромное количество цифр. Но на смену лампам пришли транзисторы, и компьютеры стали размером с комнату. А нынешние персональные компьютеры с микросхемами легко расположить на письменном столе и даже в кармане брюк. Первые персональные компьютеры появились в 1976 году в США.  
Несомненно, компьютер значительно облегчил жизнь людей. Вот и сейчас во время рассказа ребят мы пользовались компьютером. Было очень удобно и зрелищно.

У меня один лишь друг,  
Компом все его зовут.  
Целый день с ним провожу,  
На прогулки не хожу.  
Спортом я не занимаюсь,  
И совсем не закаляюсь.  
Я сутулый и хромой,  
Чувствую, я больной.

Я учуся целый день,  
И поверьте, мне не лень,  
За компьютером сидеть,  
Фильмы, игры поглядеть.  
На все сайты без разбора,  
Выхожу вплоть до упора.  
Стало плохо с головою  
И с глазами  
Что со мною?

Мы все с Вами работаем на компьютере. Компьютер нам поможет или навредит?

Ухудшение зрения  
Искривление осанки  
Избегание живого общения  
Не знаком с настоящей библиотекой  
Вредное излучение  
Множество агрессивных игр  
Ошибочная информация  
Ошибки в вычислениях  
Сбой машины, т.д.

**Преподаватель:**

 Какие выводы можно сделать?

Верно, нашу жизнь невозможно представить без компьютера.  
Сегодня на уроке здоровья мы подробнее обсудим три строчки таблицы: вред зрению, искривление осанки и боязнь живого общения.  
 Глаза дают человеку около 90% всей информации об окружающем мире. Это ценнейший орган в системе органов чувств. Что же такое зрение и почему оно возможно? Всё дело в том, что глаз способен воспринимать лучи света, отражаемые предметами.

Луч света проходит через тонкую прозрачную оболочку, а то есть роговицу, позади которой находится радужная оболочка. Именно она делает глаза голубыми, серыми, карими. После этого свет попадает в отверстие, находящееся посредине радужной оболочки которое называется зрачок. Особые мышцы радужной оболочки, сокращаясь и расслабляясь, могут делать зрачок то больше, то меньше.

Пройдя через зрачок, луч попадает в плотное прозрачное тельце – хрусталик. Это природная линза, которая с помощью специальной мышцы может уплощаться или становиться более выпуклой. Благодаря этому лучи света, отражающиеся от предметов, на которые смотрит человек, фокусируются в одном месте на внутренней стороне глаза – сетчатке.  
Сетчатка состоит из светочувствительных нервных клеток – рецепторов, колбочек и палочек. Палочек значительно больше. Они чувствительны к свету и позволяют видеть человеку даже при плохом освещении. А с помощью колбочек человек способен различать цвет.  
Рецепторы сетчатки принимают световой сигнал по нервам и передают его в зрительные центры головного мозга человека, где и возникает образ того предмета, на который он смотрит.  
Движение глаз обеспечивают мышцы, которые соединяют их с костями черепа. Как правило, мышцы обоих глаз сокращаются одновременно, поэтому глаза одновременно моргают и поворачиваются.  
Смотреть на мир и видеть его красоту это большое счастье. Природа позаботилась о безопасности глаз: спрятала их в углублении черепа и снабдила веками, которые закрываются, когда глазам грозят пыль, ветер, удар или другие неприятности. Защищают глаза и слёзы. Они увлажняют глаза и вымывают из них пылинки. В слёзной жидкости есть вещество, которое убивает микробы.

Несмотря на то, что глаза способны сами себя защитить, но и с ними случаются всякие беды, если о них плохо заботиться. Каждый четвёртый ребёнок или подросток имеет нарушения зрения, причём преимущественно миопию, т. е. близорукость. Способствуют возникновению миопии переутомление глаз, слабое освещение, длительные игры на компьютере, плохое питание, наследственная предрасположенность.

Особую роль в организме играет позвоночник. Он является стержнем скелета. Состояние позвоночника особо важно для здоровья. Помещённый внутри позвоночника спинной мозг является центром чувствительных и двигательных нервов. Повреждения позвоночника могут привести к поражению этих нервов. В "списке болезней" обучающихся заболевания позвоночника занимают ведущее место. Каждый третий учащийся имеет нарушения осанки. Человек должен всю жизнь следить за своей осанкой, развивать его гибкость.

Каждый день зарядку делай,  
Будешь сильным, будешь смелым!

За компьютером устал –  
Вспомни о зарядке,  
Чтоб с осанкою прямой  
Было всё в порядке!

**Выводы.**

Компьютер – необходим в современной жизни.  
Нужно соблюдать осторожность при обращении с ним.  
Обязательно позаботься о своём зрении.  
Нужно "дружить" с компьютером, но не забывайте о своих друзьях.  
Не забывайте об упражнениях для осанки при работе на компьютере, т.д.

Верно, компьютер облегчает нашу жизнь, не только помогая в учёбе. Он оказывает неоценимую помощь в медицине, литературе, искусстве. Без него современную жизнь трудно представить. Поэтому необходимо научиться жить с ним дружно. Сегодня мы познакомились с простейшими упражнениями, помогающими сохранить и укрепить здоровье при работе на персональном компьютере.

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