



# **Значение здоровья в жизни человека**

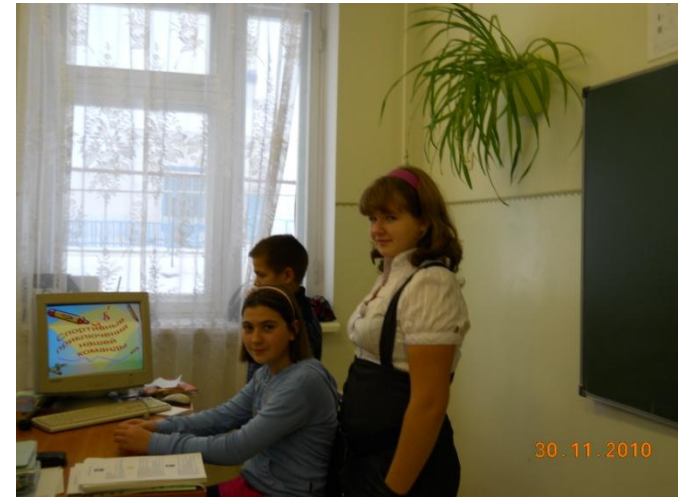
**Классный час для 10-11 кл  
Подготовил отряд «Спортики» 5  
класса МОУ Октябрьской СОШ  
Руководитель Еремеева В.В.  
Куратор Тупоносова Д.А.**



# Как мы готовились



# Искали информация



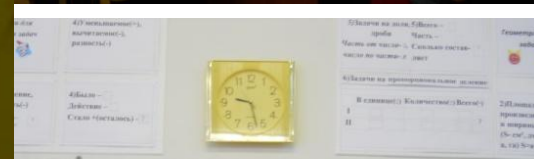
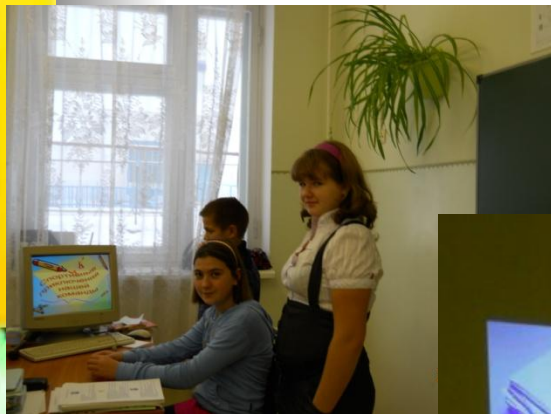
# Учили текст



# Разучивали комплекс упражнений



# Делали презентацию



# Как мы проводили классный час



# Анкетирование







**Компьютер быстро вошел в нашу жизнь. Еще несколько лет назад было редкостью увидеть какой-нибудь персональный компьютер. Сейчас в каждом третьем доме есть ПК, который уже прочно вошел в жизнь человека.**



**Почему же компьютеры  
стали столь популярными  
средствами обучения?**







**Во-первых, компьютер обладает «беспредельным терпением»: он будет повторять объяснения пять, десять и даже сто раз, и всё это без признаков усталости и неудовольствия. Во-вторых, он позволяет выбрать тот темп обучения, который подходит именно вам, а не тем студентам, которые схватывают материал быстрее или медленнее, чем вы. В-третьих, когда вы сидите перед компьютером, он целиком и полностью занят только вами, т.е. «всё его внимание» – только вам.**





**Internet - глобальная компьютерная сеть, охватывающая весь мир. Сегодня Internet имеет около 15 миллионов абонентов в более чем 150 странах мира. Электронная почта - самая распространенная услуга сети Internet. В настоящее время свой адрес по электронной почте имеют приблизительно 20 миллионов человек.**



**ПОЧТИ ВСЕ МЫ ИМЕЕМ КОМПЬЮТЕР И  
ПРОВОДИМ ЗА НИМ НЕМАЛО ВРЕМЕНИ.  
КАКИЕ ЖЕ ОСНОВНЫЕ, ВРЕДНЫЕ  
ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВУЮТ ПРИ ЭТОМ НА  
ЧЕЛОВЕКА?**



- 
- сидячее положение в течение длительного времени;**
  - электромагнитное излучение;**
  - перегрузка суставов кистей рук;**
  - повышенная нагрузка на зрение;**
  - стресс при потере информации.**
- 

# Рекомендации при работе на компьютере.



**1. Монитор должен соответствовать международным стандартам безопасности, то есть быть жидкокристаллическим. Преимущество ЖК мониторов перед электронно-лучевыми мониторами – в отсутствии вредных излучений.**



**2. Важную роль в уменьшении физической нагрузки при работе с компьютером имеет правильно подобранная мебель, соответствующая возрасту и росту.**







**3. Компьютер должен устанавливаться в хорошо проветриваемом помещении, где регулярно проводят влажную уборку.**



# 4. Освещение не должно допускать бликов на мониторе.



## 5. Рекомендуемое расстояние от глаз до монитора 45-50 см.



**6.Непрерывность  
длительности занятий на  
компьютере не должна  
превышать 3 ч.**



**8. Не забывайте  
проводить гимнастику для  
глаз (смотреть вдаль,  
совершать  
«моргательные»  
движения).**



# 7. Малоподвижный образ жизни вредит организму. В перерывах делайте физические упражнения



**9. Рекомендуется использовать защитные очки для работы с компьютером.**



# 10. Каждый час делать комплекс упражнений для кистей рук.





**Технический прогресс  
остановить невозможно,  
поэтому нужно, чтобы  
«умная машина» была  
другом, а не врагом.**



# Отзывы о классном часе



# Еремеева В.В, кл. руководитель 5 класса

**«Ребята очень старались,  
собрали много интересной и  
полезной информации. Хорошо  
выступали»**



# Сударева В.Г, кл. руководитель 11 к

Информация очень полезная. Удивительно, но 11-классники внимательно слушали малышей, задавали им вопросы. Сами отвечали на их вопросы и рассказывали случаи из своей жизни на данную тему.

