



Значение здоровья в жизни человека

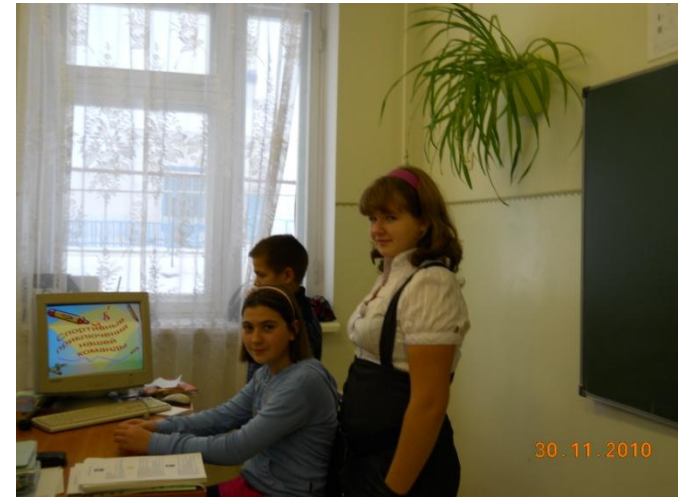
**Классный час для 10-11 кл
Подготовил отряд «Спортики» 5
класса МОУ Октябрьской СОШ
Руководитель Еремеева В.В.
Куратор Тупоносова Д.А.**



Как мы готовились



Искали информацию



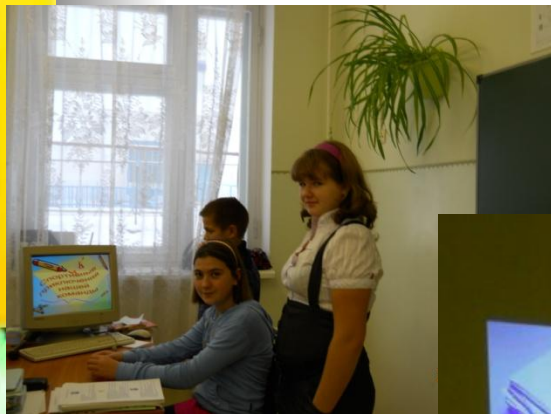
Учили текст



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.

