**«Как не зависнуть в сети Интернет».**



Подготовила:

учитель информатики

МБОУ Пономаревской ООШ

 Шивинская О.Г

2016 г.

***Цель:***

* ознакомить с основными правилами пользования интернета.
* Расширить представление детей об интернете.
* Формировать основы коммуникативной грамотности, чувства ответственности за своё поведение.
* **С**формировать у учащихся понятия о принципах безопасного поведения в сети Интернет.
* Обеспечить информационную безопасность ребенка при обращении к ресурсам Интернет.
* Воспитывать внимательное отношение к информационным ресурсам.

***Оборудование:***

* Памятки для учащихся «Основные правила преимущества использования Интернет».
* Советы для детей о пользовании Интернет.

Сегодня мы затронем насущную тему для всех подростков. И начну наше мероприятие с такой загадки:

Он рисует, он считает

Проектирует заводы,

Даже в космосе летает

И даёт прогноз погоды.

Миллионы вычислений

Может сделать за минуту

Догадайтесь, что за гений?

Ну, конечно же ...(**компьютер)**

Есть такая сеть на свете

Ею рыбу не поймать.

В неё входят даже дети,

Чтоб общаться иль играть.

Информацию черпают,

И чего здесь только нет!

Как же сеть ту называют? Ну, конечно, (*Интернет*)

 **- Что такое Интернет?** [Интернет](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82)

**Интерне́т** (англ. **Internet**, МФА: [ˈɪn.tə.net]) — всемирная система объединённых компьютерных сетей для хранения и передачи информации. Часто упоминается как Всемирная сеть и Глобальная сеть, а также просто Сеть.

Вы, наверное, уже догадались, что речь сегодня пойдет о компьютере и интернете. В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить. Мы все живем в мире, где компьютер - такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение. То, что нам, взрослым совсем недавно казалось чудом техники, для вас, детей, – вовсе не чудо, а просто любопытная вещь, с которой можно возиться как со всякой новой игрушкой. Однако в последнее время встает волнующий всех вопрос о влияние компьютера на здоровье человека, а ребенка в особенности. Вот именно поэтому, ваши родители, приобретая компьютер – вещь, вне сомнения, очень полезную - должны понимать, что на них ложится ответственность за то, пользу или вред принесёт вам компьютер. Вот это мы сегодня и будем с вами выяснять: какая же от компьютера польза и какой вред здоровью он может принести, как обезопасить себя и «не зависнуть» в сети интернет. И темой нашего мероприятия будет «Как не зависнуть в сети интернет».
Учитель: Компьютер дает нам много информации для составления разнообразных документов (заявлений, рефератов, докладов, письменных обращений и т.д.); помогает нам узнать о новейших технологиях в различных областях нашей жизни: в науке, культуре, образовании и т.д. Занятия на компьютере развивают память, мышление. Ну, допустим, вы играете. В компьютерных играх необходимо запоминать уровни, имена героев, ориентироваться по карте и быстро принимать решения. В процессе игры развивается моторная координации ребенка и мелкая мускулатура руки: ведь в любых играх вам необходимо нажимать на клавиши клавиатуры, манипулировать с мышью. А значит, совершенствуется совместная деятельность нескольких анализаторов: я подумал - соотнес с видимым на экране - нажал на кнопку или пошевелил мышкой - получил результат, видимый на мониторе. Компьютер может стать помощником, учебным пособием для ребенка. Он развивает его творческие способности, открывает перед ним огромный, интересный мир. В этом случае положительное влияние компьютера зависит от индивидуальных особенностей: к примеру, одни дети начинают быстрее изучать языки, а другие - замечательно рисовать. К тому же, есть хорошие развивающие компьютерные игры для детей – а это отличный способ чему-то научиться, а умение пользоваться Интернетом может стать хорошей школой общения, и кроме того вы научитесь искать и отбирать нужную вам информацию.
Может быть и такое, что кто-то увлечется техникой, овладеет компьютером в совершенстве, сможет починить компьютер, если он сломается и в дальнейшем станет специалистом в ремонте компьютеров! А может быть, кто-то так увлечётся компьютерными программами или чатами, форумами, что захочет освоить программирование и написать сам программу! И выучится! И напишет! И станет высокооплачиваемым программистом!
Как мы видим, ребята, компьютер – вещь очень полезная и интересная. Но это одна сторона, которую мы знаем. Но есть еще и другая.

**2. Мотивационная беседа.**

- Поднимите руки, кто хотя бы один раз играл в Онлайн игры?

- Говорите ли вы с друзьями об играх, кодах, уровнях и т. д.?

- Случалось ли вам забывать о времени во время игры за компьютером? (мнения учащихся).

Примерно такие вопросы задают психологи, когда хотят убедиться, страдает ли человек Интернет зависимостью. Я задала эти вопросы не случайно и хочу, чтобы вы посмотрели на себя со стороны, оценили свое отношение к компьютеру и Интернету.

**Давайте с вами посмотрим сценку и видеоролик, а затем обсудим то что мы с вами услышали и увидели.**

Ученик сидит за компьютером, имитирует работу на нем.
**Автор**: Как окаменевший сидит Витя опять перед компьютером. Во время своего любимого занятия он едва замечает, как пролетает время – час за часом, час за часом. И тут случилось кое-что. Вдруг он слышит слабые голоса, которые становятся все сильнее.
**Сердце**: Откуда должно я брать силу, если ты висишь на мне грузом?
**Легкие**: Нам нужен свежий воздух!
**Мозг**: Я устал от твоей информации.
**Витя**: Этого не может быть! Что вы хотите?
**Сердце**: Движения!
**Позвоночник**: Занимайся спортом!
**Витя**: О, нет! Только не спорт! Бег, пот, всегда эта отвратительная боль в мышцах.
Только не со мной! Ни за что!
**Позвоночник**: Долгое сидение на одном месте искривляет спину. Крепкие хорошо тренированные мускулы поддерживают меня.
**Мозг**: На уроках физкультуры или в уличном движении у менее подвижных детей чаще бывают несчастные случаи.
**Сердце**: Движение делает меня сильным. Я накачиваю кровь через твои артерии. Питательные вещества и кислород с кровью проникают во все части твоего тела.
**Мозг**: Я тоже нуждаюсь в свежем кислороде, чтобы я мог работать.
**Витя**: Что это со мной происходит? Кажется, мне пора отдохнуть. Пойду, погуляю.

Видеоролик «Зависимость и интернет». https://www.youtube.com/watch?v=6hFO7WY5fdU

-Обсуждение проблемы: какой вред может нанести компьютерная зависимость вашему организму?

Учитель:
Сегодня, пожалуй, трудно встретить человека, у которого дома не было бы компьютера, а там где компьютер, там и интернет. Ведь это очень удобно: в любое время можно получить доступ к интересующей вас информации. Огромное количество игр, музыки, фильмов и различных видео – что может быть лучше? Но, оказывается, интернет-зависимость – это, практически, бич современного поколения: молодежь – да что уж грешить только на молодежь – дети, подростки и взрослые сутками проводят за компьютером, в частности во всемирной паутине. Ученые полагают, что в скором времени Интернет-зависимость встанет в один ряд с такими пагубными пристрастиями, как наркотическая зависимость, алкоголизм, курение.
Итак, ребята давайте примем решение, что компьютер может быть врагом, а может быть и другом. Компьютер приносит вред тогда, когда не соблюдаешь правила работы, неправильно подбираешь игры и не следишь за своим здоровьем (не следишь за осанкой, не контролируешь время игры. Ведь компьютеризация современного мира - это наше будущее. Иными словами, нужна «золотая середина».
1.Чтобы компьютер приносил только пользу, необходимо правильно обустроить свое рабочее место. Во-первых, оно должно быть хорошо освещено, но не так, чтобы на монитор попадали блики от лампы или прямой солнечный свет. Стол, за которым вы сидите, должен подходить вам по росту. Ваши ноги не должны «болтаться», лучше подставить под ноги подставку. Монитор должен располагаться на расстоянии 6о см., это расстояние вытянутой руки. Врачи советуют ежедневно проводить в комнате с компьютером влажную уборку и проветривание, а ещё неплохо держать в комнате аквариум, который более полезен, чем кактус у монитора якобы впитывающий вредное излучение.

2. Как и все приборы потребляющие электроэнергию, компьютер испускает электромагнитное излучение. Компьютер является самым опасным источником электромагнитного излучения. Считается, что электромагнитное излучение может вызвать расстройства нервной системы, снижение иммунитета, расстройства сердечнососудистой системы. Чтобы защитить себя от электромагнитного излучения необходимо монитор поставить в угол, так, чтобы излучение поглощалось стенами. И если вы не работаете на компьютере, не оставляйте его надолго включенным.

3. При работе за компьютером глаза находятся в постоянном напряжении, и со временем это может привести к снижению зрения и даже вызвать некоторые заболевания. И чтобы этого не случилось, необходимо также знать некоторые правила. Как мы уже сказали, монитор должен находиться на расстоянии не менее 60 см. от глаз (расстояние вытянутой руки), его верхняя точка должна находиться не ниже прямого взгляда (смотря прямо, вы видите верхний край монитора). Рабочее место должно быть достаточно освещенным, для того чтобы хорошо видеть остальные предметы с которыми вы работаете. При работе одновременно с книгой и монитором желательно, что бы они находились на одной высоте, для этого приобретите подставку для книг. Естественно как можно чаще прерывайте работу и давайте глазам отдохнуть (желательно каждые полчаса делать 10-15 минутный перерыв), причем, если с монитора переключиться на телевизор толку будет мало. Кроме того вы можете сделать простые упражнения.
Упражнения для глаз.
1. Зажмурьте глаза на ~ 10 секунд
2. Быстро моргайте в течении ~5-10 сек.
3. Сделайте несколько круговых движений глазами.

4. Если вы долго находитесь за компьютером, есть возможность развития искривления позвоночника. Одной из причин развития искривления позвоночника является не соблюдение правильной осанки. Таким образом, если вы и в школе за партой и дома за компьютером не сидите прямо, вполне можете приобрести искривление позвоночника. Надо отметить то что, искривление позвоночника может впоследствии привести к нарушению работы внутренних органов, что в последствии скажется на его здоровье.
Профилактика заболеваний позвоночника.
Для профилактики искривлений позвоночника следует:
1. Постоянно следить за своей осанкой, оптимально организовать своё рабочее место.
2. Как можно чаще прерывать нахождение в одной позе, вставать из-за стола, двигаться.
3. По возможности заниматься спортом, делать зарядку и т.д.

5.Заболевания органов дыхания, развивающиеся из-за долговременной работы с компьютером, имеют в основном аллергический характер. Это связано с тем, что во время долгой работы компьютера корпус монитора и платы в системном блоке нагреваются и выделяют в воздух вредные вещества.
Профилактика заболеваний органов дыхания.
1. Как можно чаще делайте влажную уборку помещения и проветривайте его.
2. Для увеличения влажности можно ставить открытую емкость с водой. Например, аквариум с рыбками.
3. После покупки компьютера, желательно включить и оставить его на несколько часов в проветриваемом помещении, так как новые платы и новый пластик из которого сделан корпус монитора при нагревании выделяют очень большое количество вредных веществ.

6.Длительная работа за компьютером связанна с постоянным раздражением из-за разных ситуаций. Наверное, нет такого человека у которого ни когда не зависал компьютер с потерей не сохраненной информации, не было проблем с какими либо программами, с первого дозвона не можете войти в Интернет и т.д., Таким образом, вы получаете психическую неуравновешенность.

Профилактика нервных расстройств.
1. Постарайтесь сделать так, что бы при работе компьютер давал как можно меньше сбоев и меньше раздражал вас. Например: структурируйте информацию для того что бы её было легко найти, почаще чистите мышку что бы не бесил непослушный курсор, настройте компьютер так, чтобы каждые 5 минут он сохранял информацию и т.д.
2. В интернете не ждите долго загрузки страницы, посмотрите в это время другую, на которой сможете найти нужную вам информацию.
3. Как можно чаще прерывайте работу с компьютером, по возможности проводите больше времени на улице.

Просмотр видеоролика. https://www.youtube.com/watch?v=oT69gQZpBo0

Наше обсуждение подошло к концу. И завершить его я хотела бы словами одного писателя, который говорил: *"Я пишу свои размышления на компьютере, отправляю их электронной почтой через мировую сеть. Нужную информацию беру из Интернета. Но при этом я не становлюсь зависимым от компьютера. Более того, я очень люблю этот маленький ящик, который помогает мне жить. Но моя любовь закончится в тот момент, когда я пойму, что не я владею им, а он мной".*

Сегодня мы говорили о компьютерной зависимости. Эта проблема очень сложная. Мы её обсуждали, мы учились вести дискуссию, учились слушать и слышать друг друга. Самое главное, обсуждая тему, мы учились живому общению, что не может нам дать самый мощный и современный компьютер. И ещё раз вспомним замечательные слова писателя, который говорил о том, что компьютер должен нам помогать жить, но не владеть нами.

Желаю вам, чтобы ваш компьютер помогал вам жить, а не создавал проблемы.

Как говорят медики: "Болезнь лучше предупредить, чем её лечить". Поэтому сегодня я пыталась вас предупредить, чтобы вы не стали зависимы от компьютера, а использовали бы его себе во благо.