

Классный час

«Интернет и здоровье детей»

Цель: Определить влияние Интернета на здоровье детей, дать рекомендации по сохранению здоровья при использовании Интернета, убедить детей в том, что есть множество других интересов, способных развивать их и дать уверенность в завтрашнем дне!

Задачи

- выявить основные вредные факторы при работе на компьютере;
- изучить рекомендованные правила работы за компьютером, а также правила работы в Интернете для младших школьников;
- привлечь внимание школьников к проблеме негативного воздействия Интернета на их здоровье.

Ход классного часа.

Воспитатель: XX век дал много «технических чудес», среди которых и компьютер с его многочисленными возможностями, в том числе и всемирная информационная сеть Интернет. С помощью компьютера можно получать любую нужную информацию, создавать текстовые документы, выходить в Интернет, создавать электронные презентации, видеофильмы, общаться с друзьями, живущими далеко, с помощью электронной почты, скайпа, «аськи», обсуждать различные вопросы посредством видеоконференций и чатов. Бесспорно, компьютер для подрастающего поколения может, даже, заменить друзей, родителей, школу... Именно тут и подстерегает опасность...

Погружаясь в виртуальный мир, человек как бы отгораживается от реальности, перестает интересоваться окружающим. И особенно уязвимы в этом плане дети и подростки, которые еще не сформировались как личности и легко поддаются пагубному влиянию. Тем более, что мир Интернета так заманчив, красочен и моден. Интернет влияет на все биологические характеристики организма человека, и в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье.

Сейчас я предложу вам небольшой экспресс – опрос:

1. «Чем ты обычно занимаешься в свободное время?» (читаю книги, посещаю кружки и секции, играю в компьютерные игры, общаюсь по телефону, общаюсь в «Аське», смотрю телевизор, гуляю с друзьями и т.д.)
2. «Как часто ты пользуешься интернетом?»
3. «Как влияет компьютер на твоё здоровье?»
4. «Можно ли жить без компьютера и Интернета?»

Данные ответы доказывают, что тема классного часа очень актуальна

Положительное влияние Интернета

Сейчас популярность Интернета очень сильно возрастает, не смотря на то, что, казалось бы, дальше уже и некуда. Однако факт остается фактом. На сегодняшний день и молодежь, и люди среднего возраста, и пожилые люди могут найти все ответы на интересующие их вопросы Интернет помогает нынешним детям в учебе, взять хотя бы всемирно известную электронную энциклопедию «Википедию». Это замечательный пример того, что через Интернет можно узнать много нового. Также во всемирной паутине можно найти любую интересующую Вас книгу и прочитать её. Без Интернета

никуда! В Internet каждый прокладывает свой собственный путь. Ты сам решаешь, какими услугами сети воспользоваться. Хочешь - отправишь электронное письмо хоть на край света. Хочешь - оставишь сообщение для группы новостей: так называется тематический электронный бюллетень, служащий своеобразной доской объявлений. Возможности сети поистине безграничны. Потребности и запросы путешествующих по Internet самые разные. Internet помогает всем. Всемирная компьютерная сеть предоставляет множество разнообразных услуг. Здесь работают программы, каждая из которых решает определенный круг задач. В настоящее время через Интернет можно делать практически всё - делать покупки, заказывать авиабилеты и номера в отелях, рекламировать свои товары и фирмы, общаться самыми различными способами, найти там можно абсолютно всё, а если чего-то там нет, значит, этого нет вообще, можно дружить и даже влюбляться, и это далеко не всё. Возможности Интернет практически безграничны, единственное, чего глобальная сеть никогда не сможет заменить - это прелести живого общения, прелести писем, написанных рукой друга или любимого человека, сидя перед мерцающим экраном, никогда нельзя будет сходить погулять с друзьями в «реале». Это, конечно, большой недостаток сети, но вместе с тем и большое достоинство, потому, что нельзя навечно переселяться в виртуальную реальность.

Медицинская сестра: Однако работа на компьютере и пребывание в интернете может причинить вред.

Основные вредные факторы при работе за компьютером:

- нагрузка на зрение;
- стеснённая поза;
- заболевания суставов кистей рук;
- затрудненное дыхание;
- развитие остеохондроза;
- наличие излучения от монитора;
- психическая нагрузка и стресс при потере информации;
- компьютерная зависимость.

Работая за компьютером в Интернете, можно стать жертвой мошенников!

Нагрузка на зрение: По этой причине через непродолжительное время у ребенка могут возникнуть головная боль и головокружение. Если работать за компьютером достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения (это зависит от качества монитора, содержания изображения и времени работы за монитором). При грамотной постановке дела нагрузка на зрение от компьютера может быть значительно снижена (перерывы, упражнения для глаз и т.д.).

Влияние на психику: Работа за компьютером – это интеллектуальный труд. Основная часть нагрузки приходится на нервную систему, а именно на головной мозг. Длительная работа за компьютером - причина головных болей.

Стеснённая поза: Сидя за компьютером, нужно смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на органах управления (клавиатура, мышь, джойстик). Это вынуждает тело принять определенное положение и не изменять его до конца работы. Из-за стесненной позы при длительной работе за компьютером возникают следующие нарушения:

Заболевания суставов кистей рук (при работе за компьютером рука человека вынуждена совершать много мелких движений, сильно устает, а при длительной работе развиваются хронические заболевания);

Затрудненное дыхание (вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке);

Остеохондроз (при длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы, а иногда искривление позвоночника).

Излучение: То, что называется радиацией (гамма-лучи и нейтроны), монитор вообще не производит. Но потенциал между экраном дисплея и лицом сидящего перед ним человека разгоняет пылинки до огромных скоростей. Необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки.

Интернет зависимость: Иногда Интернет не только становится для ребенка няней или источником знаний, но начинает эмоционально заменять ему окружающих людей. Постепенно ребенок проводит за Интернетом все больше времени, может развиться зависимость (различают психологическую зависимость от Интернета и зависимость от компьютерных игр). Психика ребёнка ещё недостаточно устойчива, некоторые компьютерные игры и информация из Интернета могут привести к изменениям мировоззрения, пересмотру моральных норм и т.п. В более серьезных случаях могут возникнуть психические расстройства.

Занятия на компьютере требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Игры требуют огромного напряжения. Негативную картину дополняет появление психологической зависимости, которая выражается в следующих патологических симптомах: у ребенка развивается чувство мнимого превосходства над окружающими, теряется способность переключаться на другие развлечения, обнаруживается бедность эмоциональной сферы.

Некоторые компьютерные игры провоцируют у юных пользователей агрессивное поведение, создают культ насилия и войны. Нужно обеспечить ребенку условия и возможность в реальной жизни получать то, что ему может дать виртуальный мир. Реальная жизнь должна быть яркой, насыщенной, интересной.

Воспитатель: Работая за компьютером в Интернете, Вы можете стать жертвами мошенников. Каковы же угрозы из Интернета

Онлайн - угрозы

К ним относятся различные категории компьютерных вредителей и вирусов, которые могут просочиться на ваш компьютер во время путешествия по просторам социальных сетей. Для этого порой достаточно нажать на ссылку, содержащуюся в письме от «мнимого» друга. Например, ребенок может получить письмо или найти сообщение на стене следующего содержания: «Нашел твою фотку!» или «Ты тут неплохо получилась!», или «Смотри какой котенок!». Заинтересовавшись содержанием письма, он кликнет на ссылку, которая переведет его на загадочный сайт, попутно загружающий на компьютер всевозможные зловредные программы. Среди них могут быть:- программы-шпионы, которые будут отслеживать все ваши действия на компьютере, вводимую информацию с целью ее похищения;

- вилокеры (программы, которые перекрывают картинкой весь экран и предлагают заплатить определенную сумму от 100 до 500 рублей, чтобы разблокировать ваш компьютер);

- попадание в базы рассылки спама (если ваш электронный адрес появится в открытом доступе, то он с легкостью может попасть к кибер-преступнику, который будет его переполнять горами спама). Избавление от таких компьютерных вредителей потребует значительных временных и финансовых затрат: от 500 рублей на разблокирование

системы и выше вплоть до ремонта или покупки нового компьютера, а также потеря денег на вашем счете в банке.

Оффлайн – угрозы

А теперь давайте перейдем к самому опасному виду угроз, который может принести ущерб не только вашему имуществу, но и жизни. Зачастую мошенникам даже не нужно ломать голову над тем, как получить заветную информацию от пользователя – он сам предоставляет ее на тарелочке. Например, при регистрации в социальной сети и составлении личного профайла предлагается внести информацию о своем годе рождения, номер телефона, адрес электронной почты, адрес проживания и работы. К сожалению, дети воспринимают такие «требования» как необходимость, и заносят личную информацию во все графы. Это первая и сама главная ошибка!

Мы советуем вносить как можно меньше личной информации. Почему? Вот простой пример: ребенок в ожидании долгожданных каникул с родителями и всей семьей в какой-нибудь заморской стране каждый день обновляет свой статус: «Ура, до путешествия осталось три дня!», «Осталось два дня, не могу дождаться!», а на третий-четвертый день, после того, как дни закончились, квартиру обворовывают. Причина в том, что помимо ежедневного обновления статусов ребенок добавил в профиль домашний адрес и фотографии из квартиры, в которой мошенника, а уже и «домушника», заинтересовал интерьер и домашняя аппаратура.

В заключение нашего классного часа, хотелось бы дать несколько рекомендаций.

1. Старайтесь не раскрывать свои личные данные и данные своих родственников при регистрации в Интернете. Для этого существует специальный адрес электронной почты
2. При встрече с опасностью в сети, ребёнок должен попросить помощи родителей
3. Детям не следует встречаться с друзьями из Интернета, так как эти люди могут оказаться не теми, за кого себя выдают.
4. Далеко не всё, что вы видите в Интернете – правда!
5. Нужно уважать чужую собственность. Незаконное копирование музыки, фильмов, чужих программ – кража, что означает- преступление.
6. Время нахождения за компьютером должно быть регламентировано.
7. Правила хорошего тона действуют везде – даже в виртуальном мире!