

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом творчества «Измайловский»  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ШКОЛА БЛОГЕРОВ»

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ  
«Правила работы с компьютером»

Автор: Кучальская М.А.,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Тема занятия:** «Правила работы с компьютером»

**Адресат:** 1 год обучения

**Раздел учебного плана образовательной программы:** «Безопасность в сети Интернет»

**Тип занятия** – занятие усвоения новых знаний.

**Форма занятия** – творческая мастерская.

**Продолжительность занятия** – 1 академический час.

**Задачи:**

– сформировать представление о требованиях безопасности и гигиены при работе с компьютером.

– способствовать расширению кругозора, развитию логического мышления, памяти;

– способствовать формированию навыков работы в команде.

**Формы организации деятельности детей на занятии** – фронтальная, индивидуально-фронтальная, групповая.

**Форма подведения итога занятия** – прием «незаконченных предложений».

**Используемые методы:**

Методы, в основе которых лежит источник получения знаний – словесный, наглядный, практический.

Методы, в основе которых лежит уровень познавательной деятельности детей – объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.

**Дидактические пособия:** мультимедийная презентация «Правила работы с компьютером»; карточки с утверждениями для составления Правил работы с компьютером.

**Оборудование:** компьютер, интерактивная доска.

**Ожидаемые результаты:**

По итогам занятия учащиеся:

- будут знать основные правила безопасной работы с компьютером;
- получают знания о вредных воздействиях компьютера на здоровье человека;
- получают первоначальные навыки выполнения гимнастики для различных групп мышц при работе с компьютером;
- расширят свой кругозор,
- получают практический опыт частично-поисковой деятельности;
- получают опыт взаимодействия в команде.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

Слайд 1



### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

-Организационный момент: приветствие детей;

Слайд 2



-Знакомство учащихся с целью и темой занятия.

### ЗНАКОМСТВО С НОВЫМ МАТЕРИАЛОМ

Слайд 3



**Педагог:** «Здравствуй!» - мы ежедневно повторяем это приветствие. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему при встрече люди желают друг другу здоровья? Наверное, потому что здоровье для человека – самая главная ценность. К сожалению, обычно мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

**Педагог:** А что такое здоровье? Как вы понимаете значение этого слова?

**Ответы учащихся.**

Слайд 4



### Обобщение ответов учащихся педагогом:

- Здоровье – это когда тебе хорошо.
- Здоровье – это когда ничего не болит.
- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это сила.

Слайд 5



### Педагог:

- А от чего зависит наше здоровье? (от образа жизни)
- Дайте определение понятию здоровый образ жизни.

### Ответы учащихся.

Слайд 6



Слайд 7



Слайд 8



### Педагог:

Мы выяснили, что на здоровье влияет образ жизни. Сегодня в нашу жизнь все больше входит различная техника. А какой техникой чаще всего в настоящее время пользуется человек?

### Ответы учащихся

**Педагог:** Конечно, мы используем много видов техники, и в каждом доме есть компьютер. В наше время обойтись без компьютера невозможно: это незаменимый помощник в работе, учебе, во время отдыха, в общении с близкими и друзьями, еще это надежное средство связи в дороге и многое другое.

**Педагог:** Мы так привыкли к компьютеру, что далеко не всегда отдаем себе отчет о его влиянии на наше здоровье. Но! Многие пользователи компьютеров, планшетов и телефонов жалуются на свое самочувствие. Давайте посмотрим, какие опасности может таить в себе работа за компьютером.

Слайд 9



**Педагог:** Прежде всего - повышенная нагрузка на зрение. Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Глаза реагируют на самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более на мерцание экрана. Перегрузка глаз может привести к потере остроты зрения.

Слайд 10



**Педагог:** Электромагнитное излучение. К чему же приводит электромагнитное излучение? Ученые считают, что самое минимальное воздействие заключается в общем снижении иммунитета у человека, и он становится уязвимым для вредных вирусов и бактерий.

Слайд 11



**Педагог:** Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии важной информации. А ведь и вирусы не дремлют, и жесткие диски самых лучших фирм могут сломаться, и случайно можно нажать не на ту кнопку. В результате стресса, вызванного потерей важной информации, случались даже инфаркты.

Слайд 12



**Педагог:** Человек за компьютером сидит в расслабленной позе, однако вследствие статичности она является вынужденной и неприятной: напряжены мышцы шеи, головы, рук, спины. Результатом напряжения мышц и относительной статичности позы может стать остеохондроз,

а у детей – сколиоз. Чтобы уменьшить это вредное воздействие, необходимо каждый час вставать из-за компьютера и проделывать комплекс упражнений.

**Педагог:** Давайте выполним несколько упражнений.

**Педагог «опускает шторку» на экране интерактивной доски, чтобы сконцентрировать внимание детей на правильности выполнения упражнений.**

**Учащиеся вместе с педагогом выполняют упражнения.**

*1 упражнение* - активизирует дыхание и включает группы мышц грудного и шейного отдела, которые больше всего напряжены.

Исходное положение — сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях. Отведите прямую правую руку в сторону, разверните корпус, проводя ладонь взглядом, — вдох, положите руку снова на колено — выдох. Затем повторите движение левой рукой.

*2 упражнение* - улучшает периферическое кровообращение.

Исходное положение — сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях. Согните руки в локтях, сжимая пальцы в кулак, носки ног при этом приподнимите над полом и потяните на себя. Опуская руки в исходное положение, приподнимите пятки над полом, сделайте перекат с пятки на носки.

*3 упражнение* - укрепляет грудной отдел позвоночника и благотворно влияет на сердце.

Исходное положение — кисти к плечам.

Делайте круговые движения локтями назад и вперед.

*4 упражнение* - разминаются затёкшие плечи, лопатки, грудные мышцы, улучшается работа суставов.

Исходное положение — руки в замок, кисти захватывают предплечья.

Делайте круговые движения перед собой вправо и влево.

**Педагог «поднимает шторку» на экране интерактивной доски.**

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ТВОРЧЕСКИХ МАСТЕРСКИХ

Слайд 13



**Педагог:** Спасибо большое. Вы молодцы! Вас можно назвать настоящими мастерами безопасной работы с компьютером! А настоящие мастера всегда готовы поделиться своими секретами. Давайте составим Правила безопасности при работе с компьютером.

**Учащиеся делятся на группы по 4-5 человек (группа – это мастерская). Каждой мастерской из набора предложенных карточек с утверждениями необходимо отобрать те, которые, на их взгляд можно включить в правила работы с компьютером. Учащиеся могут внести в Правила и собственные утверждения.**

**Работа в группах 10 минут.**

### Карточки

Работать за современными компьютерами с хорошо освещенным рабочим столом.	Экран монитора должен быть установлен на расстоянии не менее 50—60 см от глаз.	Проводить за компьютером не более одного часа в день.
---	--	---

Положение монитора должно соответствовать направлению взгляда, а середина экрана монитора располагаться на горизонтали, проведённой на уровне глаз или на 10—20 см ниже.	Каждые 10 минут вставать из-за компьютера и делать комплекс упражнений для позвоночника.	Каждые полчаса делать комплекс упражнений для кистей рук.
Каждые полчаса делать гимнастику для глаз.	Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе.	После занятий на компьютере следует воздерживаться от просмотра телепередач в течение 2—3 часа.
Работать за компьютером лучше в темноте. Итак есть свет от экрана.	Экран монитора должен находиться близко к глазам, чтобы лучше видеть его.	Можно работать за компьютером 12-15 часов в день.

#### Слайд 14



**Подведение итогов работы групп учащихся проводится в форме «Аукцион правил» (группы по очереди озвучивают утверждения, которые, можно включить в Правила работы с компьютером). На экране последовательно открываются пункты правил.**

**Педагог:** Спасибо вам, мастера безопасной работы с компьютером. Вы можете ознакомить с этими правилами своих друзей, одноклассников, родителей, и помочь им сберечь здоровье.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

#### Слайд 15



**Педагог:** Давайте подведем итог нашего занятия.

Продолжите, пожалуйста, начатое предложение:

Сегодня на занятии я узнал...

Сегодня на занятии я научился...

Сегодня на занятии мне понравилось...

**Педагог:** Ребята, спасибо вам огромное. Надеюсь, что и вы сами будете использовать Правила безопасности в повседневной жизни.