

Безопасность в работе с современным ПК

Подготовили:

Канахина С. И., Абросимова С.А.

Компьютер

- Развивается наша жизнь, наука, техника. И сегодня мы с вами будем говорить об очень интересной, умной и полезной машине. Угадайте, о чём сегодня пойдёт речь.



- Он быстрее человека
Перемножит два
числа,
В нем сто раз библиотека
Поместиться бы смогла,
Только там открыть
возможно
Сто окошек за минуту.
Угадать совсем несложно,
Что загадка про...

4 декабря День рождения информатики в России.

- 4 декабря 1948 года Государственный комитет Совета министров СССР по внедрению передовой техники зарегистрировал изобретение И. С. Брука и Б. И. Рамеева – первую цифровую электронную вычислительную машину или компьютер.



Составные части компьютера

- Компьютеры сегодня стали частью повседневной жизни человека. Но экономя время людей, предоставляя поистине сказочные возможности, компьютер требует за это плату. Платят, причём, своим здоровьем, и в основном те, кто не соблюдает правил работы с этим очень сложным механизмом. Давайте вспомним из каких составных частей он состоит.
- Сохраняет все секреты «ящик» справа, возле ног, и слегка шумит при этом, Что за «зверь»?



- Если что-то отключить, то компьютер замолчит, тугоухий, как медведь — ничего не сможет петь
- На столе он перед нами, на него направлен взор, подчиняется программе, носит имя ...



- То-то радость, то-то смех на бумаге, без огрех, из какой коробки лезет текст на удивление всех?
- Это пластинка. Она небольшая. На ней сохранится картинка любая, и информацию разную тоже на эту пластинку записывать можно. Объем небольшой сохранится на ней. Захочешь считать, в дисковод сунь скорей. Зимой одним цветом и летом. Конечно же, это...



- Нет, она – не пианино, только клавиш в ней – не счесть! Алфавита там картина, знаки, цифры тоже есть. Очень тонкая натура. Имя ей ...



- Клавиатуру изучаю, где буквы, я запоминаю. Я неуверенно и робко текст набирал и жал на ...

- Если я в игру играю, то на кнопки нажимаю. Кнопки, рычаги и хвостик... Догадались? Это...



- Это пластина, на ней микросхемы, компьютерной компоненты системы. Очень важна она! Очень, ребята! Зовется она...



- Это программа, с ней все вы знакомы. Диски найдете у каждого дома. С ней мы вступаем в процесс игровой, она называется просто — ...

- На компьютерном столе помогает она мне. Колесиком и кнопкой я управляю ловко.



- Не каждый совершить сумеет сам процесс создания компьютерных программ. Искусство это тщательно планируем, а сам процесс зовется...
- Он круглый и блестящий, с пластинкою похож, но меньше он, изящней, и современной все ж. На нем хранится много всего, что ты захочешь. Вотставишь в дисковод его, читаешь все, что хочешь.
- На нем компьютерная мышка живет и ползает, глупышка. Катать — задача не легка, коль на столе нет...



- Если мой компьютер «заболеет», вылечить его я сам сумею. Не боюсь вредоносных программ, повредить ничего им не дам. Как вредители те называются что заразны и вмиг размножаются



- С помощью такого устройства откопировать книгу можно. Тексты, картинки любые станут с ним цифровыми.

- Всемирная сеть, иль, еще, паутина, найдешь в ней про все — про людей, про машины. Каких только сведений разных в ней нет! Зовется она, знаешь ты, ...



Компьютер и здоровье

- Давайте поговорим о том, как сохранить своё здоровье при общении с компьютером, чтобы он всегда оставался нам добрым другом и помощником и не приносил вреда.
- Планируя приобрести компьютер, необходимо выбрать для него правильное место. Стол с компьютером следует поставить сбоку от окна, подальше от источников тепла. Хорошо, если будет присутствовать и искусственное освещение (лампа)



- Хороший стул снимает половину нагрузки, лучше на роликах. Стол должен быть только специализированным, со специальной выдвижной доской под клавиатуру. Для печатания клавиатура должна быть расположена на 7-10 см. ниже.



- Подобно любому электроприбору, компьютеры сушат воздух. Поэтому в помещениях, где они работают, полезно ставить цветы (кактусы), аквариумы, испаряющие воду и повышающие влажность.



- Перед началом работы нужно проверить исправность всех соединений компьютера, а так же розетки. Сделать это должны только взрослые.



- До и после работы на компьютере протирайте экран чистой тряпкой или губкой.
- Долгое сидение у монитора грозит здоровью головными болями, слезотечением, резью в глазах, снижением остроты зрения.



Влияние на нервную систему



- Самым уязвимым местом пользователя ПК являются не глаза, как принято полагать, а нервы. Например, мерцание экрана, практически безвредное для глаз, сильно напрягает нервную систему. Шум вентиляторов медленно, но верно расшатывает нервы. Если к этому добавить проблемы с глазами и позвоночником, которые тоже нагружают нервную систему, то общая картина получится печальная.

Влияние компьютера на психику

- Работа на компьютере влияет, прежде всего, на психику, общение с компьютером становится одним из самых привлекательных видов отдыха. Это связано с тем, что современная компьютерная индустрия выпускает множество всевозможных остросюжетных игр: "стрелялок", "бродилок", "догонялок", "убивалок" - многие из которых отличаются агрессивностью и, порой, жестокостью. Но ваша психика неустойчива, поэтому чрезмерное увлечение компьютерными играми может стать причиной очень тяжелых последствий - развивается повышенная возбудимость, снижается успеваемость



Непрерывное занятие школьника за компьютером не должно превышать времени, указанного в таблице:

■ Класс	Продолжительность
■ 1	10 минут
■ 2-5	15 минут
■ 6-7	20 минут
■ 8-9	25 минут
■ 10-11	30 минут

Правила работы на компьютере

- 1. Не работать на компьютере более двух часов в день.
- 2. Не работать на клавиатуре более получаса подряд.
- 3. Используйте любую возможность, чтобы подниматься и разминаться.
- 4. Соблюдайте правила эргономики рабочего места.
- 5. Соблюдайте режим труда и отдыха.
- 6. Выдерживайте правильную рабочую позу.
- 7. Не находитесь подолгу в одном и том же положении, как бы ни была важна для вас работа с компьютером.
- 8. При работе на компьютере периодически делай гимнастику.



Влияние на опорно-двигательный аппарат

- Чтобы избежать этого, следите за осанкой. Сидеть за компьютером нужно правильно: спину выпрямить, опереться на спинку кресла, плечи не опускать. Стопы упираются в пол. Если позволяет конструкция кресла, лучше немного наклонить сиденье — тогда не придётся горбиться, чтобы перенести вес тела вперёд. А лучше всего устроить небольшой перерыв и отойти от своего электронного друга. Например, подойдя к окну, устремить взгляд вдаль на несколько секунд, выполнить несколько зрительных и подвижных упражнений (ходьба на месте или по комнате, потягивания, махи и рывки руками, наклоны, приседания)

Эргономические упражнения

- «Глядя в небо». Цель этого упражнения - устранение вредных эффектов от неподвижного сидения в течение длительного периода времени.
- Поза: стоя , руки лежат на бедрах. Медленно отклоняться назад глядя в небо. Вернутся в исходное положение.
- «Египтянин». Цель - укрепление мышц задней стороны шеи для улучшения осанки и предотвращения болей в области шеи.
- Поза: сидя или стоя, взгляд направлен прямо, а не вверх и не вниз. Надавив указательным пальцем на подбородок, сделать движение шеей назад. В этом положении следует оставаться в течение 5 секунд
- Абра-: медленно сжать ладони в кулак.
- Кадабра: медленно разжать кулаки.
- Для достижения желаемого результата эти упражнения следует повторять не менее 10 раз.

Советы, чтобы сохранить зрение

- Монитор должен располагаться на расстоянии 50—70 см от глаз и чуть ниже их уровня — так, чтобы смотреть на экран немного сверху. Для этого достаточно слегка наклонить монитор назад, тогда его нижний край окажется ближе, чем верхний;
- Необходимо отрегулировать изображение на мониторе, так чтобы картинка была не слишком яркой, иначе глаза будут быстро уставать. Проверяется яркость по чёрному цвету — он должен быть именно чёрным, а не белёсым;
- Текст стоит набирать крупными буквами;
- Лучше не смотреть в экран безотрывно. Каждые 10—15 минут отводите глаза — ведь глазные мышцы устают, даже если в трудовом порыве утомление незаметно.
- Но есть и более интересные упражнения, которые рекомендуют офтальмологи
(предлагаю несколько, выбираем одну из них)

Гимнастика для глаз

■ Белка

Белка дятла поджидала,
(Резко переместить
взгляд вправо- влево)
Гостя вкусно угощала.
Ну-ка дятел посмотри!
(Смотреть вверх-вниз)
Вот орехи-1,2,3.
Пообедал дятел с белкой
(Поморгать глазками)
И пошел играть в
горелки.
(Закрыть глаза,
погладить веки
указательным пальцем)



■ Стрекоза

Вот такая стрекоза - как
горошины глаза.
(Пальцами сделать очки)
Влево - вправо, назад -
вперед-
(Глазами посмотреть
вправо- влево) Ну,
совсем как вертолет.
(Круговые движения глаз)
Мы летаем высоко.
Посмотреть вверх)
Мы летаем низко.
(Посмотреть вниз)
Мы летаем далеко.
(Посмотреть вперед)
Мы летаем близко.
(Посмотреть вниз)

Правила работы в интернете

- 1. Никогда не сообщайте свои имя, номер телефона, адрес проживания или учебы, пароли или номера кредитных карт, любимые места отдыха или проведения досуга.
- 2. Используйте нейтральное экранное имя, не выдающее никаких личных сведений: о школе, в которой вы учитесь, места, которые часто посещаете или планируете посетить, и пр.
- 3. Если вас что-то пугает в работе компьютера, немедленно выключите его. Расскажите об этом родителям или другим взрослым.
- 4. Всегда сообщайте взрослым обо всех случаях в Интернете, которые вызвали у вас смущение или тревогу.
- 5. Никогда не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми вы познакомились в Интернете. О подобных предложениях немедленно расскажите родителям.
- 6. Прекращайте любые контакты по электронной почте, в системе обмена мгновенными сообщениями или в чатах, если кто-нибудь начинает задавать вам вопросы личного характера или содержащие сексуальные намеки. Расскажите об этом родителям.

Плюсы использования интернета:



- Оперативность получения любой информации;
- Общение: Twitter, Вконтакте, Одноклассники, и другие социальные сервисы и форумы...
- Участие в международных конкурсах;
- Получения дополнительного образования;
- Обеспечение досуга;
- Формирование информационной компетентности, включающей умение работать с информацией.

Минусы использования интернета:

- Беспорядочная недостоверная информация.
- Ухудшение здоровья: потеря зрения (компьютерный зрительный синдром) ; гиподинамия; искривление осанки; психические и интеллектуальные нарушения развития.
- Вредная информация (асоциальные сайты): религиозные секты; экстремистские сайты (скинхеды, неонацисты, исламисты и др.) ; нецензурная лексика;
- Психологическое давление: маньяки; мошенники; подростковая агрессия.



Итог

- 1. В заключение я хотела бы спросить вас, как вы считаете, наша сегодняшняя беседа была полезной для вас? Кто хочет ответить?
- 2. То, о чем мы сегодня говорили было новой для нас информацией.
- 3. Ребята, а кто до сегодняшней нашей беседы не знал, что компьютер может нанести вред здоровью, если им не правильно пользоваться? Поднимите пожалуйста руки.
- 4. Давайте подумаем вместе.
- **Компьютер облегчает нашу жизнь. Он оказывает неоценимую помощь. Без него современную жизнь трудно представить. Поэтому необходимо научиться жить с ним дружно. Сегодня вы узнали о влиянии компьютера на здоровья человека.**
 - Не нужно бояться умных машин,
 - Ведь пользу большую несут они в жизнь.
 - «Лишь ты позаботься о личном здоровье», -
 - Такие компьютер нам ставит условия.