**Открытая беседа.**

**«Безопасность при использовании современных гаджетов».**

**Цель:** расширить знания учащихся о пользе и вреде технических новинок для психического и физического развития, о правилах безопасной работы с ними.

**Задачи:**

Познакомить подростков с правилами безопасной работы с гаджетами, положительными и отрицательными сторонами влияния на развитие личности.

**Что такое гаджеты?**

Гаджет - (с англиского - штуковина, приспособление, устройство, безделушка), небольшое устройство, созданное в вспомогательных целях для того, чтобы облегчить быт человека.

К гаджетам можно отнести смартбраслеты, электронные пластыри, очки виртуальной реальности, плееры. Вот некоторые примеры гаджетов: планшеты, МРЗ-плеер, электронная книга, цифровой фотоаппарат, смартфон.

**Польза гаджетов:**

телевизор и интернет являются основными источниками информации, помогают в работе и учёбе;

работа с компьютером развивает внимание, логическое и абстрактное мышление;

гаджеты можно рассматривать не как средства развлечения, а как реальную помощь;

в развитии ребёнка: существует множество и учебных приложений, направленных на развитие мелкой моторики, реакции, логики, памяти и других важных навыков;

компьютерные игры детям помогут научиться принимать самостоятельные решения, а также быстро переключаться с одного действия на другое;

компьютер хорошо влияет и на творческие способности, дети начинают быстро изучать языки, учатся рисовать. Это отличный способ самообразования;

умение пользоваться интернетом, может стать хорошей школой общения и навыков по поиску и отбору информации.

**Мы узнали.**

Гаджеты – это источник информации и способ развлечений и общения.

Постоянное использование гаджетов небезопасно для здоровья.

**Влияние гаджетов на здоровье:**

электромагнитные излучения;

искривление позвоночника;

синдром сухого глаза, развитие близорукости;

головные боли;

синдром компьютерной мыши, болезнь де Кервена;

нарушение сна.

Гаджет – друг, если его использовать разумно и дозировано, а при злоупотреблении он станет вашим врагом.

**Болезнь Номофобия.**

Суть болезни заключается в том, что человек боится оказаться без интернета или без мобильной связи. Подтверждением имеющегося расстройства является такие чувства, как раздражительность, страх и тревога. Опасность болезни - стираются грани личного пространства, ведь звонок может раздаться в любой момент, раздражительность, плохой сон, галлюцинации. Номофобия преследует тех, кто испытывает зависимость от смартфона.

**Врачи рекомендуют.**

Детям от 7 до 10 лет играть в день не более 25 минут, а ребятам от 11 до 14 лет - не более 40 минут. Отдыхать столько, сколько играл. Выключать гаджеты за 2 часа до сна.

**Как использовать гаджеты безопасно.**

1.Не носить устройства мобильной связи на шее, поясе, одежды, чтобы снизить негативное электромагнитных волн на здоровье.

2.Максимально сохранить время контакта с устройствами мобильной связи.

3.Отдалять устройства мобильной связи на максимальное расстояние от головы в момент соединения и разговора. Например, применять громкую связь или гарнитуру.

4.Максимально ограничить звонки, в условиях неустойчивого приёма сигнала сотовой связи, например в автобусе, метро, поезде, автомобиле.

5.Перед сном размещать устройства мобильной связи на расстоянии более 2 метров от головы.

Для того чтобы уберечь ребенка от негативного влияния компьютера, следует соблюдать некоторые правила безопасности работы с современной техникой:

компьютер нужно ставить к стене задней стенкой;

ежедневно проветривайте и производите влажную уборку помещения, в котором находится компьютер;

рабочее место должно быть хорошо освещено;

по возможности, для увлажнения воздуха, рекомендуется поставить рядом с компьютером аквариум;

обязательно подберите удобный комплекс упражнений и выполняйте гимнастику для глаз.

**Памятки для детей и родителей по безопасной работе за компьютером.**

Гимнастика для глаз при работе на компьютере: упражнения.

Зарядка для глаз при работе на компьютере способна творить настоящие чудеса. В этом легко убедиться — достаточно выделить для выполнения следующих упражнений несколько минут в день.

частое моргание в течение 2-х минут улучшает внутриглазное кровообращение;

сведение глаз к переносице. Скосите глаза вправо, а затем переведите взгляд по прямой линии. Проделайте то же самое в противоположном направлении;

«велотренажер». Перемещайте взгляд в разные стороны: вправо — влево, вверх — вниз, по кругу, восьмеркой. Такая гимнастика для глаз при работе на компьютере укрепляет глазные мышцы. Глаза при этом могут быть закрыты или открыты, по вашему желанию;

зажмурьтесь на 3-5 секунд, затем откройте глаза. Повторить 7 раз. Упражнение расслабляет глазные мышцы и активизирует кровообращение;

тремя пальцами без усилия нажмите на верхние веки, продолжайте воздействие в течение 2-х секунд. Простая, но эффективная зарядка для глаз при работе на компьютере улучшает отток внутриглазной жидкости;

встаньте возле окна, сосредоточьтесь на предмете, расположенном в непосредственной близости (точка на оконном стекле), а потом переведите взгляд на удаленный объект (дом или дерево). Повторите 10 раз;

закройте глаза и медленно перемещайте глазными яблоками вверх-вниз. Повторите 5 раз;

«рисуем в воздухе» или гимнастика для глаз при работе на компьютере для любителей творчества. Открытыми глазами рисуйте в воздухе сначала простые геометрические фигуры, а затем сложные объекты и масштабные композиции.

**Вывод.**

Конечно, польза и вред интернета стоят на разных чашах весов. Преимуществ у него намного больше. Ну, а многих пагубных последствий интернета можно избежать. Если использовать его с умом.