Классный час на тему: «Интернет – друг, враг или помощник?»

**Ход классного часа.**

 I. **Организационный момент**

Здравствуйте дорогие ребята! Я очень рада нашей встрече! Послушайте стихотворение и попытайтесь понять, о чем в нем идет речь?

Странная шутка жизнь виртуальная

Хоть электронная — все же реальная,

Здесь проще общаться, труднее обидеть,

Здесь можно любить, и увы- ненавидеть,

Все, правда, запутано в этом мирочке,  Здесь чувства всегда умещаются в строчки.

- О чем это стихотворение?(о сети Интернет)

 Интернет прочно вошел в нашу жизнь и занял там чуть ли не большую часть. Без интернета многие не представляют жизни, можно сказать, живут там.

Ребята, вы, наверное, слышали, что в играх, по телевизору часто говорят такие слова: “жизнь виртуальная, реальная”.

Как вы понимаете – что такое реальная жизнь?

**Реальная жизнь** - личная жизнь каждого человека (чтение, музыка, учеба, общение, друзья, каникулы, увлечения, спорт, взаимоотношения, семья и т. д.)

А что такое виртуальная жизнь?

  (Виртуальность или виртуальная жизнь— это фантазия и вымысел. **Виртуальная жизнь -** искусственная реальность, созданный техническими средствами мир, передаваемый человеку.

Как вы думаете, какие технические средства создают искусственную реальность? (Компьютер, Интернет. )

**Интернет** - это огромная компьютерная сеть, которая связывает между собой пользователей компьютерных сетей и пользователей ПК.

Вы, наверное, слышали, что Интернет еще называют Всемирной паутиной. А почему Интернет стал пользоваться популярностью? Что он дает человеку? (По Интернету происходит поиск информации, общение, развлечение, обучение, можно заказать через Интернет - магазин необходимый товар, узнать погоду, новости, завести друзей, поиграть в компьютерные игры в режиме онлайн, заработать деньги.)

Я помню чудное мгновение,

Мне подключили Интернет,

Как неземное наслажденье,

Как знаний негасимый свет!

В одну минуту, в миг единый

Был мной «реал» забыт с тех пор...

Какие дивные картины

На мой явились монитор!

Какие сайты открывались,

 Даруя истинный Эдем,

 Какие файлы мной качались

И день, и ночь!.. Но между тем

Кончался трафик...Разъяренный

 Админ мне выход зарубил,

 И я закрыл «Нетс кейп» никчемный

И комп с тоскою отключил...

 Как раб ничтожный в подземелье,

Как лев отважный взаперти,

Я жил — без чата, без и-мэйла,

Без милых сайтов, без сети!

Но время шло, и гнев на милость

Сменил Админ мой, сняв запрет,

И диво дивное случилось –

Я был допущен в Интернет!

И сердце бьется вновь, как надо,

Со мною снова — гоп ца - ца! –

 Мой Интернет, моя отрада,

И комп, и трафик без конца!

Ребята, давайте задумаемся: интернет друг или враг? А чтобы ответить на этот вопрос, скажите мне: как вы вообще понимаете, кто такой друг? А кто такой враг?

**Друг** – человек, который поможет в трудной ситуации, к которому можно обратиться с проблемой, с которым интересно общаться.

**Враг** – человек, который приносит вред здоровью физическому и психическому, из за которого возникают конфликты с близкими людьми.

Попробуем сделать свой выбор: интернет наш друг или враг. А для этого поиграем в игру, которая так и называется *«Выбор»*

**Игра « Выбор»**

Для игры необходимо взять две прозрачные емкости и маленькие шарики (шарики можно заменить конфетами). Учащиеся выходят по одному и называют аргумент в пользу или против интернета. При этом свой шарик он опускает в емкость «за» или «против». И так по порядку все участники. Затем голоса подсчитываются. Делается вывод.

На доске (экране) появляется таблица

|  |  |
| --- | --- |
| **Друг** | **Враг** |
| 1. В сети интернет можно играть в онлайн – игры, это интересно. 2. При помощи сети интернет можно общаться со сверстниками, друзьями, которые на данный момент находятся далеко от нас . 3. В сети интернет возможно продемонстрировать свою индивидуальность, свое хобби, свой талант. 4. Интернет дает нам возможность быстрого доступа к информации 5. Еще одна из возможностей сети интернет - возможность дистанционного обучения | 1. Нагрузка на зрение  2. Стесненная поза  3. Излучение, исходящее от компьютера  4. Воздействие на психику  5. Вызывает агрессию  6. Сужение круга интересов  7. Уход от реальности  8. Трата денег |

- Человечество с каждым днем становится все более зависимым от Интернета. И если лет двадцать назад компьютер был признаком высокого интеллекта его обладателей, то теперь,  благодаря нему,  мы практически разучились писать ручкой. Мы стали зависимыми от машин, к сожалению, не только материально, но и, что более важно, психологически.

Сеть INTERNET - она мертва,  
Но мне как жизнь она нужна.  
Тут легче все, тут можно жить,  
И без проблем тебя любить.  
Но снова я стою одна,  
В реальном мире – пустота…  
Опять заботы и дела,  
В реально мире нет тебя...  
Вчерашний день как будто сон  
Вчера был ты, вчера был комп.  
Опять забросив все дела,  
Бегу к тебе, но нет тебя…  
В канале вновь кричит народ,  
А ты мне словно кислород,  
Тебя мне не хватает – жду.  
Приди скорей - или умру...

**- Какие чувства переживает автор стихотворения, какие проблемы испытывает?**(психологическая зависимость, влюблённость)

**Зависимость** – это подчинённость другим людям, предметам, веществам, чужой воле, чужой власти при отсутствии самостоятельности, свободы.

Основными показателями, характерными для Интернет - зависимости, являются следующие психологические и физические симптомы. Но, назову я их вам не сразу. Давайте проведем небольшое исследование. Для него вам пригодятся карандаши и полоски бумаги, которые лежат у вас на столах. Я буду называть признаки зависимости от сети интернет. А вы, если считаете, что данный признак у вас присутствует, поставьте на полоске плюс, если нет, то минус. К нашему исследованию могут присоединиться и взрослые.   
**Психологические симптомы:**  
– хорошее самочувствие в период работы за компьютером;  
– невозможность переключиться на другую деятельность;  
– увеличение количества времени, проводимого за компьютером;  
– предпочтение виртуального мира семье и друзьям;  
– ощущение пустоты, раздражения, депрессии при невозможности получения доступа к Интернету;  
– нахождение на интересующих сайтах в ущерб учебе, обман родителей;  
– неисполнение своих основных учебных, обязанностей из-за чрезмерного нахождения в Сети.  
**Физические симптомы:**  
– синдром поражение нервных окончаний кисти руки, связанное с длительным перенапряжением мышц;  
– сухость в глазах;  
– головные боли по типу мигрени;  
– боли в спине;  
– нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;  
– пренебрежение личной гигиеной;  
– расстройства сна, изменение режима сна.

Вот такие они, симптомы интернет – зависимости. Посмотрите на свои полосочки с ответами. Мы не будем оглашать результаты, но если у вас отмечено более 4 плюсов, то , несомненно, зависимость от сети интернет у вас присутствует.   
Большинство исследователей считают компьютерную зависимость заболеванием. Для людей, зависимых от сети интернет и компьютера,  характерны сложности в общении, в принятии решений, выражении собственных эмоций в реальной жизни.

Интернет не сближает. Это скопление одиночества. Мы вроде вместе, но каждый один. Иллюзия общения, иллюзия дружбы, иллюзия жизни…

Как же быть, если вы заметили, что начинаете зависеть от сети интернет?

Я подготовила для вас небольшие рекомендации. Давайте познакомимся с ними.

**Рекомендации:**  
  
1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преображение реальности, и внутренней, и внешней. Таким путем человек становится совершеннее.  
  
2. Определите свое место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр – только в мышеловке.  
  
3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!  
  
4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.  
  
5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, – нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!  
  
6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.  
  
7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.  
  
8. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.  
  
9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.  
  
10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».  
  
11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

Глобальная сеть предоставляет невероятные до недавнего времени возможности. Здесь всем желающим предоставлен неограниченный доступ к разного рода информации. Можно участвовать в играх, работать, «путешествовать» по городам и странам, заниматься онлайн-шопингом и просто общаться. Из сотен тысяч собеседников, отвечающих любым критериям, не составляет труда выбрать наиболее подходящего для себя. Миллионы людей постоянно используют ресурсы Интернета в повседневной жизни, проводят десятки часов в неделю перед монитором, и одновременно живут полноценной реальной жизнью: имеют реальных друзей, занимаются реальным спортом, получают реальные оценки.  
  
 Я не призываю вас отказаться от использования компьютера, от общения в Интернете, но предупреждаю о негативных последствиях чрезмерного использования сети интернет.

Сегодня, во время нашей беседы мы говорили о пользе и вреде сети интернет, за свои правильные ответы вы получали листочки. Посмотрите на доску. На ней вы видите два дерева, но вот что странно..листьев на них совсем нет . Я попрошу вас выразить свое отношение к сети интернет, к реальной и виртуальной жизни, использовав лишь одну фразу: «Я выбираю…» и прикрепить свой листочек к тому дереву, которое вы выберете. Посмотрим, какое дерево – виртуальной или реальной жизни – у нас с вами покроется листочками.

Проговаривая предложение, ребёнок прикрепляет свой листочек на одно из двух деревьев, изображённых на доске (над деревьями надпись “Дерево виртуальной жизни, “Дерево реальной жизни”)

Вывод: мы все молодцы, потому что выбрали реальную жизнь и поняли, насколько важно живое человеческое общение. Посмотрите, какое красивое у нас дерево, всё с разноцветными листочками. Так и реальная жизнь должна быть цветной и красивой. Но не забывайте о тех, кто нуждается в помощи, приходите на помощь тем, кто нуждается в вашем внимании.

Сабақтың тақырыбы: «Қауіпсіз ғаламтор»   
Сабақтың мақсаты:   
Білімділік: Бүкіләлемдік өрмек – интернетке байланысты оқушылардың білімдерін нығайту, тиянақтау;   
Дамытушылық: Оқушылардың интернет туралы толық ой қалыптастыру, оқушылардың тапқырлық, ізденімпаздық қасиеттерін қалыптастыру, шығармашылыққа баулу, пәнге қызығушылығын арттыру;   
Тәрбиелік: Оқушылар өз ойларын тиянақты жете айта біліп, сахнада өздерін сабырлы әрі тәртіпті ұстауды ескеріп, қарсыластарын тыңдай білуге тәрбиелеу;   
Сабақтың әдісі: сұрақ – жауап /ситуация туғызу, шешу жолын айту, нақты дәлелдер келтіру/   
Сабақтың көрнекілігі: тақырыпқа байланысты дидактикалық материалдар, мультимедиа.   
Сабақтың түрі: түсіндіру /пікірталас/   
  
І . Сабақтың барысы:   
1.Шаттық шеңбері (3 мин)   
Сынып оқушыларын 3 топқа бөлу (3 мин)   
2.Қызығушылық ояту (6 мин)   
видео-ролик көрсету   
3. Мағынаны тану   
а) Топтық жұмыс (постер қорғау) (10 мин)   
ә) топтық жұмыс (Тви шоу, радио бағдарлама, көрініс)( 15 мин)   
4. Ой толғаныс(3 мин)   
«Алтын қағида» әдісі арқылы   
5.Кері байланыс(2 мин)   
Қылауша, күннің көзі арқылы   
  
ІІ. Қызығушылықты ояту.   
- Т опқа бөлу   
- Ж үргізілген сауалнамаға назар аудару.   
- ғаламтор пайдаланып көрдіңіз бе?   
- ғаламтор балалар үшін қауіпсіз дегенге келісесіз бе?   
Б алалар, бүгінгі сабағымыз тақырыбы қандай болмақ?   
ІІІ. Мағынаны тану.   
Мұғалім: ғаламтор туралы кіріспе   
. Интернет бүкіл әлемдегі миллиондаған компьютерлік желілерді бір – бірімен байланыстыратын орасан зор компьютерлік желі.   
Интернет ұғымы ХХ ғасырдың аяғында пайда болса да, жүрдек пойыздың жылдамдығын еске салатындай жедел қарқынмен кең қанат жайып келеді. Әйгілі Ер Төстік ертегісінде Төстік жыл санап емес, ай санап, күн санап өсіпті дейтін жері болатын. Сол Ер Төстіктің ер жетуі сияқты дамып отырған бір сала болса, ол – бүкілғаламдық желі – Интернет деп санар едім.   
Оның өзі шығу тарихы да қызық. «1957 жылы Кеңестер Одағы жасанды жер серігін ғарышқа ұшырған соң, АҚШ Қорғаныс министрлігі «егер соғыс бола қалған жағдайда Америкаға сенімді ақпарат алмасу жүйесі керек болады» деп есептеген. Ондай жүйені АҚШ – тың Орталық барлау басқармасының қызметкерлері ойлап тапқан деседі. ARPANET деп аталатын жоба 1969 жылы 29 қазанда төрт мекеменің компьютерлерін телефон арқылы байланыстырады.   
Содан соң ARPANET дамып – жетіліп, оны түрлі сала ғалымдары пайдалана бастайды. 1983 жылы бұл атау «Интернет» деген ұғыммен алмастырылды».Бұл күнде Интернетті тұрақты пайдаланушылар саны бүкіл әлем бойынша 1, 5 млрд адамнан асыпты. Бұл – жер шарын мекендейтін халықтың төрттен бір бөлігі ғаламтор игілігін өз кәдесіне жаратуда деген сөз.   
Топтық жұмыс. Постер қорғау.   
І –ші топ ғаламтордың пайдасы туралы айтады.   
«Интернет керек, ол біздің өмірімізге қажет. Интернеттің пайдасы зор. Қазіргі таңда интернет әлемдік қауымдастықтың негізгі ақпараттық – коммуникациялық құралына айналып отыр. Бұл тұрғыда қарапайым халықтың күнделікті өмірдегі байланысқа деген қажеттілігі туралы айтпасақ та болады.   
Интернет мүмкіндіктеріне шектеу қойсақ, әрине алға баспаймыз. Керісінше біртіндеп құлдырай береміз. Оданда ондай қиыншылықтармен күресе отырып, алға ұмтылу жолдарын қарастырғанымыз жөн. интернетке кіру үшін компьютерде отыру керек. Компьютерде отыру денсаулыққа зиян. Әрине бұл орынды ол үшін алдымен әр бала компьтерде жұмыс жасап отырғанда техника қауіпсіздік ережесін сақтау керек. Ережелер талапқа сай орындалса денсаулыққа зиян тимейді. Көзге жаттығулар жасалады, әр 20 – 25 минут сайын, көзбен компьютердің ара қашықтығы 60 – 70 см болу керек. Жұмыс кезінде ақ халат кисек, ультра күлгін сәулесін сақталады. Ал көзді сақтау үшін компьютердің алдына кактус гүлін қою керек. Гүл бойына компьютерден бөлінген сәулені тартып алады. Осы айтылған ережелер орындалса денсаулығымызды сақтай аламыз. Интернеттің пайдасы көп. Интернет арқылы біз басқа қаладағы болсын, басқа елдегі болсын алыстағы достарымызбен сөйлесе аламыз. Мысалға, ұстаздар берген реферат, мәнжазба, солардың бәрін мен интернет арқылы таба аламын. Кітапханаға барып жүрмей мен үйдегі интернеттен іздеймін. Интернеттің пайдасы мен үшін өте зор   
Интернет – тиімді байланыс құралы. Көптеген мәліметтер жинақталған. Балама ақпарат көзін табуға болады. Электронды пошта қызметі жылдам хабарласуға мүмкіндік береді.. Біздің өміріміз күнде бір жаңалықпен толығып отырады. Интернетті сол жаңалықтың ішіндегі ең озығы деуге де болар. Себебі, бір өзіне соншама ақпарды сиғызып, жан – жаққа лезде таратып тұру, әлемнің бір шетіндегі кісіні екіншісімен байланыстыру, керек болса, көзбе – көз әңгімелестіріп, бейнесін көрсету қандай жетістік десеңізші.   
Интернеттің жеке – дара қожайыны жоқ. Оны ешкім бір жерден басқара да алмайды. Интернетте көптеген пайдалы да қажетті ақпараттарды табуға болады   
1. Алысты жақындату   
2. Қоғамға (адамға) байланысты мүмкіншіліктерді арттыру.   
3. Сана – сезімді жоғарылату.   
4. Ізденіс талпынысқа қашықтықтан оқу бағдарламаларына сұранысты арттыру.   
5. Қажеттілікті толығымен қанағаттандыру.   
6. Дамыған мемлекеттермен тең дәрежеде бәсекелесу.   
7. Әлемде болып жатқан жаңалықтардан сол сәтте хабардар болу.   
8. Халықтарға түрлі жолдармен көмек көрсету.   
9. Интернет арқылы мәтінді, хабарламаны, құжаттарды, фото, аудио, видео материалдарды   
қабылдап алуға не керісінше жіберуге болады;   
10. Күн сайын емес, сағат сайын, сәт сайын бүкіл әлем жаңалықтарымен танысып отыруға;   
- Кез келген тақырыпқа қатысты материалдар, анықтамалар алуға;   
- Қашықтықтан оқуға, яғни үйде отырып білім алуға;   
- Қызмет түрлерін ұсынуға, тауар сатып алуға не сатуға;   
- Қаржылық операциялар жасауға;   
- «Maіl. Ru Агент», «Facebook», «Skype» т. б. арқылы реалды уақытта тіл қатысуға да, бейнебайланыс орнатуға да болады. Бұдан өзге біз біліп – біле бермейтін жаңа көкжиектерін айтып тауысу мүмкін емес   
ІІ–ші топ ғаламтордың зияны туралы айтады.   
Дегенмен де интернеттің жақсылықтарымен бірге келеңсіз жақтары да барын естен шығармағанымыз жөн. Интернетке қосылу үшін әрине бізге компьютер керек. Ал, әр күнін компьютер алдында өткізу денсаулыққа зиян екенін білесіздер ме? Ол адам ағзасына қауіп төндірумен қатар, сананы улаумен шектесетіні белгілі. Компьютер алдында ұзақ отырса адамның көзі, жотасы ауырады және қимыл – қозғалысына, адам психологиясына да әсер етеді. Сезімдік нерв жүйесі ауруларына шалдығады.   
Интернетке жүгініп, үйреніп кеткен бала, яғни интернет арқылы хат алысып, сөйлесу – баланың айналасындағы адамдармен бетпе – бет сөйлесуіне де әсер етеді, сөйлеу мәдениетінен айырылады. Компьютерден бөлінетін ультра – күлгін сәулесі көзге кері әсер етеді. Ал одан сорақысы – ұлттық, адами қасиеттерге нұқсан келтіретін материалдардың интернет бетінен орын алуы. Қазірде шығарма, эссе жаза алмайтын оқушылар бар. Бұның бәрі көп уақытын кітап оқумен емес, интернетке кіріп түрлі ойындар ойнап, уақытын тиімсіз өткізудің зардабы.   
Енді компьютерлік ойындарға келсек, олардың қаншалықты зиянды екенін айта кетейік. Интернеттегі онлайн ойындары атыс – шабыс, тағы басқа қантөгу, жауыздық тақырыбында болады. Осы ойындарды бала ойнап, оның психологиясына қандай жаман әсер беретінін өздерімізде білесіздер. Ұдайы ойнаған баланың миында ойынның мазмұны, әдіс – тәсілдері еніп, жаман қылық, тіпті қылмысқа да баратын болады. Қалалы жерде ақша табу үшін компьютерлік ойындарды жарнамалап, оқушы балаларды өздеріне тарта бастап, жаман қылықтарға бағыттайды. Интернет ойындарынан басқа да өзіміздің ұлттық ойындарымыз бар, соны неге ойнамасқа? Асық ойнау, күрес, қол күресі, волейбол, футбол сияқты көп ойындар бар. Біз бөлмеде тығылып компьютерлік ойынды ойнағанша, далада таза ауа жұтып, көпшілікпен көңіл көтеріп, денемізді шынықтырып, сау болғанымызға не жетсін.   
Күн сайын теледидар қарап отырып не бір түрлі келеңсіз жағдайларға кезігесің. Отбасымен ажырасу, жаман әрекеттерге бару. Қорлық – зомбылық, зорлық бұның бәрі қайдан шықты дейсіз? Әрине қазір заман ауқымы, талабы әр үйде компьютер, интернет желісі бар. Жаңағы өздерің айтқандай компьютерге қол жеткізбесе де ұялы телефон арқылы интернетке де шығуға болады дейсіңдер. Міне, сол арқылы не бір ұятсыз көріністер көреді, интернет арқылы танысады. Мектеп жасындағы баланың сабаққа дайындалғаннан гөрі көп уақытын ұялы телефонына үңілумен өткізеді. Ол неге үңіле береді десең, әрине ол ішіне сабағын жазып алған жоқ. Небір түрлі қырғын атыс – шабыс ойынын, өзгелермен танысу, ұятты көріністер қарайды. Міне, содан барып, ол баланың өмірге көз – қарасы психологиясы өзгереді. Ұрлық – зорлық көбейеді. Жас бала еліктегіш келеді. Әр жаман затты көрген сайын, естіген сайын оның бір ұшқыны адам бойында ұялап қалмай ма? Әр нәрсе өз нормасынан асқан соң, жаманға айналады.   
Балалар ойлап тапқан 7 жаңалық. Топтық жұмыс \ тви шоу, радио бағдарлама, көрініс.\   
« Алтын қағида » ережесі   
«сен есіңе сақтап ал»   
- қауіпсіз ережелер ді ескеруді,   
- әр 20 – 25 мин. Көзге жаттығу жасауды;   
- көзбен компь ютердің арасы 60 – 70 см болуын;   
- Компьютер алдына кактус гүлін қоюды;   
- Ғаламторға тәуелді болмауды;   
- Жат киноларға көңіл бөлмеуді   
-   
- МҰҒАЛІМ СӨЗІ «Сақтансаң сақтайды, сақтанбасаң сені құдай не қылады», демекші Шәкәрім атамыздың мына сөзіне тоқтала кетуді жөн көрдім:   
Сақтық – деген әрқашан байқап жүрмек,   
Пайда не залал ма ескерілмек,   
Көргенің естігенін есепке алса,   
Сонда оңай әрбір істі ойлап білмек.   
Сондықтан интернетті меңгеруіміз керек деп, таңертеннен қара кешке дейін заман техникасымен шұғылдана бергеніміздің адамзат өміріне тигізетін өзіндік пайдасы мен зияны баршылық екеніне көзіміз жетті. Әрқашан әр нәрсенің жақсысын үйреніп, жаманнан жиреніп, пайдасын көріп біліп, ал зиянынан сақтанайық демекпін.   
  
Көтеріліп отырған мәселе әлемдік деңгейде қаралып отыр. Жаста болсақ, біз осы мәселеге үлесімізді қосып, жұмыс жасадық.   
Жер халқының келешегі жас буын, яғни сіздер! Сіздердің мәселе лерің шешілмесе келешектен қандай үміт күтеміз! Асыл тастан, өнер жастан – демекші,–қазіргі техника қарқынды дамыған заманда, дені сау білімді, интернеттен мағұлматын жинап, Қазақстанға өз үлесін қосатын сауаты мол ұрпақ керек! Сондықтан интернет кімге де бол са өте қажет, оның пайдасы өте зор, әрі қауіпсіз.!   
Қорытынды: екі жұлдыз, бір ұсыныс.   
  
« Алтын қағида » ережесі   
  
«сен есіңе сақтап ал»   
- қауіпсіз ережелер ді ескеруді ;   
-   
- әр 20 – 25 мин. Көзге жаттығу жасауды;   
-   
- көзбен компь ютердің арасы 60 – 70 см болуын;   
-   
- Компьютер алдына кактус гүлін қоюды;   
-   
- Ғаламторға тәуелді болмауды;   
-   
- Жат киноларға көңіл бөлмеуді   
  
  
« Алтын қағида » ережесі   
  
«сен есіңе сақтап ал»   
- қауіпсіз ережелер ді ескеруді ;   
-   
- әр 20 – 25 мин. Көзге жаттығу жасауды;   
-   
- көзбен компь ютердің арасы 60 – 70 см болуын;   
-   
- Компьютер алдына кактус гүлін қоюды;   
-   
- Ғаламторға тәуелді болмауды;   
-   
- Жат киноларға көңіл бөлмеуді   
  
  
Мұхит атындағы орта жалпы білім беретін мектебі   
  
  
  
Тәрбие сағатының тақырыбы:   
Қауіпсіз ғаламтор