



Học xong bài này, em sẽ:

- ✓ Biết ngồi đúng tư thế khi làm việc với máy tính.
- ✓ Nhận ra và nêu được tác hại của tư thế ngồi sai khi làm việc với máy tính hoặc sử dụng máy tính quá thời gian quy định cho lứa tuổi.
- ✓ Biết vị trí phù hợp của màn hình với mắt và nguồn sáng trong phòng.
- ✓ Biết thực hiện quy tắc an toàn về điện, có ý thức để phòng tai nạn về điện khi sử dụng máy tính.

**KHỞI ĐỘNG**

Khi dùng máy tính, nếu em nhìn sát vào màn hình hoặc ngồi quá lâu thì có thể gây hại cho sức khỏe như thế nào?

1. TÌM HIỂU CÁCH NGỒI ĐÚNG TƯ THẾ KHI LÀM VIỆC VỚI MÁY TÍNH**Hoạt động 1**

Theo em, trong các Hình 1 và 2, hình nào thể hiện tư thế ngồi đúng khi làm việc với máy tính? Nếu em ngồi sai tư thế, sẽ có tác hại gì?



Hình 1. Tư thế 1



Hình 2. Tư thế 2

Khi làm việc với máy tính, em cần điều chỉnh tư thế ngồi cho đúng như sau:

- Lưng thẳng;
- Đặt bàn phím thẳng giữa mắt và màn hình;
- Hai bàn tay đặt nhẹ lên bàn phím, tay thả lỏng thoải mái;
- Mắt ngang tầm màn hình và nên giữ khoảng cách tới màn hình từ 50 cm đến 80 cm;
- Chỗ ngồi đủ ánh sáng, nguồn sáng không chiếu thẳng vào màn hình hoặc vào mắt.

Ngồi sai tư thế khi làm việc với máy tính có thể gây ra bệnh về cột sống và mắt. Dùng máy tính quá lâu sẽ gây hại về sức khỏe như giảm thị lực, mỏi mắt. Sau mỗi lần sử dụng máy tính khoảng 30 phút, cần nghỉ giải lao từ 5 đến 10 phút.

2. THỰC HIỆN QUY TẮC AN TOÀN VỀ ĐIỆN



Hoạt động 2

Em hãy quan sát và cho biết các Hình 3, 4 và 5 nhắc nhở chúng ta điều gì.



Hình 3



Hình 4



Hình 5

Quy tắc an toàn về điện:

- Không chạm tay vào vật có điện để tránh bị điện giật.
- Không được dùng kéo, dao hay đồ kim loại cắm vào ổ điện.
- Không để vật chứa nước gần thiết bị sử dụng điện vì nếu vô tình bị đổ nước sẽ gây chập điện và cháy nổ.

Khi sử dụng máy tính, em cần thực hiện nghiêm túc các quy tắc an toàn về điện.



LUYỆN TẬP

Trong các câu sau, câu nào sai?

- 1) Tư thế ngồi đúng cách khi sử dụng máy tính là: lưng thẳng, mắt ngang tầm màn hình.
- 2) Ngồi sai tư thế khi làm việc với máy tính có thể gây ra bệnh khiếm thính.
- 3) Không nên để cốc nước uống bên cạnh bàn phím máy tính.



VẬN DỤNG

Trong Hình 6, một bạn ngồi làm việc với máy tính không đúng tư thế. Em hãy chỉ ra những chỗ không đúng trong cách ngồi của bạn.



Hình 6. Ngồi làm việc với máy tính sai tư thế



GHI NHỚ

- Khi làm việc với máy tính, cần ngồi đúng tư thế để bảo vệ mắt và cột sống.
- Không nên sử dụng máy tính quá lâu.
- Thực hiện nghiêm túc các quy tắc sử dụng điện an toàn để tránh bị điện giật hoặc gây cháy nổ.



CHỦ ĐỀ A2. THÔNG TIN VÀ XỬ LÝ THÔNG TIN

Bài 1

THÔNG TIN VÀ QUYẾT ĐỊNH

Học xong bài này, em sẽ:

- ✓ Biết được hằng ngày mỗi người vẫn thường xuyên tiếp nhận thông tin và dựa vào thông tin để quyết định hành động.
- ✓ Nhận biết được đâu là thông tin và đâu là quyết định trong một vài tình huống quen thuộc.



KHỞ ĐỘNG

Em hãy kể về một thông tin mà khi biết được em đã rất thích thú. Em làm gì khi nhận được thông tin đó?

1. DỰA VÀO THÔNG TIN ĐỂ QUYẾT ĐỊNH



Hoạt động 1



? Đèn tín hiệu giao thông cho người đi bộ đang bật màu đỏ. Em và các bạn dừng lại ngay, chờ đến khi đèn chuyển sang màu xanh mới đi sang đường. Nhờ đâu mà em biết phải dừng lại?

Màu đỏ ở đèn giao thông cho em thông tin, để em quyết định dừng lại không qua đường.

? Đang tưới cây, nghe thấy tiếng khóc của em bé, mẹ vội vàng vào nhà với em ngay. Đây là thông tin để mẹ quyết định vào nhà ngay?



? Trán bạn An nóng hơn bình thường. Mẹ bạn An lập tức đo nhiệt độ cho bạn ấy. Khi có thông tin trán bạn An nóng hơn bình thường thì mẹ bạn An quyết định làm gì?

Hằng ngày, chúng ta vẫn thường xuyên tiếp nhận thông tin và dựa vào thông tin để quyết định hành động.

Đọc sách tại hoc10.vn