

## Kiểm tra bài cũ

Em hãy trình bày các thao tác với chuột máy tính.

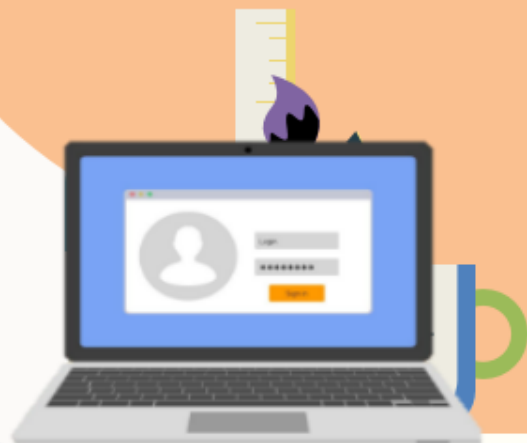
**CHƯƠNG  
1**

**MÁY TÍNH VÀ EM**



**BÀI 7**

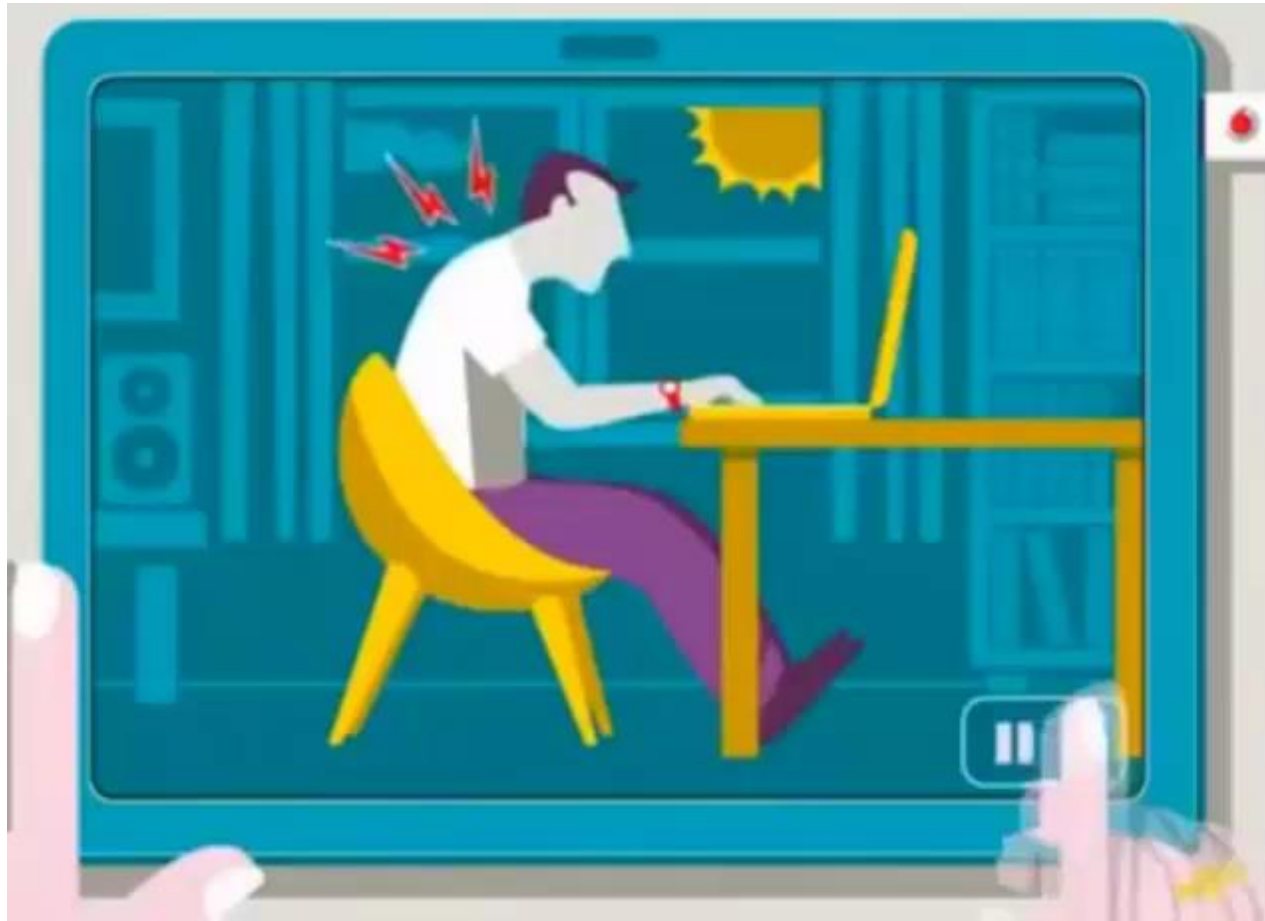
**LÀM VIỆC VỚI MÁY TÍNH**





## KHÁM PHÁ

### **1** Tư thế ngồi đúng khi làm việc với máy tính





## KHÁM PHÁ

### **1** Tư thế ngồi đúng khi làm việc với máy tính

#### **□** Tư thế ngồi đúng khi làm việc với máy tính:

- Ngồi thẳng lưng, vai thả lỏng;
- Mắt hướng ngang hoặc hơi cao hơn cạnh trên màn hình;
- Khoảng cách từ mắt đến màn hình từ 50 cm đến 80 cm;
- Không để ánh sáng chiếu thẳng vào mắt và màn hình;
- Tay đặt ngang tầm bàn phím;
- Chuột để bên tay phải.





## KHÁM PHÁ

### 2 Những tác hại khi ngồi sai tư thế hoặc sử dụng máy tính quá thời gian quy định cho lứa tuổi

☞ Em hãy thảo luận với bạn để nêu các tác hại:

- Khi ngồi sai tư thế qua việc quan sát hình 7.2
- Khi sử dụng máy tính quá thời gian quy định cho lứa tuổi.



Hình 7.2. Những tư thế ngồi sai khi sử dụng máy tính



## KHÁM PHÁ

**2** Những tác hại khi ngồi sai tư thế hoặc sử dụng máy tính quá thời gian quy định cho lứa tuổi

Sử dụng máy tính trong thời gian bao lâu các em nên đứng dậy và đi lại nhẹ nhàng




## LUYỆN TẬP

 Em hãy chỉ ra những tác hại của việc ngồi sai tư thế khi sử dụng máy tính trong bảng bên dưới.

A. Đau lưng	B. Đau vai gáy
C. Mỏi mắt	D. Cơ thể dẻo dai
E. Cong vẹo cột sống	G. Không ảnh hưởng đến sức khỏe



## VẬN DỤNG

 Em hãy ngồi như đang sử dụng máy tính và yêu cầu bạn cùng bàn nhận xét đúng ở đâu, sai ở đâu? Sau đó hai bạn đổi vai trò cho nhau.



Qua bài học ngày hôm nay, các em biết được khi làm việc với máy tính ta phải ngồi như thế nào để bảo vệ sức khỏe?

# GHI NHỚ



Nên đặt máy tính ở vị trí để ánh sáng không chiếu thẳng vào mắt và màn hình. Em cần ngồi đúng tư thế và đảm bảo thời gian theo quy định khi sử dụng máy tính.

CHÀO TẠM BIỆT  
CÁC EM!

