

Nội dung bài viết

1. [Bài 5: Bảo vệ sức khỏe khi dùng máy tính trang 15, 16 SGK Tin học lớp 3 - Cánh Diều](#)

Bài 5: Bảo vệ sức khỏe khi dùng máy tính trang 15, 16 SGK Tin học lớp 3 - Cánh Diều

Tin học lớp 3 trang 15 Khởi động: Khi sử dụng máy tính, nếu em nhìn sát vào màn hình thì có thể gây hại cho sức khỏe thế nào?

Trả lời:

Việc liên tục nhìn vào màn hình máy tính khiến mắt phải làm việc quá nhiều, gây nên tình trạng mệt mỏi. Lâu dài có thể khiến thị lực suy giảm, khiến mắt nhìn kém đi, gây cận thị... Ngoài ra, khi ngồi quá lâu một tư thế trước máy tính sẽ gây ra vấn đề tổn thương cơ xương bả vai, đốt sống cổ, đốt sống lưng.

1. Tìm hiểu cách ngồi đúng tư thế khi làm việc với máy tính

Tin học lớp 3 trang 15 Hoạt động 1: Theo em, trong các Hình 1 và 2, hình nào thể hiện cách ngồi đúng tư thế khi làm việc với máy tính? Nếu em ngồi sai tư thế, sẽ có tác hại gì?



Trả lời:

Hình 2 thể hiện tư thế ngồi đúng khi làm việc với máy tính.

Nếu em ngồi sai tư thế khi làm việc với máy tính có thể gây ra các bệnh về cột sống và mắt. Dùng máy tính quá lâu sẽ gây hại về sức khỏe như giảm thị lực, mệt mỏi.

2. Thực hiện quy tắc an toàn về điện

Tin học lớp 3 trang 16 Hoạt động 2: Em hãy quan sát và cho biết các Hình 3, 4 và 5 nhắc nhở chúng ta đi đâu gì?



Hình 3



Hình 4



Hình 5

Trả lời:

Hình 3: Không để vật chứa nước gần thiết bị sử dụng điện vì nếu vô tình đổ nước sẽ gây chập điện và cháy nổ.

Hình 4: Không được dùng dao, kéo hay đũa kim loại cắm vào ổ điện

Hình 5: Không chạm tay vào vật có điện để tránh bị giật điện.

Tin học lớp 3 trang 16 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 bên cạnh bàn phím máy tính.

Trả lời:

Đáp án đúng là: 2)

Khi ngồi sai tư thế khi làm việc với máy tính có thể gây ra bệnh về mắt và cột sống.

Tin học lớp 3 trang 16 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

Trả lời:

Những điểm không đúng trong cách ngồi của bạn là:

- Ngồi không thẳng lưng
- Mắt thấp hơn tầm nhìn ngang màn hình
- Hai tay đặt chưa ngang tầm bàn phím
- Ghế ngồi thấp quá so với mặt bàn