

*Петухова
Ирина Петровна
методист*

Не упускай возможности

*(методическая разработка классного часа для обучающихся 5-7 классов
по профилактике экранной зависимости)*

*«У моих детей, конечно, будет компьютер.
Но первым делом они получают книги»*

Билл Гейтс

*«Сейчас же выключи компьютер,
выйди на улицу и пусти людей в свою жизнь»*

Хьюго Уивинг

Цель: профилактика экранной зависимости.

Задачи:

- способствовать формированию представления об Интернет-зависимости;
- содействовать осознанию вредных последствий чрезмерного увлечения компьютерными играми;
- создать условия для усиления установки на осознанное, рациональное и безопасное использование компьютеров, гаджетов и Интернета.

Форма проведения: интерактивное занятие с элементами тренинга.

Продолжительность: 1 час.

Подготовительный этап: проведение опроса по анкете: *«Место компьютера и интернета в жизни современных детей»* и анализ результатов (Приложение 1) и анкете *«Компьютерные игры»* (Приложение 2). Дается любая из них в зависимости от возраста или уровня развития классного коллектива.

Материально-техническое обеспечение: интерактивная доска, на которую выводятся материалы приложений, карточки с высказываниями знаменитых людей о компьютерах и карточки с определениями видов компьютерной зависимости по количеству участников.

Организация интерактивного занятия: аудитория с расставленными по кругу стульями по количеству участников.

Ход занятия.

I. Организационный модуль:

1.1 Приветствие и представление целей и задач встречи, создание атмосферы доверия

Ведущий: Здравствуйте! сегодня мы будем говорить о весьма актуальной проблеме – о пользовании электронными устройствами.

Нам предстоит работа по формированию умений управлять своим поведением в процессе использования телефонов, компьютеров, планшетов, по осознанию вредных последствий чрезмерного увлечения компьютерными играми.

1.2 Разминка «Да-нет»

Цель: увидеть общность и уникальность каждого ученика.

Инструкция: Сейчас мы с вами поиграем в игру «Да-нет», которая позволит нам лучше узнать друг друга. Я буду произносить утверждения, а вы – поднимаете большой палец вверх, если согласны с ним, или опускаете вниз – если не согласны.

Примечание: начать следует с наиболее простых утверждений («Я люблю бывать на природе» и т.п.), постепенно характер утверждений становится более серьезным («Мне иногда бывает одиноко»), возможно введение утверждений, связанных с компьютерной зависимостью, что позволит выявить склонных к этому участников.

II. Интерактивный модуль

2.1 Электронные устройства и мы

Ведущий: В 1977 году Кен Олсон, президент компании DEC, которая занималась выпуском компьютеров, с большим объемом оперативной и внешней памяти, заявил, что не существует ни одной причины, по которой кто-либо захотел держать компьютер у себя дома. Однако, как мы видим, его предсказание не сбылось.

Технологический прогресс полностью изменил нас и наше восприятие мира. Если раньше мы смотрели на мир широко открытыми глазами, то теперь все восприятие идет через гаджеты. Мы можем отправиться в путешествие в любую точку земного шара, не выходя из дома, или изучать иностранный язык с преподавателем, представителем той страны, которая нас интересует с помощью Skype. Мы уже столкнулись с дистанционным обучением в школе...

Электронные устройства делают нашу жизнь удобной и интересной, но, как известно, «каждая медаль имеет две стороны». Так и с гаджетами. Прежде всего - это зависимость от них.

2.2 Упражнение «Мысли о гаджетах»

Проблема зависимости от электронных устройств весьма актуальна в настоящее время. Достаточно обратить внимание на людей в общественном транспорте, которые, едва войдя в салон и оплатив проезд, сразу же достают

телефон и не могут оторваться от него в течение всей поездки. Остается загадкой как им удается не пропустить свою остановку.

Я предлагаю вам ознакомиться с высказываниями знаменитых людей о компьютерах (Приложение 3).

Примечание: высказывания намеренно подобраны не в пользу компьютеризации, для того чтобы вызвать дискуссию. В зависимости от того, в каком направлении она пойдет, ведущий обращает внимание на то, что чрезмерное увлечение гаджетами может привести к зависимости.

«У моих детей, конечно, будет компьютер. Но первым делом они получат книги» - Билл Гейтс.

«Компьютерный мир, слишком совершенный, чтобы быть настоящим» - Хьюго Уивинг.

«Тридцать лет назад компьютеры были только на работе, потом они появились у нас дома, а теперь у нас в карманах. Им осталось только забраться внутрь нас» - Сэм Винсент.

«Опасность не в том, что компьютер однажды начнет мыслить как человек, а в том, что человек однажды начнет мыслить как компьютер» - Сидни Харрис.

«Люди - все равно, что компьютеры, только их нельзя взломать. Каждый из нас – загадка, которую невозможно разгадать» - Джи Ху.

«Я боюсь, что обязательно наступит день, когда технологии превзойдут простое человеческое общение. И мир получит поколение идиотов»- Альберт Эйнштейн

«Самое эффективное изобретение в истории – книга» - Нортроп Фрей.

«Я бы обменял все свои технологии на один день с Сократом» - Стив Джобс.

«Мозг – это гигантский нейрокомпьютер, в несколько тысяч раз более сложный, чем любая вычислительная машина, сконструированная человеком к 2000 году из небиологических элементов» - Сан Лайт.

«Самое главное в образовании – это человек, который разжигает ваше любопытство, «кормит» ваше любопытство; компьютеры не могут дать вам этого» - Стив Джобс.

«Мне кажется, что про современный мир важно понять одну вещь, изобилие информации не гарантирует ее достоверности» - Ричард Гир

Обсуждение: Давайте попробуем ответить на вопросы:

- Что вы думаете об этих цитатах?
- Какое высказывание понравилось вам больше всего?

Высказывания участников

3. _____ - это бесконечное путешествие по сети, поиск разнообразной информации

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
А	Б	В	Г	Д	Е	Е	Ж	З	И	Й
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я

19	7	18	22	10	15	4				

А чем предпочитаете вы заниматься, заходя в Интернет?

2.4 Причины возникновения компьютерной зависимости

Человек - существо мыслящее. Информация имеет для него гораздо большее значение, чем для других живых существ, а благодаря компьютеру стали доступны различные виды информации. Именно эта особенность и является наиболее привлекательной для людей, страдающих компьютерной зависимостью.

Уровень развития компьютерной техники и программного обеспечения на данный момент создают иллюзию реальности, в которую погружается человек, сидящий за компьютером. Пока не до конца известной причине наш мозг «любит» решать логические задачи и выполнять различные простые действия, моментально приносящие результат.

Сама по себе работа за компьютером – это последовательность логических операций и действий, которые могут полностью овладеть внимание работающего и на время изолировать его от окружающего мира.

Появление всемирной сети интернет создало возможность так называемого интерактивного общения, которое весьма привлекательно для людей неуверенных в себе, которые и хотели бы общаться в реальности, но это у них не очень получается.

Несколько иначе обстоит дело с видеоиграми и зависимостью по отношению к ним. Играми увлекаются в основном подростки и люди молодого возраста. Основной особенностью современных игр является развитое звуковое и видео-сопровождение, которые создают ощущение реальности и позволяют на время отстраниться от реального мира с его проблемами.

Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, которая и лежит в основе большинства случаев патологической привязанности к играм.

2.5 Основные виды компьютерных игр

- Какие компьютерные игры вам нравятся?
- Какие чувства вы испытываете, играя в них?

Наименее опасны так называемые *аркадные игры* с простой графикой и звуком. За этими играми, как правило, «убивают время», и они не могут вызвать длительной привязанности.

Другое дело - *ролевые игры*, во время которых игрок «перевосплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.

Наибольшую опасность представляют *«стрелялки»*, сюжет которых весьма примитивен и основывается на насилии, такие игры могут отрицательно сказаться на психике, особенно детской и привести к повышенной агрессивности.

В большинстве случаев компьютерная, Интернет или игровая зависимость возникают на фоне скрытой или явной неудовлетворенности окружающим миром, невозможности самовыражения, при страхе быть непонятым.

Как правило, компьютерная зависимость вызывает раздражение и возмущение у окружающих, что усугубляет конфликт, а, следовательно, усиливает пристрастие к проведению времени с гаджетами.

А сейчас мне бы хотелось познакомить вас с результатами анкетирования. Анализ анкет, проведенных перед занятием.

2.6 Упражнение «Согласны – не согласны...»

Ведущий: Мы говорили сегодня о пользе и вреде электронных устройств, о компьютерной зависимости. А теперь хотелось бы выяснить ваше понимание вреда и рисков при чрезмерном увлечении гаджетами.

Инструкция: Сейчас я буду зачитывать различные утверждения. А вы, как мы это делали в игре «Да - нет» в начале занятия, будете поднимать большой палец вверх, если согласны с ним, или опускаете вниз – если не согласны.

Карточки для упражнения (Приложение 5)

Карточка 1.

Информация в Интернете не всегда достоверная, поэтому существует опасность, что человек, с которым вы общаетесь, может оказаться совсем не тем, кем представился.

Карточка 2.

Увлечение компьютерными играми может вызвать различные заболевания.

Карточка 3

Двенадцатилетний подросток погиб от инсульта после 12-часовой игры на компьютере. Дети сутками без еды и отдыха могут находиться перед компьютером.

Карточка 4

В последнее время в мире появились так называемые «Компьютерные вдовы». Это женщины, чьи мужья одержимы компьютероманией. Такие мужья до 18 часов проводят за компьютером, перестают следить за собой, сводят к минимуму выход на улицу.

Карточка 5

Компьютерные игры опасны, прежде всего, тем, что построены на агрессии.

Карточка 6

Победить в компьютерной игре гораздо легче, чем в реальной жизни. Ведь жизнь – это постоянная борьба, самоутверждение, победы и неудачи, которые нельзя заменить виртуальными успехами. Человек теряет себя, свою личность, становится приставкой к компьютеру

Примечание: в ходе упражнения становится ясно, насколько подростки усвоили, предложенную им информацию и как проявляется их отношение к ней.

III. Заключительный модуль

3.1 Упражнение «Мое мнение о занятии»

Инструкция: Перед вами лежат стикеры разного цвета, возьмите и прикрепите на доску один из них: зеленый, если занятие понравилось и показалось значимым для вас, желтый – если занятие понравилось, но вы не узнали ничего нового, и синий, если считаете время на занятии зря потраченным.

3.2 Заключительное слово ведущего.

Знаменитый доктор Е.О. Комаровский утверждает:

«Универсального влияния нет. Одних гаджеты учат, других тупят, третьих изолируют от реального мира».

Гаджет - друг, если его использовать разумно и дозированно, а при злоупотреблении он станет вашим врагом».

Многие люди уже зависимы от Интернета, но просто не понимают этого. Они впадают в истерику, депрессию, если лишаются возможности пользоваться гаджетами. Тратя свое время на развитие компьютерного персонажа, человек перестает развиваться сам. А ведь, как говорил Антуан де Сент Экзюпери: *«Каждый человек – это Целая Планета»*, каждый человек уникален и пришел в этот мир со своими талантами и предназначениями. Путь каждого из нас неповторим. И самая интересная игра – это *реальная жизнь человека*.

И еще. Три вещи никогда не возвращаются обратно – время, слово, возможность. Поэтому: не теряй времени, выбирай слова, не упускай возможности.

Список литературы:

1. Антипин Н. А. Компьютерная зависимость и особенности ее влияния на сознание и поведение человека. – 2012. - № 2.
2. Думачева Е.А. Компьютерная зависимость (информационный материал для кураторов, преподавателей, воспитателей, студентов, социальных педагогов и педагогов-психологов) – Минск 2015
3. Кристиан Керделлан, Габриэль Грейзион Дети процессора: Как интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых:/Пер. с фр. А. Лушанова. – Екатеринбург: У-Фактория, 2006
4. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема?//Директор школы. – 2003.
5. Профилактика чрезмерного использования компьютера, Интернета и гаджетов (занятие для обучающихся 8-10 классов) Кондрашкин А.В., Инсарова НюГ., Богомоллов В.А., Хломов К.Д., Бочавер А.А., Калякина С.М., Кириллов М.М.//Не будь зависим № 7-8 (51) 2016
6. . Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий//Естествознание в школе. – 2005.

Электронные ресурсы:

1. Жукова М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации[Электронный ресурс] /Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013 - №11/
URL:https://cyberleninka.ru/article/n/kompyuternaya-zavisimost-kak-odin-iz-vidov-addiktivnoy-realizatsii
2. Зайчикова О. На заметку классному руководителю[Электронный ресурс] / URL: http://profshkolnik.rusedu.net/post/1631/96581
3. http://www.youtube.com/watch?v=QrBu3X3wR_I&index=3&list=PLPYs_pIHGLbCbSiWno00_HAgvPfIn_RYSx - "Интернет-зависимость. Чума или мода?" Опасности интернета — правда или ложь?

Анкета

**«Место компьютера и Интернета в жизни
современных подростков»**

№ n/n	Вопрос	Варианты ответов		
1.	Существуют ли зависимые от компьютера и Интернета люди?	Нет	Да	Не знаю
2.	Сколько времени может ребенок без вреда для себя находиться за компьютером?	1-2 часа	4-6 часов	10-12 часов
3.	С какого возраста можно пользоваться компьютером, планшетом, телефоном?	С 1-го года жизни	с 6 лет	с 10 лет
4.	Ты пользуешься Интернетом?	Нет	да. Но редко	практически каждый день
5.	Случается ли, что ты забываешь о времени, когда играешь или общаешься в сети?	Нет	да, иногда	да, часто
6.	Приходится ли тебе скрывать от родителей, сколько времени ты проводишь за компьютерной игрой, в сети?	Нет	да	сложно сказать
7.	Используешь ли ты Интернет, чтобы уйти от проблем или дурного настроения?	Нет	иногда	да, часто
8.	Как ты считаешь, важно ли соблюдать правила безопасного поведения в сети?	Нет	да	не знаю
9.	С какого возраста ты пользуешься такими гаджетами, как компьютер, планшет, телефон?	С первых лет жизни (указать конкретно)	с 6 лет	с 10 лет
10.	Удается ли тебе самостоятельно вовремя завершить работу за компьютером, планшетом, телефоном в сети?	Нет	да, иногда	да

Анкета

«Компьютерные игры»

1. **Играешь ли ты в компьютерные игры?**
а) да ; б) нет (*если нет, перейти к 3-му вопросу*)
2. **Укажи основные причины, почему ты увлекаешься компьютерными играми?**
А) мне нравится виртуальный мир, так как там все интереснее и ярче, чем в жизни;
б) я не очень общителен, поэтому мне легче играть в компьютерные игры, чем играть в активные игры с товарищами;
в) у меня вообще нет друзей, мой друг – компьютер;
г) мне часто нечем занять себя;
д) играю даже на уроках, это намного интереснее, чем слушать учителя;
е) в игре я «Герой», «Победитель», а в реальности нет;
ж) играю дома, чтоб не выполнять домашние обязанности;
з) хочу получить навыки, которые могут пригодиться в учебе;
и) хочу развить в себе такие качества как быстрота реакции, наблюдательность, внимательность;
к) хочу развить в себе такие качества, как логическое мышление, умение просчитывать свои действия;
3. **Укажи основные причины, почему ты не играешь в компьютерные игры? (*отвечают только те, кто на первый вопрос ответил «нет»*)**
а) у меня нет практически свободного времени;
б) у меня нет компьютера и телефона;
в) мне не позволяют родители;
г) я считаю, что это не очень полезное занятие;
д) я забочусь о своем физическом здоровье;
е) я забочусь о своем психическом здоровье.
4. **Сколько времени ты тратишь на компьютерные игры в сутки?**
А) менее 1 часа; б) 1-2 часа; в) 2-3 часа; г) 3-4 часа; д) 4-5 часов;
е) более 5 часов
5. **Каково отношение родителей к твоему хобби?**
а) отрицательно;
б) положительно;
в) им все равно;
г) они ничего не знают
6. **Игры, каких жанров ты предпочитаешь больше всего?**
а) никакие;

- б) шутеры;
- г) файтинга;
- д) стелс-экшн;
- е) симуляторы;
- ж) спортивные;
- з) стратегии;
- и) варгеймы;
- к) логические;
- л) квесты;
- м) развивающе-обучающие;
- н) музыкальные;
- о) ролевые;
- п) тактические RPG

7. Твои родители интересуются, в какие игры ты играешь?

- А) да; б) нет;

8. Покупают ли родители тебе игры сами?

- А) да; б) нет

8. Тратишь ли ты деньги на игры?

- А) да; б) нет

9. Ухудшилось ли твое здоровье от увлечения компьютерными играми?

- А) да, б) нет; в) затрудняюсь ответить.

10. Считаешь ли ты игры плохим хобби?

- А) да; б) нет

11. Благодаря чему или кому ты стал играть в компьютерные игры?

- А) я не играю; б) рекламе по телевизору; в) рекламе в Интернету; г) друзьям; д) родителям; е) братьям и сестрам; ж) другое (написать чему или кому).....

12. Ты играешь в компьютерные игры с разрешения родителей?

- а) да; б) нет

Трудно ли тебе оторваться от игры?

- А) да; б) нет

Что ты выберешь делать в свободное время?

- А) гулять;
- б) играть в компьютерные игры;
- в) читать;
- г) заниматься спортом
- д) общаться с друзьями

13. Какие положительные аспекты в тебе развили компьютерные игры?

- А) внимательность;
- б) взаимопомощь;
- в) эрудированность;
- г) усидчивость,
- д) уверенность в себе;

- е) доброта;
- ж) вежливость;
- з) спокойствие;
- и) компьютерная грамотность;
- к) лингвистическая грамотность; л) улучшение памяти;
- м) развитие логического мышления
- н) компьютерные игры не могут развить положительные качества

14. Какие отрицательные моменты в характере и физическом состоянии в тебе появились в результате увлечения компьютерными играми?

- А) эгоизм;
- б) неуверенность в себе;
- в) неуравновешенность;
- г) агрессивность;
- д) поверхностное отношение ко всему;
- е) неудовлетворенность действительностью;
- ж) ухудшение памяти;
- з) ухудшение зрения;
- и) проблемы с позвоночником;
- к) снижение интеллекта;
- л) хроническая усталость;
- м) никакие игры не могут развивать отрицательные качества

15. Помогают ли тебе во время учебы навыки, которые ты приобрел, играя в компьютерные игры?

- А) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить

16. Какие эмоции у тебя вызывает прохождение компьютерной игры?

- А) раздражение;
- б) агрессию;
- в) удовлетворение;
- г) гордость;
- д) чувство вины;
- е) никаких эмоций

Высказывания знаменитых людей о компьютерах

1. *«У моих детей, конечно, будет компьютер. Но первым делом они получат книги»* - Билл Гейтс.

2. *«Компьютерный мир, слишком совершенный, чтобы быть настоящим»* - Хьюго Уивинг.

3. *«Тридцать лет назад компьютеры были только на работе, потом они появились у нас дома, а теперь у нас в карманах. Им осталось только забраться внутрь нас»* - Сэм Винсент.

4. *«Опасность не в том, что компьютер однажды начнет мыслить как человек, а в том, что человек однажды начнет мыслить как компьютер»* - Сидни Харрис.

5. *«Люди - все равно, что компьютеры, только их нельзя взломать. Каждый из нас – загадка, которую невозможно разгадать»* - Джи Ху.

6. *«Я боюсь, что обязательно наступит день, когда технологии превзойдут простое человеческое общение. И мир получит поколение идиотов»* - Альберт Эйнштейн.

7. *«Самое эффективное изобретение в истории – книга»* - Нортроп Фрей.

8. *«Я бы обменял все свои технологии на один день с Сократом»* - Стив Джобс.

9. *«Мозг – это гигантский нейрокомпьютер, в несколько тысяч раз более сложный, чем любая вычислительная машина, сконструированная человеком к 2000 году из небиологических элементов»* - Сан Лайт.

10. *«Самое главное в образовании – это человек, который разжигает ваше любопытство, «кормит» ваше любопытство; компьютеры не могут дать вам этого»* - Стив Джобс.

11. *«Мне кажется, что про современный мир важно понять одну вещь, изобилие информации не гарантирует ее достоверности»* - Ричард Гир.

Карточки для упражнения «Верно-неверно»

Карточка 1.

Информация в Интернете не всегда достоверная, поэтому существует опасность, что человек, с которым вы общаетесь, может оказаться совсем не тем, кем представился.

Карточка 2.

Увлечение компьютерными играми может вызвать различные заболевания.

Карточка 3.

Двенадцатилетний подросток погиб от инсульта после 12-часовой игры на компьютере. Дети сутками без еды и отдыха могут находиться перед компьютером.

Карточка 4.

В последнее время в мире появились так называемые «Компьютерные вдовы». Это женщины, чьи мужья одержимы компьютероманией. Они до 18 часов проводят за компьютером, перестают следить за собой, сводят к минимуму выход на улицу.

Карточка 5.

Компьютерные игры опасны, прежде всего тем, что построены на агрессии.

Карточка 6.

Победить в компьютерной игре гораздо легче, чем в реальной жизни. Ведь жизнь – это постоянная борьба, самоутверждение, победы и неудачи, которые нельзя заменить виртуальными успехами. Человек теряет себя, свою личность, становится приставкой к компьютеру.