

## «О девайсах модно»

### Методическая разработка по профилактике экранной зависимости

**Целевая группа:** учащиеся 5 – 8 классов

**Цель:** формирование качеств, способствующих устойчивости к экранной зависимости.

**Задачи:**

- провести экспресс-диагностику тревожности у учащихся
- актуализировать знания на тему зависимости
- закрепить представление о различных способах коммуникации

**Форма проведения:** классный час.

**Продолжительность:** 45 минут.

**Материально-техническое обеспечение:** листы бумаги для команд, распечатанные вопросы для обсуждения.

#### Ход проведения.

##### 1. Вводная часть

Здравствуйте, ребята! Для начала я попрошу вас постараться сесть максимально удобно, закрыть глаза. Когда я скажу: «Начали!» попробуйте почувствовать, когда пройдет одна минута, при этом считать не нужно - доверьтесь своим ощущениям. Когда минута, по вашему мнению, закончится - открывайте глаза. *(Ведущий говорит «Начали» и смотрит на таймер, когда ребята открывают глаза и записывает это время, чтобы потом сказать ребятам индивидуально, какие у кого получились результаты).* Для человека время идет чуть медленнее, чем в реальности, и поэтому в спокойном состоянии, одна минута равна 65 секундам. Чем быстрее идет время в нашем внутреннем мире, по сравнению с реальным, тем больше вероятность того, что мы суедемся, торопимся, и куда-то спешим. Чего нам не хватает в настоящем моменте? Что мы делаем, когда спешим, либо пытаемся «ускорить» момент? Без чего нам трудно ощущать своё спокойствие? *(ребята могут давать свои ответы)*

##### 2. Основная часть.

А сейчас снова мини-опрос: поднимите, пожалуйста, руки те, кому захотелось сейчас посмотреть в экран телефона (мобильного устройства). Того, кто уже это сделал, мы увидели. Поделитесь, пожалуйста, те, кто захотел посмотреть в телефон, но справился со своим намерением - что вам помогло удержаться? *(Ребята говорят)* Именно об этом мне бы хотелось

сегодня с вами поговорить. Мир изменился в тот момент, когда в руки человека попал смартфон. Телефон, который может исполнить почти любое желание, стоит только правильно попросить, словно, волшебная палочка, либо лампа Алладина. Как не привыкнуть к такому замечательному устройству? Ведь чем больше мы пользуемся смартфонами, тем меньше... что меньше? Мне бы хотелось, чтобы сейчас мы с вами разделились на две группы и попытались ответить на следующие вопросы:

Каждой группе выдаётся по два вопроса для обсуждения и листы для записей.

1. В чём преимущества общения с использованием смартфонов по сравнению с общением без использования смартфонов?

2. В каких ситуациях неуместно применять мобильное устройство?

1. В чём ограничения в общении при использовании смартфона по сравнению с общением без использования смартфона?

2. В каких ситуациях уместно применять мобильное устройство?

*(После обсуждения ребята представляют свою работу)*

Ответы очень подробные и разнообразные, и обнаруживают спорные моменты в вопросе использования мобильных устройств. Как вы думаете, как отличить зависимость от телефона и умелое его применение в своей жизни?

В тех же командах я предлагаю поставить «мини-сценку» на тему «человек зависимый» от смартфона и «человек независимый» от него.

За основу берём ситуации, которые были в предыдущем задании.

Ребятам даётся время на подготовку и на выступление каждой команды. Теперь, чтобы нам стало проще понять, что общаться можно и в реальности, предлагаю объединиться в группы по три человека. После этого распределяются роли следующим образом:

- 1-й – не двигается, не слышит, но говорит и видит;
- 2-й – не говорит, не слышит, но двигается и видит;
- 3-й – не говорит, не видит, но слышит и двигается.

После того, как ребята определились со своими ролями - ведущий даёт задания участникам, которые играют роль второго (не говорит, не слышит, но двигается и видит), чтобы он объяснял доступным способом, что нужно делать в инструкции к заданию.

• Вы собрались на праздник. Договоритесь, в какие костюмы оденетесь и какой возьмете в подарок.

• Для проведения лабораторной работы по физике нужно принести магниты, как их найти?

• В мастерской художника закончились краски, что будете делать?

• Сегодня трамвай, на котором добирались обычно, по техническим причинам, не работает. Нужно решить, как добраться до вокзала.

• Класс планирует в зоопарке экскурсию, но животных кормить обычным кормом запрещено. Как предупредить об этом других ребят?

- Составьте список любимых продуктов для празднования дня рождения.

- Выберите новую марку сотового телефона с разными функциями.

При выполнении задания пользоваться пищевыми предметами нельзя.

*(После выполнения упражнения стоит спросить у трёх участников, исполнявших различные роли, об их впечатлениях от упражнения)*

### **3. Заключение.**

Вы попробовали себя в роли тех, кому было трудно договариваться без привычных средств связи, однако, у вас получилось. Это значит, что вы проявили свою независимость, самостоятельность и умение справляться с трудностями в понимании другого. Напротив, любая зависимость – своеобразный «эмоциональный костыль», и если постоянно опираться на него, наши «психологические мышцы» атрофируются. Мне бы не хотелось, чтобы мобильное устройство превратилось для вас из вдумчивого друга-помощника, во вредного пожирателя времени – хулигана. Изменилось ли у вас самих отношение к телефону и его роли в вашей жизни? Как? *(Ребята отвечают)*. Поэтому мне бы хотелось, чтобы, кроме выводов, которые вы сделали относительно уместности использования средств связи в привычных ситуациях, ещё бы и пришли к разумному применению вашего времени и способах общения с другими людьми. Спасибо за участие!

#### **Список источников:**

1. Бурлаков И.В. Номо Gamer: Психология компьютерных игр. М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 144 с. (библиотека психологии и психотерапии, вып. 86).

2. Зоричева Е.П., Василюк Л. А. Классный час «Мир реальный и виртуальный» // Справочник классного руководителя. – 2015. - № 11. – С 53-55.

3. Фазлетдинова А.А. Профилактика компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста // Справочник педагога - психолога. – 2014. - № 7. – С. 74-80.

4. Упражнение «Слепой, глухой, немой» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ds32.edusev.ru/activity/fgosovz/post/224361>

5. Хэммонд К. Особенности восприятия времени. М.: Livebook, 2013/ - 368 с.