

**Петухова  
Ирина Петровна  
методист**

## **Жизни время, а девайсам час**

*(методическая разработка занятия для обучающихся 8-10 классов  
к единому дню профилактики экранной зависимости  
«Мы ждем тебя в реальности!»)*

«Мир стал слишком зависим от компьютеров;  
в этом его сила. но в этом и слабость»

Александр Чубарьян

«К восьмидесяти годам общее время, проведенное за экраном,  
для вас может составить порядка 20 лет – практически четверть жизни.»

Арик Сигман

«-Ты так и не купил себе мобильник?

-Нет, нет...Я не хочу..Он как поводок»

Патерсон

**Цель:** формирование адекватного отношения к использованию современных электронных устройств

**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 подростками;
- способствовать развитию навыков участия в дискуссии, умения слушать и слышать других.

**Форма проведения:** интерактивное занятие с элементами тренинга

**Продолжительность:** 2 академических часа

**Материально-техническое обеспечение:** интерактивная доска, на которую выводятся материалы приложений, карточки для деления на группы, карточки с утверждениями о вреде электронных устройств, таблички с высказываниями родителей (*если нет возможности воспользоваться интерактивной доской материалы приложений распечатываются по количеству участников*), лист ватмана, фломастеры, листы с рекомендациями подросткам

**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! Наше занятие сегодня будет посвящено компьютерам, Интернету, гаджетам и тому, как мы всем этим пользуемся.

Нам предстоит работа по формированию умений управлять своим поведением, в процессе использования электронных устройств. по развитию социальной восприимчивости, по осознанию многообразия мира и проявлений личности в этом мире.

#### 1.2 Разминка «Японская машинка»

**Цель:** установление контакта между участниками, развитие внимания, умения ориентироваться в меняющихся условиях в ситуации ограниченного времени.

**Инструкция:** Начинает игру ведущий он может принимать участие в упражнении, а может только начать его ,задав темп. Темп отбивается всеми участниками группы следующим образом: 2 удара по коленям, при этом называют хором имя ведущего, затем один хлопок руками – имя ведущего, на втором хлопке все молчат, а ведущий называет чье-либо имя, приглашая его взглядом продолжить игру. Далее следует удар по коленям с произнесением хором имени этого человека, хлопок – вместе снова его имя и при втором хлопке называется имя следующего участника. При этом, участники, приглашая к игре друг друга должны обязательно сопровождать свое приглашение взглядом. При сбое темпа игра начинается сначала.

**Примечание:** наблюдая за ходом игры, можно выделить «лидеров», «пары», «отверженных».

### II. Интерактивный модуль

#### 2. Электронные устройства и мы

**Ведущий:** В современных условиях Интернет, компьютеры и гаджеты занимают все больше внимания и времени. Существует даже такой термин «цифровые по рождению». Электронные устройства стали неотъемлемой частью нашей жизни, делая ее удобней и интересней. Но почему же взрослые стараются ограничить время использования этих устройств, почему так неоднозначно их мнение.

##### 2.1 Упражнение «Родительские послания»

**Ведущий:**

**Инструкция:** Посмотрите внимательно на таблички с наиболее частыми обращениями к вам родителей по поводу того, что порою вас невозможно оторвать от компьютера, планшета, телефона. Подумайте, какое из них ближе и понятнее для вас и встаньте рядом.

**Обсуждение:** Давайте попробуем ответить на вопрос:

- Почему вы выбрали именно это высказывание?

- Что подразумевают родители, когда говорят эти слова? Кто хочет высказаться первым?

### **Высказывания участников**

#### **Ведущий:**

Все сказанное вами верно. Ваши родители, прежде всего, беспокоятся о вашем здоровье, о том, что вы, увлекшись игрой или виртуальным общением, забываете поесть, сделать домашнее задание. Меньше общаетесь с друзьями и родителями в реальной жизни, меньше двигаетесь, наконец.

## **2.2 Упражнение «Умеете ли вы контролировать себя?»**

**Ведущий:** Сейчас хотелось бы обратить ваше внимание на то, как заметить, что я наношу себе вред чрезмерно увлекаясь электронными устройствами?

**Инструкция:** Сейчас я зачитаю вам пять вопросов и попрошу каждого для себя на них ответить, загибая пальцы на одной из рук. Итак, критерии чрезмерного использования гаджетов, компьютера и Интернета:

- пропускаешь ли ты школу из-за ночной активности в интернете?
- случаются ли споры и конфликты с родителями по поводу вашего увлечения электронными устройствами?
- бывает ли, что сидя в Сети, ты забываешь поесть?
- предпочитаешь ли ты виртуальное общение реальным встречам с друзьями?
- экономишь ли ты деньги на покупку Интернет-рейтингов, игр, приложений и т. п.?

**Ведущий:** Если у вас больше половины положительных ответов, то, скорее всего, вам сложно самому регулировать свое поведение самостоятельно и стоит обратиться к какому-либо, значимому для вас человеку за поддержкой. Есть ли у вас такой человек, к которому вы можете обратиться, когда у вас возникают трудности?

## **2.3 Упражнение «Верно - не верно?»**

**Ведущий:** Мы обсудили причины недовольства родителей, проблемы вашего самоконтроля в использовании электронных устройств. А теперь хотелось бы выяснить ваше понимание вреда и рисков при чрезмерном увлечении ими.

**Инструкция:** Посмотрите внимательно на карточку, которую получил каждый из вас и ответьте на вопрос: согласны ли вы с данным утверждением или считаете его надуманным. Постарайтесь аргументировать свой ответ.

**Обсуждение,** в ходе которого участники приходят к выводу, что в той или иной степени правдивы все высказывания.

## **2.4 Упражнение «Билль о правах»**

**Цель:** понимание взаимосвязи прав и ответственности

**Ведущий:** А сейчас мне хотелось бы предложить вам упражнение,

которое позволит одним – испытать чувства, свойственные родителям в определенной ситуации, а другим – понять, что любые права и свобода выбора неразрывно связаны с ответственностью за этот выбор.

Группа делится на две половины. Одна половина будет представлять детей, другая родителей. Задача каждой группы заключается в составлении списка своих прав в отношении использования электронных устройств. После того, как каждая группа закончила подготовку данного списка (в течение 10 – 15 минут), «взрослые» и «дети» начинают предъявлять друг другу эти права, причем каждое право может быть внесено в список лишь тогда, когда оно принято другой стороной. Каждая сторона имеет возможность отклонить какое-то право или настаивать на его изменении. Ведущий регулирует дискуссию и вносит, принятое обеими сторонами, право или отклоняет его, если стороны не могут договориться. Лучше заранее обозначить время, которое будет отведено на обсуждение (не более 3-5 минут).

**Примечание:** права записываются на листе ватмана (способ модерации), способы деления группы могут быть разные.

Если позволяет время, возможно применить следующий прием.

Участникам произвольно раздаются листочки, с надписями: мальчик, девочка, мужчина, женщина. Не показывая другим, что ему досталось, каждый начинает передвигаться по аудитории, демонстрируя невербально свою роль. Задача участников объединиться в 4 группы, соответствующие, доставшимся ролям. Далее происходит объединение в 2 группы «взрослые» и «дети» и начинается основное упражнение.

**Обсуждение:** Что вы чувствовали в роли детей, родителей? Кому было легче при обсуждении прав? Когда было проще договориться? При обсуждении какого права возникли большие затруднения? Почему?

### **III. Заключительный модуль**

#### **3.1 Упражнение «Пожелание себе»**

**Инструкция:** Встаньте, пожалуйста, полукругом. Теперь пусть каждый придумает пожелание себе самому. Что бы вы хотели пожелать себе после этого занятия? Тот, кто стоит в начале, скажет свое пожелание стоящему справа от него и быстро перейдет в конец полукруга. Получивший пожелание должен передать его дальше, затем сказать свое пожелание. Упражнение заканчивается, когда к каждому придет его пожелание.

#### **3.2. Заключительное слово ведущего**

В марте 2017 года перед подростками Екатеринбурга выступил член Королевского общества медицины Великобритании, доктор философии Арик Сигман, который говорил об управлении экранном временем – временем, которое люди проводят перед телевизором, компьютером или перед смартфоном. Он рассказал о том, что в Великобритании существует целый департамент, который занимается проблемами сетевой безопасности детей и оказывает школам техническую и информационную поддержку. В своих лекциях Арик Сигман просто и понятно рассказывает о возможных рисках

«злоупотребления экранами».

Мне хочется закончить наше занятие его словами:

«К восьмидесяти годам общее время, проведенное за экраном, для вас может составить порядка 20 лет – практически четверть жизни. Вы бы вернули это время назад или сказали бы – нет, я был счастлив провести его в Соцсетях? Вопрос риторический...

### **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. Жукова М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации/ Вестник Челябинского государственного педагогического университета - 2013. - № 11.
4. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. - СПб., 2005.
5. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема?//Директор школы. - 2003.
6. 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
7. . Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий//Естествознание в школе. - 2005.

### **Электронные ресурсы:**

1. Арик Стигман о том как защитить детей...dmdonskoe.ru node/4310
2. 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](https://cyberleninka.ru/article/n/kompyuternaya-zavisimost-kak-odin-iz-vidov-addiktivnoy-realizatsii)
3. Зайчикова О. На заметку классному руководителю[Электронный ресурс] / URL: <http://profshkolnik.rusedu.net/post/1631/96581>

**Таблички с обращениями родителей**

**«Сколько можно сидеть за компьютером?»**

**«Отвлекись же, наконец, от своего телефона? Я с тобой разговариваю или с пустым местом?»**

**«Ау, ребенок! Ты где?»**

**«Неужели тебе эти игры важнее, чем люди вокруг?»**

**«Ты что хочешь окончательно испортить себе зрение и осанку?»**

**Вопросы к для выявления ситуации чрезмерного использования гаджетов:**

- пропускаешь ли ты школу из-за ночной активности в Интернете?
- случаются ли споры и конфликты с родителями по поводу вашего увлечения электронными устройствами?
- бывает ли, что сидя в Сети, ты забываешь поесть?
- предпочитаешь ли ты виртуальное общение реальным встречам с друзьями?
- экономишь ли ты деньги на покупку Интернет-рейтингов, игр, приложений и т. п.?

**Карточки для упражнения «Верно-неверно»**

**Карточка 1.**

Информация в Интернете не всегда достоверная, поэтому существует опасность, что это может оказаться совсем не тот, кем представился.

**Карточка 2.**

Увлечение компьютерными играми может вызвать различные заболевания: сердечно-сосудистые, определенные формы рака.

**Карточка 3.**

Компьютер может быть опасен. Ведь это источник электромагнитного излучения и неионизирующей радиации. А это негативно воздействует на человека.

**Карточка 4**

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

**Карточка 5**

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 9**

Компьютерные игры опасны прежде всего тем, что построены на агрессии. А ведь игра для ребенка – это репетиция жизни. Так и складывается к 14-15 годам мнение, что насилие и даже убийство – это увлекательное и безопасное занятие.

**Карточка 10**

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

**Карточка 11.**

При постоянном использовании сотового телефона с увеличением продолжительности разговора увеличивается температура головного мозга и создается эффект микроволновой печи, что приводит к отмиранию тканей и ухудшению мозговой деятельности.

**Карточка 12.**

Мобильные телефоны могут провоцировать астму и экзему, разрушать эндокринную систему.

Рекомендации для подростков

- 1 Используйте **реальный мир** для расширения социальных контактов. Жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование **реальности** и внутренней и, и внешней. Таким путем человек становится совершеннее.
- 2 Определите свое место и цель в **реальном мире**. Ищите **реальные пути** быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достичь цели: бесплатный сыр бывает только в мышеловке.
- 3 Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!
- 4 Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий **ваши способности**, а не заменитель цели
- 5 Развивать в виртуальной реальности то, что для вас важно в реальной жизни – **нельзя!** Делайте то, что хотите **в реальной жизни!**
- 6 Ищите друзей в **реальности**. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает настоящих навыков общения.
- 7 Наполняйте жизнь **положительными** событиями и поступками.
- 8 Имейте **собственные** взгляды и убеждения.
- 9 Избегайте лживости и **анонимной реальности**.
- 10 Пребывайте «**здесь и сейчас**» а не «там».
- 11 Научитесь **контролировать** собственное время и время за компьютером.