

Методическая разработка
«Чувство меры развиваю – силу воли укрепляю!»
(профилактика Интернет - зависимости и зависимости от гаджетов)

Форма проведения: классный час

Участники: ученики 1 – 3 классов

Цель: профилактика Интернет – зависимости и зависимости от гаджетов детей начальной школы

Задачи:

1. Познакомить детей с понятием чувства меры.
2. Обсудить роль каждого чувства в жизни человека.
3. Показать, что существует много интересных способов проводить время.

Материалы и оборудование: бумага, ручки, карандаши, восковые мелки, линейки.

Примерное время: 40 мин.

Вводная часть.

Вступительное слово учителя: Дорогие ребята, мы с вами сегодня видим, как быстро развивается техника, как она становится все сложнее. Мы замечаем, как появляются все новые и новые телефоны, компьютеры, даже роботы и многое другое. И, конечно, любой современный человек должен владеть этой техникой. Так, ребята? (дети отвечают) И сегодня, давайте вместе поговорим о вашем желании играть в игры на телефоне, компьютере, планшете. Расскажите, пожалуйста, почему вам так нравятся эти игры? (*дети отвечают*). Да, я поняла, а как вы думаете чему вы учитесь, когда играете на своих гаджетах? Конечно, верно, а еще быстроте реагирования, гибкости ума и многому другому. Вообще, техника – это очень хороший помощник человека! Но есть одно **НО**, которое нам тоже с вами надо обсудить и для этого я хочу познакомить вас с одной сказкой...

Сказка о чувстве меры (учитель зачитывает сказку и обсуждает ее с детьми).

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы думаете, ребята, для чего человеку нужно **Чувство Меры** ?
(можно добавить свои вопросы, которые интересны преподавателю, в зависимости от детей класса).

Слово учителя. А теперь, ребята, хочу вас спросить, что будет, если люди не будут соблюдать Чувство Меры и целыми днями будут сидеть за гаджетами и компьютерами. Попробуйте представить и нарисовать об этом **комикс**.

Упражнение «Комикс» Дети в парах рисуют комикс (из 5-6 слайдов) по желанию показывают и рассказывают, что у них получилось. Учитель подводит итог.

Слово учителя.

А теперь, давайте каждый нарисует на своем листочке «День моей мечты», т.е. последовательность дел, которые вы бы хотели делать в течение дня, не забывая при этом о Чувстве Меры. Обязательно распределите примерное время, количество часов, в течение которого вы будете каждым делом заниматься. Это могут быть:

- любимый вид спорта, которым вы уже занимаетесь или хотите заняться;

- что-то, чем вам нравится заниматься кроме спорта, и что вы еще умеете;

- еще какое-то занятие или навык, который вам хотелось бы освоить;

А затем мы прикрепим ваши рисунки на общий лист ватмана, и посмотрим какие интересные ребята учатся в нашем классе.

Дети рисуют и прикрепляют свои рисунки на общем листе ватмана, по желанию рассказывают, что нарисовали. Хорошо на примере хотя бы одного рисунка разобрать вариант распределения времени в течение дня и еще раз напомнить детям о Чувстве Меры. Лист ватмана желательно прикрепить в классе и показать родителям.

Слово учителя.

Ну вот, дорогие ребята, сейчас вы знаете, что такое Чувство Меры и как важно всегда помнить о нем, принимаясь за какое-то дело, особенно игру. Ведь в жизни надо очень многому научиться, кроме игры на телефоне или другом гаджете, чтобы жить было весело и интересно. Желаю вам много разных и интересных дел!

Приложение 1.

«Сказка о Короле и его слугах-чувствах»

Знаете ли вы, что не далеко-далеко, а совсем близко к нам, есть Волшебная страна? Она находится внутри нас. Мудрецы называют ее Внутренним Миром. Так вот, правит этой страной – Король. У него есть множество слуг, но среди них есть особые слуги – их называют чувствами. Ты, конечно, знаешь имена некоторых из них. Это – Радость, Удовольствие, Интерес, Злость, Страх и Обида. У каждого слуги-чувства есть свой дом, и они приходят к своему Королю по первому его требованию.

Давай представим себе, что происходит с Королем, когда к нему приходит слуга по имени Радость. Конечно, Король радуется, устраивает пир, танцы... Но, как ты думаешь, что будет, если слуга по имени Радость надолго задержится у своего повелителя? Ты совершенно прав: Король устанет, государственная казна опустеет, а важные дела окажутся не сделанными. А представь себе, что будет с Королем и его подданными, если слуги по имени Злость или Страх надолго задержатся у него? Конечно, приятного мало. Поэтому все слуги-чувства обладают удивительным

волшебным качеством – **Чувством МЕРЫ**. Благодаря тому, что каждый слуга **ЗНАЕТ МЕРУ** во всем, он приходит, когда это необходимо Королю, и уходит вовремя. И все так и было бы хорошо и гладко в этой волшебной стране, если б однажды не случилась одна история...

Все началось с того, что несколько придворных Короля стали говорить: «Зачем нам эти противные Злость, Страх, Обида? Когда они приходят, мы ссоримся, деремся, нам очень неприятно. Давайте подговорим Короля, чтобы он выгнал этих слуг из страны!»

Король был мудр и останавливал своих придворных.

- Но, если о нас «за глаза» говорят плохо, перешептываются и перемигиваются за нашей спиной, мы это почувствуем?

- Конечно!

- Нам будет приятно или неприятно?

- Конечно, неприятно!

- А когда нам неприятно, мы какие дела будем делать быстрее: хорошие или плохие?

- Многие люди, когда о них плохо говорят, обижаются и совершают не очень хорошие поступки. Так случилось и в этой истории...

Так вот, темной ночью, на краю леса собрались слуги по имени Обида, Злость и Страх. Обида, обиженно поджав губы, рассказывала о том, что их хотят выгнать из страны. «Им, видите ли, без нас лучше живется! Мы им, видите ли, совсем не нужны!» – фыркала Обида, а слуга по имени Злость сжимал кулаки. «Мы им покажем, что мы можем! Вот посадим Короля в темницу, да будем править страной, вот они у нас попляшут!» Недолго думая, заговорщики пробрались во дворец, схватили спящего Короля, и бросили его в темницу.

Когда на следующее утро придворные, по своему обыкновению, собрались в тронном зале, они замерли в ужасе и изумлении. На королевском троне сидел слуга по имени Страх. Он пытался одеть на свою голову корону, но она была волшебной, и сползала. Тогда слуга по имени Злость со злостью кинул ее под трон.

Как ты думаешь, каков был первый указ нового правителя? Да, было решено объявить войну соседнему государству. Кроме того, отныне каждому жителю королевства надлежало доносить на своих соседей, решать все споры с помощью кулаков, пугать друг друга всевозможными неприятностями. Представляешь, какая жизнь настала в стране, тем более, что слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес были из нее изгнаны?

Конечно, страна разрушалась, все ее жители ходили голодные, ободранные и побитые друг другом. Вот, что может произойти со страной, если у власти оказались не законный Король, а Обида, Злость и Страх, забывшие о **Чувстве Меры!**..

Волшебники говорят, что то же самое происходит и у человека внутри, если он постоянно со всеми ссорится, дерется, обижается...

Но мы позабыли об изгнанниках, слугах Короля – Радости, Удовольствии, Интересе. Конечно, их сердца не могли вынести такого

страшного зрелища. Они вспомнили, что далеко-далеко, за горами, за лесами, живет волшебница по имени Любовь. Ох, и нелегко же был путь к волшебнице! Сколько испытаний пришлось выдержать верным слугам Короля. И сразиться с ужасными людоедами, и гигантскими муравьями, пройти через Черный лес... Но они дошли до царства Любви. Умывшись из колодца, они почувствовали невероятный прилив сил. Сомнений не было – они ощущали Любовь.

Волшебница дала путешественникам сосуд с Любовью, чтобы они отнесли его своему повелителю. Ведь в этом было спасение их страны. Путь назад был уже не таким тяжелым. Тем более, что верных слуг Короля окрыляла Любовь.

Вот мы с тобой и узнали, что самое главное во внутренней сказочной стране - Любовь. Давай приложим руку к сердцу: ведь именно там, согласно древним легендам, живет Любовь. Она позволяет заботиться о себе и близких людях, помогает создавать хорошее настроение, дает силы на свершение добрых дел, учит прощать тех, кто нас обидел... Чувствуешь тепло? И я чувствую. Это значит, что Любви в наших сердцах много-много. Мы можем ее дарить друг другу и нашим близким, слушая свое сердце...

А теперь послушай, что было дальше.

Конечно, путь домой легче, чем из дома. Тем более, если несешь сосуд с Любовью! Итак, слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес добрались до своей страны, нашли темницу и освободили Короля. Только повелитель пригубил из сосуда с Любовью, как к нему вернулись силы, уверенность, мужество и мудрость. Гордой поступью он отправился в тронный зал. Как только самозванцы - слуги по имени Обида, Злость и Страх увидели Короля, они затрепетали и бросились на колени. А придворные зашипели: «Вот, Ваше Величество, мы же говорили Вам, надо было избавиться от этих слуг, и ничего бы не было!»

Но Король остановил их, поскольку хорошо владел **Чувством Меры**: «Дело не в моих слугах, дело в дурных мыслях и разговорах! Я даю им три дня сроку, пусть они сами решат: покинуть ли нашу страну, или найти в ней себе достойное применение».

Так сказал великодушный Король.

- Как ты думаешь, правильно ли он поступил?

И вот, через три дня слуги по имени Злость, Обида и Страх пришли к Королю и сказали:

- Ваше Величество, простите нас! Мы просим прощения у всех жителей королевства! Мы вспомнили о **Чувстве Меры**, и поняли наше назначение в стране. Позвольте нам построить свои дома НА ГРАНИЦЕ государства.

- Почему же на границе? – удивился Король.

- Я, Ваше Величество, - сказал слуга по имени Страх, - самый чуткий, самый осторожный, я далеко чувствую опасность, и смогу Вас вовремя предупредить о ней. Вы будете иметь время на то, чтобы достойно встретить неприятность, или предотвратить ее.

- Я, Ваше Величество, - сказал слуга по имени Злость, - придам Вам силы для

борьбы с врагом, и помогу быстро наказать обидчика. Но теперь я уже не переусердствую, буду помнить о *Чувстве Меры*.

- А я, Ваше Величество, - сказал слуга по имени Обида, - всегда был чуток к дурным мыслям и разговорам. Поэтому я буду охранять Ваше королевское достоинство, и предотвращать недостойные разговоры и действия.

Вот так закончилась эта история. Сосуд с Любовью установили на самом красивом месте, в центре дворцовой площади. К нему мог легко подойти каждый, как только чувствовал себя раздраженным, злым или беспокойным. Ведь Любовь приносила покой в души жителей. Так, слуги по имени Злость, Страх и Обида охраняли страну, а Любовь согревала ее. Все жили долго и счастливо.

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева

Источники:

- Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева «Практикум по сказкотерапии», СПб: Речь, 2005г.
- Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева «Игры в сказкотерапии», СПб: Речь, 2006 г.
- Барсукова Оксана Васильевна, Мавлютова Екатерина Васильевна, Савка Марина Александровна «Ребенок и гаджеты: психологическое исследование мнений современных родителей» Вопросы дошкольной педагогики, 2016, №1.
- Как возникает зависимость от гаджетов у детей <http://www.planet-kob.ru/>

Катаева Валентина Ивановна
педагог-психолог Центра
«Диалог»