

«Задача попроче или цифровое ожирение»

Методическая разработка по профилактике экранной зависимости, безопасного поведения в Интернете

Целевая группа: учащиеся 9-11 классов

Цель: расширение представлений о экранной зависимости, создание условий для самоанализа причин собственной экранной зависимости у старших подростков.

Задачи:

- познакомиться с различными аспектами экранной зависимости;
- организовать дискуссию, выработать активную позицию по отношению к вопросу экранной зависимости у подростков;
- создать условия для самоанализа причин экранной зависимости.

Форма проведения: классный час

Продолжительность: 1 час

Материально-техническое обеспечение: интерактивная доска, на которую выводятся материалы приложений.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Сколько времени вы проводите перед экраном или в Интернете? (выслушиваем ответы)
Кто-то из нас проводит времени за экраном чуть меньше, кто-то – значительно больше, но вопрос, касающийся пребывания в Интернете и его влияния, остается актуальным. Об этом хочется сегодня поговорить.

У кого случалось такое: вы посмотрели время на телефоне, а через несколько секунд снова берете телефон, потому что забыли, сколько времени, не обратили на него внимания или увлеклись чем-то другим? (задавая вопрос, ведущий поднимает руку, показывая свою принадлежность к данной проблеме).

Гаджет стал постоянной игрушкой, мы регулярно смотрим в телефон и более 80 раз в день мы берем его в руки, примерно каждые 15 минут. Исследования показывают, что 8 часов экранного времени – это 2,5 часа живого общения (еще до появления айфона). Если мы проводим перед экраном больше, чем 2,5 часа в сутки, ухудшается настроение, память, внимание.

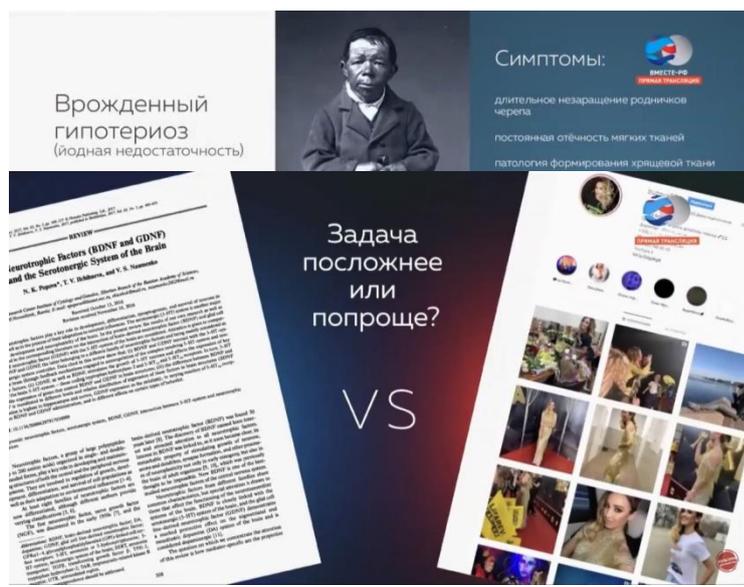
При этом информация важна для нашего мозга так же, как и калории. Если мы хотим выживать, мы должны уметь воспринимать и обрабатывать информацию из окружающей среды, и мы получаем за это дофаминовое подкрепление (дофамин – гормон счастья или радости).

Это можно сравнить с информацией про пищевые калории, когда мы имеем в виду, что часть людей страдает от ожирения. И уже сейчас говорят о «цифровом ожирении», которое поражает современного человека. Пищевую аналогию можно продолжить и дальше... На физическом уровне мы состоим из тех молекул, которые мы потребляем с пищей, но и на информационном, ментальном уровне мы состоим из той информации, которую мы получаем.

Посмотрите на картинку человека: ему в пище не хватало всего лишь одного элемента – йода, что превратило его в карлика, сделало его физически и умственно отсталым, сделало его бесплодным, вот что такое маленькое изменение в среде. (Картинку желательно вывести на экран).

Сейчас я вам продемонстрирую такое же изменение в информационной среде.

Здесь вы видите два документа:



это научная статья по нейрофизиологии и инстаграм Бузовой. Я хочу, чтобы вы посмотрели за собственным взглядом. Когда нашему мозгу предлагается две задачи – задача попроще и задача посложнее, наш мозг эволюционно выбирает задачу попроще. (Картинку желательно вывести на экран).

Создатели контента вынуждены соревноваться друг с другом, чтобы создавать все более примитивный контент, таким образом, они могут выиграть внимание пользователя, потому что он не будет выбирать сложный контент, просто из-за эволюционных особенностей. В результате примитивного контента становится больше, а, как мы уже с вами выяснили, этот контент определяет наш с вами склад ума, умственные, эмоциональные особенности и ценности.

Ученые провели эксперимент и определили, как физическое присутствие телефона влияет на нашу интеллектуальную деятельность. Было набрано 3 группы испытуемых, которые заполняли тест на мышление и креативность, разница в этих группах состояла только в том, где находился их телефон. В первой группе испытуемые оставили телефон за пределами аудитории, в которой проходило тестирование. Во второй группе они держали телефон в привычном для себя месте: в кармане или в сумке, в третьей группе они держали телефон перед собой.

Ведущий обращается к классу: Какая группа, по вашему мнению, справилась с тестированием лучше?

Итоги исследования: если телефон находится перед человеком, объем его оперативной памяти снижается, уровень его подвижного интеллекта (это то, что отвечает за интеллектуальную деятельность здесь и сейчас) снижается, и это простое физическое присутствие телефона. Так наш мозг экономит свои силы: зная, что перед вами есть устройство, в котором есть все ответы, зачем вам волноваться и это запоминать? Так и в жизни, люди «не включают мозги» и постоянно сидят в инстаграме, твиттере, тиктоке, действуют стереотипно и не вникают в суть вопроса.

2. Основная часть.

2.1. Экспресс - тест для самодиагностики

«Зависим ли ты от Интернета?» (Приложение 1)

Инструкция. Внимательно прочитайте вопросы и ответьте на них «да» или «нет».

Интерпретация. Если на 5 и более вопросов теста ты ответил (а) «да», то у тебя уже появились признаки зависимости от Интернета.

2.2. Упражнение «Мои ценности»

Распечатайте бланки для заполнения и раздайте каждому учащемуся (см. приложение 2).

Инструкция: заполните столбик «Мои ценности», указав то, что для вас является наиболее значимым (укажите 5-7 ценностей), на это дается 2 минуты.

Общее обсуждение: давайте подумаем, что является наиболее ценным для ученика ___ класса (того в котором проводится занятие). Пригласите одного из учеников, чтобы записать предложенные ценности на доске.

Обратитесь к классу: насколько вы близки станете к каждой ценности, если будете уделять столько же времени гаджетам, сколько и сейчас и почему? А если вы научитесь себя контролировать, ограничивать время, проведенное в сети?..

Проделайте эту схему с наиболее актуальными вариантами и предложите ребятам самостоятельно поразмышлять над своими ценностями.

Пример заполнения бланка (см. таблица 1).

Таблица 1

Мои ценности	Если я так же долго буду сидеть за компьютером	Если я научусь себя контролировать
Хорошие отношения с родителями	Все будет по-прежнему, не очень	Отношения улучшаться
Друзья в реальности	Сомневаюсь что появятся	Возможности найти друзей увеличиваются
...		

3. Заключение

3.1. Дискуссия «Я и Интернет»

Перед началом проведения дискуссии ответьте самостоятельно для себя на эти вопросы. Обращаясь к классу, поделитесь своими результатами. (Разместите, таблицу 2 на слайде).

Предлагаю вам поразмышлять, отвечая на вопросы:

Таблица 2

Что изменится в моей жизни, если исчезнет Интернет, в худшую сторону?	Что изменится в моей жизни, если исчезнет Интернет, в лучшую сторону?
Как изменится мой день, если исчезнет Интернет?	Как изменится день моих близких, если исчезнет Интернет?

По данным исследования люди, которые никогда не использовали гаджеты (да, такие еще остались), стали использовать их в течение 3-х месяцев в рамках эксперимента. В результате выросло недоверие к окружающим, при этом выросло соглашательство (человек становится более удобным для общества, им легче управлять и внушать информацию), а самое страшное – выросла агрессивность и негативное отношение к другим людям. Простое, бездумное использование телефона делает нас асоциальными людьми.

Если мы ляжем на диван и будем лежать полгода, то мы забудем, как ходить, то же самое происходит и с нашим мозгом.

На это стоит обращать внимание не тогда, когда мы начинаем стареть, а когда мы начинаем жить (с рождения), ведь всегда проще предупредить проблему, чем ее решить.

Список источников:

- 1) Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография.— Днепропетровск: Пороги, 2006.-196 с.
- 2) «Трансформация человека в цифровую эпоху»: доклад Андрея Курпатова в Совете Федерации: https://youtu.be/X3a_7xR_gyk

Приложение 1

**Экспресс - тест для самодиагностики
«Зависим ли ты от Интернета»**

Инструкция. Внимательно прочитайте вопросы и ответьте на них: «да» или «нет».

1. Ощуаешь ли ты себя зависимым от Интернета (вспомни о предыдущих посещениях Сети и ожидаешь ли ты с нетерпением последующих)?
да нет
2. Испытаешь ли ты потребность увеличить время пребывания в Сети?
да нет
3. Предпринимаешь ли ты попытки контролировать и сокращать время пребывания в Интернете?
да нет
4. Испытываешь ли ты эмоциональный дискомфорт при отказе или ограничении пользования Интернетом?
да нет
5. Пребываешь ли ты в Сети дольше, чем предполагал (а)?
да нет
6. Твое увлечение Интернетом ставит под угрозу значимые отношения, успехи в учебе?
да нет
7. Приходилось ли тебе говорить неправду родителям, друзьям, педагогам, чтобы скрыть время, проведенное тобой в Сети?
да нет
8. Используешь ли ты Интернет, как средство ухода от проблем, плохого настроения, раздраженности, беспомощности, тревоги?
да нет

