

Министерство просвещения ПМР

ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации»

ПРОФИЛАКТИКА ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Сборник
теоретических и практических материалов
по результатам круглого стола*

Тирасполь

2025

ББК 74.2
П84

*Одобрено и рекомендовано
Научно-методическим советом ГОУ ДПО «ИРОиПК»
от 27 марта 2025 года*

Составитель

*Л.В. Бочкова, главный методист, старший преподаватель кафедры
дошкольного и начального образования ГОУ ДПО «Институт развития
образования и повышения квалификации».*

Профилактика гаджетозависимости младших школьников: сборник
П84 теоретических и практических материалов по результатам круглого стола /
сост. Л.В. Бочкова. – Тирасполь: ГОУ ДПО «ИРОиПК», 2025. – 127 с.

ББК 74.2

ВВЕДЕНИЕ

Последние 15 лет одним из актуальных стал вопрос о гаджетозависимости общества. Гаджетозависимость – это состояние, при котором испытывается навязчивая потребность в использовании электронных устройств, таких как смартфоны, планшеты и компьютеры. Эта зависимость может проявляться в форме постоянного желания играть в игры, общаться в социальных сетях или смотреть видео. Это становится серьезной проблемой, влияя на социальное взаимодействие, успеваемость в школе и общее психологическое здоровье.

Почему у детей появляется гаджетозависимость? Назовем основные причины:

- легкость и доступность к информации и развлечениям: большинство контента в интернете, включая видео, игры и социальные сети, делает гаджеты очень привлекательными для детей;

- социальное взаимодействие: гаджеты позволяют подросткам общаться и поддерживать связи друг с другом, что может стать аспектом их социальной жизни, особенно в период повышенной социальной активности;

- игра как способ обучения: многие приложения и игры имеют образовательный контекст, что может дезориентировать родителей в том, насколько время, проведенное за гаджетами, является продуктивным для ребенка;

- эмоциональная привязанность: дети, испытывающие стресс или эмоциональные трудности, могут использовать мобильные устройства как утешение, что может укреплять зависимость;

- групповое давление: дети могут чувствовать необходимость быть в курсе последних трендов и иметь доступ к популярным приложениям, чтобы ощущать себя изолированными от сверстников;

- психологические факторы: подростки с низкой самооценкой или социальными фобиями могут искать выход в виртуальном мире, где они чувствуют себя более уверенно;

- влияние родителей: родительское поведение имеет значительное влияние; если родители много времени проводят за экранами, у детей может развиваться идентичная привычка;

– школьные нагрузки: высокий уровень давления в учебе может толкать к поиску способов снятия стресса, иногда приводит к зависимости от игр и социальных сетей;

– нехватка физической активности: физическая активность часто уступает место цифровым развлечениям, способствует снижению интереса к активным видам спорта.

Информационная безопасность детей – это состояние защищенности, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и/или физическому, психическому, духовному, нравственному развитию.

В чем же заключается работа по информационной безопасности школьников? Каковы ее роль, содержание, формы и методы? Как реализовать работу по данному направлению с обучающимися и их родителями/законными представителями? Эти и другие вопросы рассматриваются в сборнике; предложены пути решения данной проблемы, направления работы как с обучающимися, так и с родительской общественностью.

В этой связи возникает необходимость вести работу по информационной безопасности и борьбе с гаджетозависимостью у детей еще с начальной школы. И тогда, на следующей ступени, обучающиеся будут готовы:

- находить, передавать адекватную информацию и распоряжаться ею;
- рационально планировать и самостоятельно организовывать свое время;
- действовать творчески, инициативно, осмысленно и самостоятельно;
- брать на себя ответственность за свои действия;
- конструктивно решать расхождения и конфликты;
- регулировать времяпрепровождение в сети Интернет;
- принимать самое активное участие в жизни класса, школы, а при необходимости брать на себя роль лидера;
- проводить время в кругу семьи, друзей в реальном состоянии и получать от этого радость.

Нормативно-правовой базой информационной безопасности в Приднестровской Молдавской Республике являются:

1. Указ Президента Приднестровской Молдавской Республики от 27 июля 2009 года № 509 «Об утверждении Концепции государственной

информационной политики в области развития информатизации, телекоммуникаций, радио, телевидения, организаций теле-, радиовещания, а также периодических печатных изданий и других средств массовой информации».

2. Указ Президента Приднестровской Молдавской Республики от 6 марта 2020 года № 121 «Об утверждении плана мероприятий в рамках реализации Доктрины информационной безопасности Приднестровской Молдавской Республики на 2020–2026 годы».

3. Приказ Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 10 ноября 2020 № 1058 «Об утверждении плана мероприятий в рамках реализации Доктрины информационной безопасности Приднестровской Молдавской Республики на 2020–2026 годы».

Реализуемые государством меры по информационной безопасности и гаджетозависимости младших школьников могут быть успешны только при условии активной вовлеченности в этот процесс педагогической общественности и родительского коллектива, а также каждого гражданина в отдельности. Данный методический сборник предназначен педагогам начального образования с целью планирования и эффективной организации работы по борьбе с гаджетозависимостью у обучающихся и работы с родительскими коллективами (законными представителями).

АКТУАЛЬНОСТЬ ВОПРОСА ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Сегодня в каждой образовательной организации есть компьютерный класс. Во многих школах учителя начальных классов проводят уроки, используя компьютеры. Они приносят пользу, помогая специалистам, с помощью образовательных программ, сформировать у детей нужные и полезные навыки, помочь им в освоении школьных предметов. Когда ребенок садится за компьютер, у него горят глаза от неподдельного интереса. И с одной стороны, это позволило упростить жизнь современному человеку, в том числе и ребенку, тем более школьнику. С другой стороны, есть ряд проблем:

1. *Гаджеты негативно воздействуют на организм, в частности, на мозг.* Их частое использование *приводит к рассредоточенности внимания.* Ребенок не способен длительное время концентрироваться на чем-либо, он отвлекается и теряет интерес. Память ухудшается, так как ее реже тренируют. Благодаря гаджетам у нас теряется необходимость удерживать информацию в голове. Зачем запоминать, если можно быстро найти ответ в интернете?

2. Использование гаджетов плохо влияет на *качество сна* и вызывает бессонницу. Много подростков спят с телефонами под подушкой (что категорически необходимо запрещать). Дети проверяют телефон прямо перед сном и сразу же после пробуждения. При этом свет от телефона мозг человека воспринимает как продолжение светового дня, что плохо влияет на выработку мелатонина (гормона сна) и нарушает циркадные ритмы.

3. Смартфоны ухудшают *зрение*. Когда глаз фокусируется на каком-то объекте, сокращается количество морганий. Это приводит к сухости роговицы. Всматриваясь в экран смартфона, мы сильно утомляем наши глаза.

4. Еще одна непрямая опасность – низкая активность. Чем больше ребенок проводит времени с телефоном, тем реже он двигается. В сочетании с неправильным питанием низкая двигательная активность может спровоцировать ожирение.

5. Из-за неправильного положения тела при использовании смартфона у ребенка могут возникать *боли в шейном отделе позвоночника*.

Психологи выделяют несколько социально-психологических опасностей гаджетов для ребенка:

1. Потеря интереса к окружающему миру: новостные ленты пестрят яркими картинками и видео, на фоне которых реальная жизнь выглядит скучной и пресной.

2. Снижение интереса к реальному общению со сверстниками.

3. Нежелательные контакты: родители не всегда могут проследить, какие именно сайты посещает ребенок и какой контент он видит.

Низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.

4. Замкнутость ребенка, его неприятие сверстниками.

5. Компьютерная и интернет-зависимость.

Однако, к сожалению, легкий доступ к самой разной информации может помешать ребенку развить в себе творческую личность, интеллект, умение строить глубокие отношения и преодолевать трудности, а также негативно сказаться на нравственном развитии.

Детей и подростков, рожденных после 2000 года, называют поколением Z. Это по-новому мыслящие люди, рожденные в эпоху интернета и навороченных гаджетов. Они получают информацию, учатся, общаются посредством интернета. Для них странно и непонятно, как их мамы и бабушки жили (или даже выжили) без интернета.

Чтобы смартфон и интернет не представляли для ребенка угрозы, необходимо рассказать ему о правилах безопасности в сети, особенностях общения в соцсетях и на форумах. Так взрослые смогут оградить ребенка от кибербуллинга, опасных групп и агрессивного контента (ссылка на видео о безопасности в сети Интернет).

Словосочетание «компьютерная зависимость» описывает целый ряд зависимостей, которые в мировой практике рассматриваются отдельно. Мозг человека, систематически попадая в определённую ситуацию, приспосабливается к ней. Компьютерные игры, яркие фильмы и другие «медиапродукты» вызывают у человека различные сильные эмоции, от которых он со временем может стать зависимым. Дети и подростки особенно уязвимы для такой зависимости.

Различают следующие степени компьютерной зависимости:

1. *Увлеченность на стадии освоения* свойственна ребенку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период «застревание» за компьютером обычно не превышает 1 месяц, затем интерес идет на убыль. Вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные другими занятиями и увлечениями. Если же выхода из этой стадии не происходит, то возможен переход во вторую стадию.

2. *Состояние возможной зависимости* характеризуется сильной погруженностью в игру, пребыванием за компьютером более 3-х часов в день, снижением учебной мотивации, падением успеваемости (не всегда происходит сразу). Наблюдается повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре; любимая тема общения – компьютерные игры, сужение круга общения, иногда нарушение сна и прочее.

3. *Выраженная зависимость* – игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прерывает игру, нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак. В случае насильственного вмешательства в свою реальность может уйти из дома, большую часть времени проводить в игровых клубах или у друзей. Он становится неряшливым в одежде, безразличным ко всему, что не касается его увлечения. Могут появиться пропуски уроков, обязательно – снижение успеваемости. Кроме того, для этой стадии характерны повышенная тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой деятельности. Угасание интереса к общению очень сильное, замена друзей компьютером – полная отреченность от живого общения. Возникает опасность перехода в 4-ю стадию, если ребенок не получает помощи в течение длительного времени, а пребывание за компьютером доходит до 16–18 часов в сутки.

4. *Клиническая зависимость* – серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность (заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций с их крайним

проявлением), отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля. Ребенок начинает слышать голоса, команды, у него отсутствующий взгляд, потухший и пустой. Наблюдается потеря аппетита и интереса к жизни. На данной стадии необходима помощь психиатра.

Ссылка на презентацию: <https://disk.yandex.ru/d/hV78OIhQvnnwncA>

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ПО ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Выделим основные направления воспитательной деятельности, которые можно использовать для профилактики зависимости от гаджетов у обучающихся в начальной школе:

1) *Профилактическая воспитательная работа с детьми.* Здесь у учеников формируются установки насчет гаджетозависимости. Данные установки формируются на основе информационного, оценочного и формирующего компонентов:

– *информационный компонент* – сведения о последствиях и опасностях, которыми чревата гаджетозависимость;

– *оценочный компонент* – происходит формирование собственного отношения ребенка к факторам, связанным с вредными веществами;

– *формирующий компонент*, в рамках которого должен быть обозначен комплекс приемов и навыков, позволяющих ребенку избежать возникновения зависимости.

Распространенным методом индивидуальной работы с ребенком является учебная беседа. В разговоре учитель старается вовлечь ребенка в оценку событий, действий и на этой основе сформировать соответствующее отношение к окружающей действительности. В диалоге между учителем и ребенком обсуждаются конкретные факты, события и действия, разговор не должен основываться на выражении собственных оценок, на субъективной интерпретации действий ребенка или на попытках морализировать и читать нотации. Стил ь общения должен быть правильным и не влиять на самооценку ребенка.

2) *Работа с учениками, у которых уже есть зависимость от гаджетов.* Здесь важно научить детей сопротивляться негативным соблазнам.

3) *Работа с родителями обучающихся:*

– *информационное направление.* Родителям необходимо сообщать о фактах, выявляющих зависимость у их детей. Педагогам необходимо регулярно информировать родителей об участии их детей в выполнении программы по профилактике гаджетозависимости. Важно обеспечивать родителей информацией о телефоне доверия по проблемам зависимого поведения;

– *просветительское направление* предусматривает обеспечение родителей максимально полной и достоверной информацией о различных видах зависимостей и их проявлениях. Следует приглашать родителей на занятия по основам безопасности жизнедеятельности и для участия в школьных мероприятиях, чтобы они знали, что изучают их дети;

– *психолого-педагогическое направление.* Родителям необходимо напоминать, что дети нуждаются в их заботе, воспитании и внимании. Когда родители обращаются к педагогу, психологу с проблемой зависимости ребенка младшего школьного возраста от гаджета, то возникает логичный вопрос к родителям: «Кто допустил эту ситуацию, когда ребенок проявляет чрезмерное внимание к компьютеру, смартфону, телевизору?».

Порой родители не всегда отслеживают, как сами приводят сына или дочь к этой зависимости, знакомя своих детей с девайсами, новинками, в которых намного больше функций, чем необходимо ребенку. Ведь причин, по которым родители самостоятельно вручают детям смартфоны, несколько и нужно их признать.

Первая причина – занять ребенка-дошкольника (а уже с этого возраста идет приучение ребенка к посещению сайтов в интернете), *чтобы он не мешал заниматься своими делами: он сидит, играет и никого не трогает.*

Вторая причина – занять его этим же гаджетом, чтобы быстро и без истерик накормить, одеть, обработать больное горло и так далее. Но проходит время, и родители уже возмущены, что ребенок сам себя занимает и развлекает исключительно гаджетами.

Ссылка на презентацию: <https://disk.yandex.ru/d/WGTchYaWpdAPxA>

ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В СЕМЬЕ. РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Проблема зависимости ребенка от гаджетов – одна из самых распространенных. Компьютер стал привычной и необходимой вещью в современной жизни. Родители гордятся своим ребенком, когда он лучше их знает, как загрузить фотографии в социальные сети, как найти нужную информацию, отправить письмо по электронной почте. Но когда ребенок начинает часами играть в компьютерные игры, родители бьют тревогу. Известны различные случаи, когда дети готовы сбежать из дома, если им не дают гаджет, зафиксированы случаи того, что дети готовы накинуться с кулаками на родителей за то, что те хотели забрать компьютер или пытаются отобрать телефон. В самых тяжелых случаях помочь ребенку уже может только психиатр.

Родителям очень сложно переключить внимание подростков с экранного времяпрепровождения и закрыть доступ к цифровым устройствам. Родители не осознают, что внезапный захват мобильных телефонов, подключенных к киберпространству, вызовет неприемлемое поведение у подростков, потому что электронные устройства стали частью их жизни. Дети могут стать агрессивными, если вы отнимете их телефоны. У подростков, подключенных к социальным сетям, есть свой виртуальный мир для встреч с друзьями, похожий на реальный. Родители должны знать о последствиях конфискации у детей мобильных телефонов.

Мы видим, как наши дети слишком много времени проводят с гаджетами. Какой вывод можно сделать в этой ситуации? Почему это происходит? Ответ очевиден: отсутствие внимания со стороны взрослых.

Платформы социальных сетей позволяют детям взаимодействовать друг с другом: обмениваться сообщениями, голосовыми и видеозвонками, а также мультимедийными данными без надзора со стороны взрослых. Наблюдение взрослых в реальной жизни является помехой для подростков, но мобильные телефоны, подключенные к интернету, обеспечивают полную конфиденциальность. Ограничение общения в социальных сетях позволяет подросткам комфортно разговаривать с известными и неизвестными виртуальными друзьями.

Итак, что же происходит, когда родители стоят между подростками и их телефоном? Первым и главным результатом отношений между родителями и подростками является внезапная и массовая эмоциональная реакция. Отнятие телефона может подорвать уровень доверия в отношениях между родителями и детьми, может привести к отчуждению ребенка от родителей.

Изъятие телефона у ребенка *без альтернативы* может привести к следующему:

- ребенок может расценить это как вторжение в частную жизнь, когда вы отнимете у него телефоны;
- дети могут затаить обиду, отомстить и сделать что-то назло;
- ребенок больше не будет вам доверять;
- большинство детей становятся агрессивными;
- они могут пользоваться мобильными телефонами, взятыми у друзей;
- ваш ребенок может столкнуться с давлением со стороны сверстников, и их друзья могут над ним посмеяться.

Для чего родители должны контролировать то, что смотрят дети? Родители должны следить за детьми, как они используют цифровые телефоны, когда дети все время уходят от реального общения. Более того, подростки вовлекаются в онлайн-знакомства и онлайн-издевательства. Социальные сети могут навредить благополучию ребенка, если он одержим фантазиями о социальных сетях. Подростки чаще попадают в ловушку онлайн-хищников, таких как сталкеры, сексуальные хищники и торговцы детьми. Подростки используют мобильный телефон во время завтрака и сна, и тогда родителям стоит бить тревогу. В случае, когда подростки тайно пользуются мобильным телефоном, есть необходимость договариваться с ребенком об условиях пользования телефоном, особенно в вечернее время и перед сном.

Научите ребенка не пользоваться мобильным телефоном во время еды, в транспортных средствах. Если все меры предосторожности бесполезны и ребенок вышел за пределы ограничений, тогда переходите к более продуктивным вариантам.

Вместо того, чтобы хватать их мобильные телефоны, чтобы убедиться в безопасности подростков, необходимо использовать приложения для родительского контроля по телефону. Родители могут выполнить действие, которое может ограничить доступ подростков к мобильному телефону, используя опцию родительского благополучия. Можно настраивать функции

в интернете, доступ к социальным сетям, звонки в реальном времени и текстовые сообщения в телефоне ребенка. Родительский контроль не только отслеживает журналы социальных сетей, такие как текстовые сообщения, разговоры, голосовые и видеозвонки, но и поможет удаленно блокировать приложения, живые входящие звонки и текстовые сообщения. Главное правило: заранее об этом договориться с ребенком и учить распределять время и обязанности между членами семьи.

Как определить степень зависимости ребенка от компьютера? Родитель может провести простейший тест, обратившись к ребенку с просьбой. Например: «Помоги мне, пожалуйста, сложить вещи после стирки». Обратиться нужно именно в тот момент, когда он сидит с гаджетом (играет или переписывается). Способы реагирования ребенка:

А. Ребенок легко откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, переключиться на другое дело, отвлечься, забыть о гаджете – полная свобода от гаджета на момент тестирования.

Б. Ребенок откликается со второго-третьего раза, неохотно выполняет просьбу, демонстрирует недовольство, огрызается – 1 степень зависимости, если идет первый месяц овладения новой «игрушкой» или начальный этап 2 степени зависимости.

В. Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит обращение, игру не прерывает – зависимость 2–3 степени.

В случае, если ребенок вел себя по схеме **Б** или **В**, необходимо на следующий день обратиться к нему с развернутой, аргументированной просьбой, например: «Сынок, помоги мне, пожалуйста. Я одна справиться не могу, мне нужна твоя помощь! Прерви свое занятие и помоги мне!». Если реакция на просьбу будет аналогичной, то можно делать вывод о наличии зависимости и необходимости обращения за помощью.

Давайте разберемся, как родители могут организовать жизнь ребенка, чтобы технические средства помогали ему развиваться, но не владели им. Иными словами, что можно сделать в семье, чтобы снизить риск возникновения компьютерной и интернет-зависимости.

Выделим ряд семейных факторов, способствующих возникновению и развитию у младшего школьника и подростка гаджетозависимости:

1. Низкий нравственный уровень семьи (неблагоприятная эмоциональная обстановка в семье). В семье, где постоянным поведением взрослых является

сквернословие, пьянство, ложь, насилие, где встречаются супружеские измены и другое – вырастет ребенок, свободный от зависимого поведения. Внимание к себе и удержание себя от порока – личностная основа независимого поведения. Ребенок нравственно развивается тогда, когда он четко осознает нравственно приемлемые границы своего поведения, а личный пример – самый важный фактор воспитания.

Постоянные конфликты, грубость и хамство в семье, эмоциональная подавленность, отсутствие регулярного эмоционально привлекательного досуга в семье – все это формирует у подростков стойкое негативное отношение к семье, а при длительном воздействии – повышенную или высокую тревожность, страхи. В этой связи дети устремляются в виртуальный мир, где они хотя бы временно получают желательные эмоции. На виртуальных персонажах дети могут вымещать агрессию, возникшую в реальных ситуациях. Ребенку дома не комфортно, у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином.

2. Отсутствие доверительных отношений с родителями. Доверительные отношения с родителями дают ребенку возможность для спокойного осмысления происходящих событий, позволяют сделать выводы и научиться лучше управлять собой. Хорошо, если родители могут хотя бы отчасти вместе с подростком осваивать позитивные возможности информационных технических средств. Родители не осознают взросления ребенка и не изменяют стиль общения с ними.

3. Стратегии контроля родителей, не соответствующие возрастным особенностям детей. Это мешает детям укрепить их самостоятельность. Например, систематическое приготовление уроков ребенком совместно с родителями приемлемо в 1 классе, но, как правило, вредно в 5 классе и дальше. В результате подростку, не умеющему организовывать свою деятельность (в частности, свое поведение во времени и свое внимание), трудно держать под контролем свои информационные увлечения.

4. Раннее приучение ребенка к компьютеру, телевизору, мобильному телефону. Важно, чтобы у ребенка-дошкольника сначала развивались творческие способности, социальные навыки, а уже потом, с 7–8 лет – навыки использования электронных средств. Дошкольника нужно учить играть в реальные, а не в виртуальные игры. Тогда он обретет умение воплощать придуманные им самим образы, а не манипулировать уже готовыми.

Творческий потенциал ребенка должен найти реализацию в создании образов в игре – иначе ребенку будет трудно быть успешным в школе, а в запущенных случаях проблемы могут быть более серьезными.

5. *Неумение заинтересовать ребенка, подростка жизнью в реальном мире (самими родителями или через других людей).* Это важно для детей разных возрастов, но особенно актуально для детей свыше 10 лет, которые, в силу возрастных особенностей, стремятся выйти за рамки семейной среды. Подростку нужно место, где он мог бы находиться продолжительное время и учиться удовлетворять свои потребности нравственно приемлемым образом. Такими средами могут быть организации дополнительного образования, значимые увлечения (при условии их грамотного руководства), школьные факультативы по предметам, интересующим ребенка. Нужно помнить, что нереализованность подростка – одна из причин компьютерной зависимости.

6. *Отсутствие родительского надзора за временем игр и нахождения ребенка в Сети, тематикой посещаемых им сайтов.* Приводит к тому, что ребенок может приобщиться к нежелательной информации, стать участником сообществ, поощряющих его разрушительное поведение; также мешает ребенку научиться контролировать свои увлечения, неумение ребенка самостоятельно играть, организовывать свою игру.

Ссылка на презентацию: <https://disk.yandex.ru/i/ZUNltcCqb4a7pw>

Раздел 2. Практические материалы педагогов-практиков по реализации деятельности педагогов с обучающимися в рамках гаджетозависимости и безопасности в сети Интернет

Л.В. Мумжи,

учитель начальных классов

МОУ «Тираспольская средняя школа с лицейскими классами № 18»

ВНЕКЛАССНОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2–4 КЛАССОВ НА ТЕМУ «КОГДА МОЖНО ОБОЙТИСЬ БЕЗ ГАДЖЕТОВ»

Тема «Когда можно обойтись без гаджетов».

Цели: пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся, формирование ценностного отношения к собственному здоровью.

Задачи:

1. Развивать умения видеть положительные и негативные стороны использования гаджетов.
2. Формировать у обучающихся правильное отношение к гаджетам.

Участники: педагог, обучающиеся.

Ссылка на презентацию: https://disk.yandex.ru/d/nsLK2_fux_cf6g

Ход занятия

Педагог. Добрый день. Вы любите народные сказки? (*Ответы детей.*) А почему они вам нравятся? (*Ответы детей.*) Действительно, в сказках много волшебства. В известных русских народных сказках часто упоминаются разные приспособления, помогающие тем или иным персонажам. Одни борются с темнотой, другие прокладывают маршрут, а третьи даже заставляют танцевать. Что удивительно, некоторые из них похожи на настоящие современные электронные устройства. Давайте попробуем назвать современные приспособления, которые решают те же проблемы.

Работа с презентацией. Показ презентации с символикой сказочных фрагментов и атрибутов. Необходимо назвать сказочный предмет и привести пример аналога его в современном мире.

1. *Перо Жар-птицы* освещало путь, использовали как источник света. Чем не современные смарт-светильники, фонарик или подсветка телефона.

2. *Яблочко на тарелочке* с голубой каемочкой показывали других людей и события, происходящие на расстоянии. Принцип работы был прост. Человек использовал голосовую команду «Катись, яблочко наливное, по серебряному блюдечку, покажи мне города и поля», по сути, они делали то же самое, что и современные смартфоны.

3. *Гусли-самогуды*, а также ***дудочки*** – сами, без человека могли музицировать. «Включались» всего лишь голосовой командой «Гусли, играйте!» и заставляли всех танцевать без перерыва. Современными «самогудами» можно считать mp3-плееры или мобильные гаджеты, через которые можно послушать музыку.

4. *Скатерть-самобранка*, скатерть, которая подает завтрак, обед, ужин и легкий перекус сама по себе, с помощью голосовой команды – сегодня это можно сделать без проблем с помощью смартфона, используя всего лишь приложение доставки еды.

5. *Волшебный клубок* – клубок ниток помогал добраться до нужного места. Когда он катился, он показывал правильный путь и был очень удобен в использовании. Аналог ему GPS-навигатор, который можно установить в мобильном телефоне.

6. *Волшебное зеркальце* – можно было полюбоваться своей красотой, сравнить с другими – это очень напоминает современного активного пользователя соцсетей (Инстаграма, Телеграма, Ютуб-канала и др.), со своим смартфоном.

7. *Избушка Бабы-Яги*, что разворачивалась по команде – чем не «УМНЫЙ дом».

8. *Все голосовые команды*, вопросы мы задаем голосовому ответчику на телефоне, голосовой помощник Алиса.

Педагог. Можно найти еще немало волшебных сказочных предметов, являющихся прообразами современных бытовых гаджетов. Это говорит о том, что люди с древних времен мечтали о лучшей жизни, в которой у них будет много умных и умелых помощников. Выходит, что гаджеты – это умные помощники человека, не так ли? (*Ответы детей.*) Да, они незаменимы в разных сферах жизни людей. Например, электронный микроскоп в науке, компьютерная томография в медицине, интерактивная доска и электронные

книги в образовании, приборы спутникового наведения в военной промышленности, система «умный дом» в быту и многое другое. Большое количество всяких приспособлений у нас собрано в телефоне/смартфоне.

Мобильный телефон можно поставить в один ряд с такими великими изобретениями человечества, как печатный станок или автомобиль. Изобретение книгопечатания позволило людям хранить и передавать информацию, автомобиль открыл почти безграничные возможности для передвижения, а мобильный телефон позволил человеку в любой момент времени, находясь практически в любой точке земного шара, быть доступным для общения.

За время своего существования мобильный телефон претерпел массу изменений, и сейчас этот аппарат весом около 100 г включает в себя много функций и является привычным карманным компьютером.

Сегодня роль мобильного телефона в жизни человека сложно переоценить. С его помощью мы можем быстро связаться со своими родственниками и друзьями, чтобы узнать интересующую нас информацию. Многие помимо контактов хранят на телефоне еще массу другой информации. А всевозможные полезные программы, функции, опции, которыми оснащены современные сотовые телефоны, делают устройство многофункциональным. Эти факторы свидетельствуют о пользе мобильного устройства.

Обучающийся. Почему же взрослые постоянно ограничивают время пользования телефоном, если там столько всего полезного и интересного? *(Ответы детей.)*

Оказывается, есть и отрицательные факторы. Основной вред мобильных телефонов проявляется в том, что они являются источником электромагнитного облучения и при этом часто находятся очень близко к телу человека, приводя к неизлечимым болезням. Поэтому всем пользователям мобильных телефонов необходимо учитывать полезные советы от специалистов и пользоваться мерами предосторожности при обращении с ними. Эксперты советуют детям и подросткам ограничивать время пользования телефонами, поскольку их мозг и нервная система все еще находятся в процессе формирования. Частое и долгое нахождение в интернете приводит к интернет-зависимости. Человек уже не может без этого. Он становится раздражительным, путает реальность с виртуальным миром, часто такие люди становятся игроманами. Они теряют настоящих друзей, не умеют общаться. Не знают, чем можно себя занять на прогулке, во дворе. Они и туда выходят с телефонами, планшетами.

Я предлагаю вам эксперимент «Когда можно обойтись без гаджетов». Для этого мы разделимся на команды (не более 6 человек) и попробуем выполнить некоторые задания, которые мы часто выполняем при помощи гаджетов (чаще всего телефона).

Слышали когда-то фразеологизм «язык до Киева доведет»? Без помощи навигатора необходимо дойти до места каждого задания. И вовремя вернуться. Для ориентирования у вас будет план школы. На прохождение всех станций отводится 1 час. Сбор в кабинете (уточняется время встречи после выполнения заданий).

Инструктаж и условия выполнения заданий

1. Каждую команду сопровождает взрослый (родитель или старшеклассник).
2. Каждая команда получает свой путевой лист.
3. Команды идут согласно указанному маршруту.
4. Без навигатора находят каждую станцию и выполняют все дружно предложенное задание.
5. По выполнении задания, дежурный по станции делает отметку о выполнении (наклеивается смайлик в путевой лист).
6. Дежурный по станции при необходимости помогает (1-й напоминает, как пользоваться словарем, может даже показать на примере одного слова; 3-й проговаривает устройство часов; 2-й и 4-й организуют предложенные игры; 5-й напоминает, как найти нужную книгу пользуясь алфавитными указателями).
7. На каждую станцию отводится до 10 минут.

Задание 1. Станция «Словарная». Суть прохождения первой станции в том, чтобы без помощи интернета объяснить значение предложенных ниже слов. Работа выполняется при помощи толкового словаря Ожегова.

Лазурь – _____
Гонец – _____
Нотариус – _____
Отруби – _____
Тюфяк – _____
Кунсткамера – _____

Задание 2. Станция «Игровая». Суть задания в том, чтобы поиграть. Чаще всего взрослые просят детей играть тихо, в помещении не бегать. Участникам предлагается поиграть в игру «Закрой глаза».

Ход игры

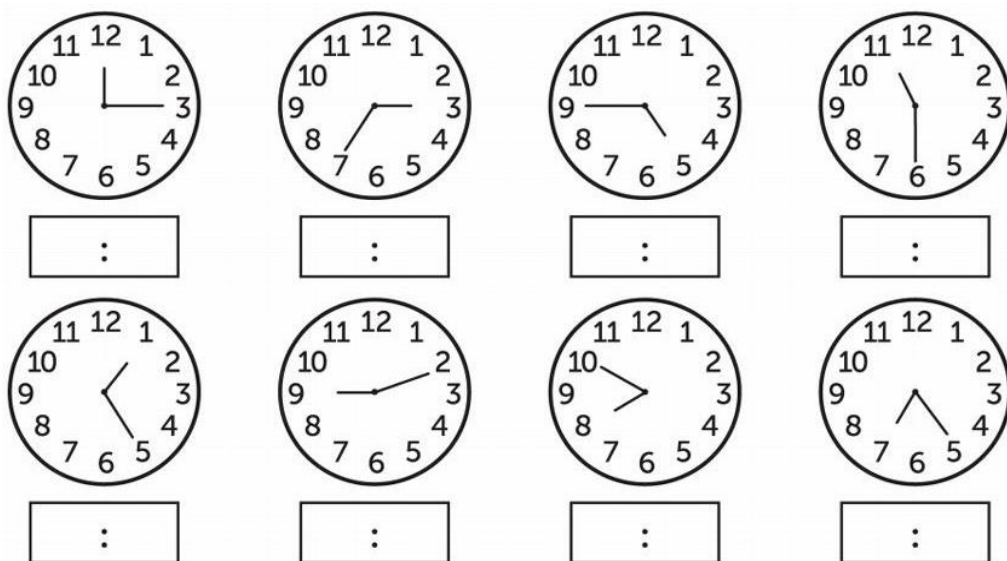
Дежурный по станции («вопрошатель») без предупреждения просит одного ребенка («ответчика») закрыть глаза. Затем «вопрошатель» задает «ответчику» простой вопрос о чем-нибудь, находящемся в том же помещении. Действия в игре меняются прямо на ходу, потому что, чем больше партий сыграют участники, тем лучше они будут знать, что их окружает.

Вопросы могут быть следующими: Что лежит на парте у тебя за спиной? Сколько на столе учителя книг? Какая обувь у меня? Сколько картинок висит на доске? Сколько карандашей на парте?

Задача «ответчика» правильно ответить на вопрос, не открывая глаз. Дав ответ, «ответчик» неизбежно открывает глаза, чтобы проверить, не ошибся ли он, и начиная с этого момента сидящие за столом смотрят на все то, что их окружает, гораздо внимательнее. Дальше каждый из ребят задает другому вопрос. Обычно уже после второго вопроса можно задавать гораздо более трудные вопросы.

Задание 3. Станция «Минутка». Суть задания в том, чтобы определить по механическим часам время.

Напиши, какое время показывают часы?



Усложнить задание можно указанием времени суток.

Задание 4. Станция «Спортивная». Интересная коллективная игра (к примеру, «Змейка»).

Ход игры

Дети становятся в одну шеренгу, взявшись за руки. Первый пробегает между игроками змейкой и присоединяется к крайнему. За ним начинает путь следующий. Так бегают до тех пор, пока змейка не окажется в месте назначения.



Задание 5. Станция «Библиотечная». Задача заключается в том, чтобы в библиотеке самостоятельно отыскать стеллаж с нужной книгой. Загадана может быть любая книга. Главное, чтобы для поиска понадобился алфавитный указатель. В книге будет закладка. С этой закладкой нужно вернуться в класс. Собрать предложение из предложенных слов.

После прохождения всех станций команды собираются в кабинете.

Подведение итогов занятия

Педагог. Итак, вы прошли по своему путевому листу. Никто не заблудился? Без какого гаджета вы обошлись? *(Ответы детей: без навигатора.)* Вы сумели определить время по циферблату? *(Ответы детей: без электронных часов, без телефона.)* Вы сумели интересно провести свободное время? Поиграть? Без чего мы обошлись? *(Ответы детей: без компьютерных игр.)* Вы нашли нужную книгу? Без чего вы обошлись? *(Ответы детей: без электронных книг.)* Вы пообщались со своими друзьями. Без чего вы обошлись? *(Ответы детей: без телефона, вайбера.)* Вам понравилось?

Конечно, в современном мире не обойтись без гаджетов. Они действительно облегчают нам жизнь. Но надо помнить: ГАДЖЕТ – друг, если его использовать разумно и дозировано! Чтобы не стать компьютерным рабом, соблюдайте простые правила! А какие? *(Каждая команда называет собранное предложение-правило.)*

1. Занимайтесь активными видами спорта!
2. Играйте в компьютерные игры не более часа в день!

3. Прекратите пользоваться компьютером или телефоном за 2 часа до сна!
4. Гуляйте на свежем воздухе!
5. Соблюдайте режим питания!

А в заключение давайте все вместе споем песню на мотив песни «Ничего на свете лучше нету» из мультфильма «Бременские музыканты». *(Детям раздаются слова песни.)* Ссылка на минусовку к песне: <https://disk.yandex.ru/d/7MpQnZNaW3Vk8w>

Текст песни

Ничего на свете лучше нету:
Быть с друзьями, а не в интернете.
Тем, кто дружен, не страшны тревоги,
Нам любые дороги дороги!
Ла-ла-ла-ла, ла-ла-ла-ла,
Ла-ла-ла, ей-ей!

Мы свое призвание не забудем,
Не рабы смартфонов мы, а лю-у-ди!
Нам соцсети, цифровые коды
Не заменят никогда свободы.
Ла-ла-ла-ла, ла-ла-ла-ла,
Ла-ла-ла, ей-ей!

– Всем взрослым и детям спасибо за активное участие!

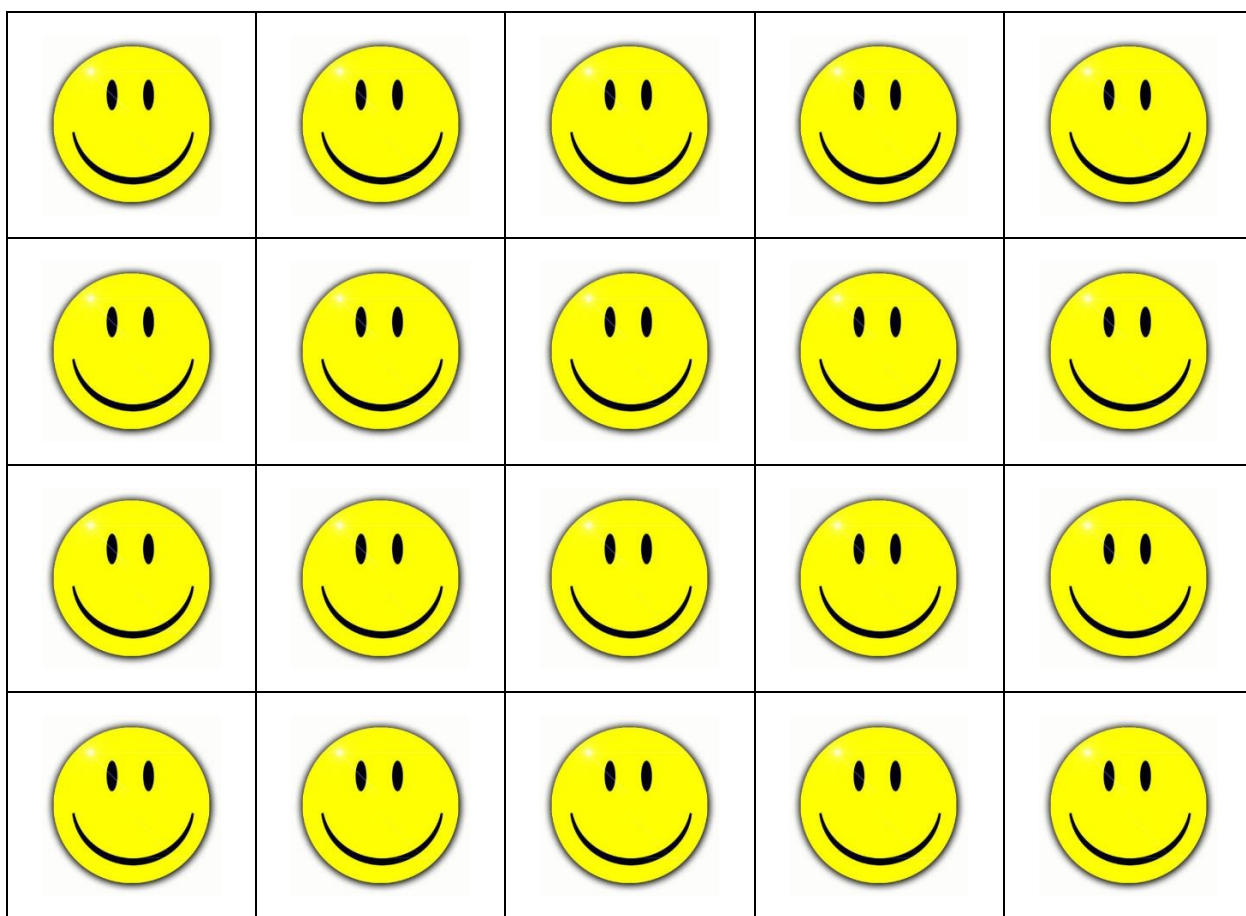
ПУТЕВОЙ ЛИСТ (1 команда)				
№ п/п	Станция	Место нахождения	Время на выполнение	Отметка о выполнении
1	Словесная	Каб. № 24		
2	«Игровая»	Каб. № 37		
3	«Минутка»	Каб. № 15		
4	«Спортивная»	Школьный двор		
5	«Библиотечная»	Библиотека		

ПУТЕВОЙ ЛИСТ (2 команда)				
№ п/п	Станция	Место нахождения	Время на выполнение	Отметка о выполнении
1	«Игровая»	Каб. № 37		
2	«Минутка»	Каб. № 15		
3	«Спортивная»	Школьный двор		
4	«Библиотечная»	Библиотека		
5	Словарная	Каб. № 24		

ПУТЕВОЙ ЛИСТ (3 команда)				
№ п/п	Станция	Место нахождения	Время на выполнение	Отметка о выполнении
1	«Минутка»	Каб. № 15		
2	«Спортивная»	Школьный двор		
3	«Библиотечная»	Библиотека		
4	Словарная	Каб. № 24		
5	«Игровая»	Каб. № 37		

ПУТЕВОЙ ЛИСТ (4 команда)				
№ п/п	Станция	Место нахождения	Время на выполнение	Отметка о выполнении
1	«Спортивная»	Школьный двор		
2	«Библиотечная»	Библиотека		
3	Словарная	Каб. № 24		
4	«Игровая»	Каб. № 37		
5	«Минутка»	Каб. № 15		

ПУТЕВОЙ ЛИСТ (5 команда)				
№ п/п	Станция	Место нахождения	Время на выполнение	Отметка о выполнении
1	«Библиотечная»	Библиотека		
2	«Словарная»	Каб. № 24		
3	«Игровая»	Каб. № 37		
4	«Минутка»	Каб. № 15		
5	«Спортивная»	Школьный двор		



Станция «Словарная»

Лазурь – _____

Гонец – _____

Нотариус – _____

Отруби – _____

Тюфяк – _____

Кунсткамера – _____

Станция «Игровая»**ИГРА «Закрой глаза»**

Задание 2. Станция «Игровая». Суть задания в том, чтобы поиграть. Чаще всего взрослые просят детей играть тихо, в помещении не бегать. Участникам предлагается поиграть в игру «Закрой глаза» для помещения.

Ход игры

Дежурный по станции «вопрошатель» без предупреждения просит одного ребенка «ответчика» закрыть глаза. Затем «вопрошатель» задает ответчику простой вопрос о чем-нибудь, находящемся в том же помещении. Действия в игре меняются прямо на ходу, потому что, чем больше партий сыграют участники, тем лучше они будут знать, что их окружает.

Вопросы могут быть следующими: что лежит на парте у тебя за спиной? Сколько на столе учителя книг? Какая обувь у меня? Сколько картинок висит на доске? Сколько карандашей на парте?

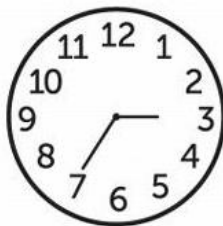
Задача «ответчика» правильно ответить на вопрос, не открывая глаз. Дав ответ, «ответчик» неизбежно открывает глаза, чтобы проверить, не ошибся ли он, и начиная с этого момента сидящие за столом смотрят на все то, что их окружает, гораздо внимательнее. Дальше каждый из ребят задает другому вопрос. Обычно уже после второго вопроса можно задавать гораздо более трудные вопросы

Станция «Минутка». Определи по механическим часам время.

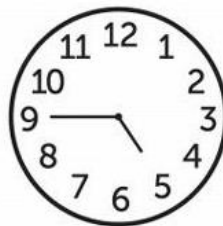
Напиши, какое время показывают часы?



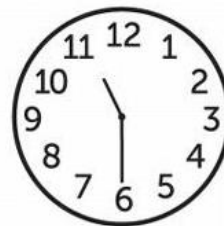
:



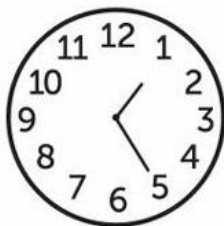
:



:



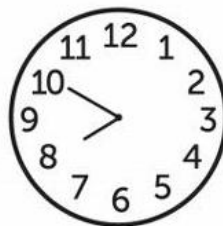
:



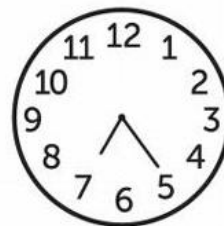
:



:



:



:

Станция «Спортивная». Интересная коллективная игра «Змейка». Участники становятся в одну шеренгу, взявшись за руки. Первый пробегает между игроками змейкой и присоединяется к крайнему. За ним начинается путь следующий. Так бегает до тех пор, пока змейка не окажется в месте назначения

Станция «Библиотечная». Задача: в библиотеке самостоятельно отыскать стеллаж с нужной книгой. Загадана может быть любая книга. Пример книг:

1 команда: А. Линдгрен. «Три повести о Малыше и Карлсоне»

2 команда: А. Милн. «Винни-Пух и все, все, все...»

3 команда: Л. Гераскина. «В стране невыученных уроков»

4 команда: Т. Александрова. «Домовёнок Кузька»

5 команда: Р. Киплинг. «Маугли»

Предложения-правила, которые по итогу занятия должны составить команды

Команда 1. Активными спорта занимайтесь видами
1. Занимайтесь активными видами спорта!
Команда 2. В игры часа играйте не более компьютерные в день
2. Играйте в компьютерные игры не более часа в день!
Команда 3. Компьютером прекратите или за 2 часа телефоном пользоваться до сна
3. Прекратите пользоваться компьютером или телефоном за 2 часа до сна!
Команда 4. На гуляйте воздухе свежем
4. Гуляйте на свежем воздухе!
Команда 5. Питания соблюдайте режим
5. Соблюдайте режим питания!

Текст песни Ничего на свете лучше нету Быть с друзьями, а не в интернете. Тем, кто дружен, не страшны тревоги, Нам любые дороги дороги! Ла-ла-ла-ла, ла-ла-ла-ла, Ла-ла-ла, ей-ей! Мы свое призванье не забудем. Не рабы смартфонов мы, а лю-у-ди! Нам соцсети, цифровые коды Не заменят никогда свободы. Ла-ла-ла-ла, ла-ла-ла-ла, Ла-ла-ла, ей-ей!
--

ОПЫТ РАБОТЫ «ПРОФИЛАКТИКА ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ОРГАНИЗАЦИЮ ИГРЫ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Современное поколение детей растет с телефонами, смартфонами, планшетами в руках. Не стоит совсем лишать ребенка технических плодов прогресса, так как это является частью современной культуры. Однако, чем более разнообразен досуг ребенка, тем меньшую часть его жизни будут занимать гаджеты. Научить детей отделять виртуальную реальность от действительности, учить правильно организовывать работу с техникой, получать от этого пользу и не тратить зря время, предостерегать, чтобы привычка не переросла в зависимость – задача взрослых.

Младшие школьники свой путь к зависимости обычно начинают с пристрастия к незатейливым играм – кибераддикции, где ребенок отождествляет себя с персонажем, который строит города и побеждает врагов.

В старшем возрасте проявляется сетевая зависимость – «сетеголизм». Данная зависимость является более серьезной, так как в этой ситуации ребенок не мыслит своей жизни без компьютера.

А.Е. Войскунский перечисляет следующие характеристики зависимого поведения от сети Интернет:

- отсутствие желания проводить досуг за пределами виртуальной реальности; пренебрежение домашними и рабочими делами;
- неспособность контролировать времяпрепровождение за компьютером;
- нежелание слушать негативные отзывы о бесконтрольном времени препровождения в сети от близких и друзей и др.

Виртуальная реальность дает возможность получить недостающую любовь и эмоциональное тепло. Также возможно возникновение компьютерной зависимости у ребенка при наличии инвалидности, что приводит к более узкому кругу общения, а возможность выйти в сеть позволяет его расширить.

Группа ученых (Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский, О.В. Смылова), изучая проблему влияния компьютеров и смартфонов на здоровье детей, отмечают, что увлечение гаджетами приводит к ухудшению психологического здоровья, возбуждению внутренних раздражителей, формированию агрессии, замкнутости.

Контрольное тестирование в нашем классе было организовано в апреле 2024 года. В ходе данного этапа были использованы такие методики диагностики, как скрининговая диагностика компьютерной зависимости (Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот), методика «Два домика» и методика М.И. Рожкова «Диагностика изучения сформированности коммуникации как общения у младших школьников».

Целью скрининговой диагностики компьютерной зависимости является выявление интернет-зависимости среди младших школьников или ее опровержение. Для этого используются опросные листы. Указанная методика представляется скрининговым самоопросником, ориентированным на определение киберзависимости (в том числе интернет-зависимости). При использовании данной диагностики мы получили следующие результаты:



Целью методики М.И. Рожкова «Диагностика изучения сформированности коммуникации как общения у младших школьников» является выявление уровня сформированности коммуникации как общения

у младших школьников. Также использовались опросные листы. Опросник представляет собой 10 вопросов. У анкетированных была возможность ответить тремя способами: «А» – да; «Б» – не всегда; «В» – нет. При использовании данной диагностики мы получили следующие результаты:



Демонстрация альтернативных гаджетам форм общения и времяпрепровождения должна быть системной. Классные часы и перемены должны посвящаться творческой деятельности, обучению правилам различных игр. Ведь игра – это одно из основных средств профилактики гаджетозависимости у младших школьников.

Реализация профилактической работы на основе результатов тестирования по гаджетозависимости среди младших школьников заключается в организации перемен, во время которых показать обучающимся, что существует масса интересных и полезных занятий, помимо гаджетов, а именно игры. Ведь через игру (живое общение) со сверстниками ученик осваивает социальные роли, правила, получает эмоциональное развитие и успешно социализируется. Для этого была разработана памятка-буклет «Давай поиграем» (прил.).

Помимо демонстрации детям альтернативного времени препровождения и вовлечения их в эту деятельность с обучающимися необходимо

и разговаривать, и развивать активную жизненную позицию в данном направлении: проведение классных часов «Здоровье – это модно», круглый стол «Правила безопасного времяпрепровождения с гаджетами», квест-игра «Гаджеты и Я».

Во внеурочной деятельности применяются интересные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, загадки, игры, что весьма привлекательно для младших школьников. Это побуждает обучающихся к активной мыслительной деятельности, способствует развитию познавательной активности и раскрытию коммуникативных возможностей и способностей младших школьников.

Игры, используемые на мероприятиях во внеурочной деятельности:

1. Игры и упражнения на развитие умения сотрудничать: «Зайчики и лиса», «Травинка», «Горная тропинка», «Звери на болоте», «Поступки», «Расскажи стихотворение без слов», «Школа разведчиков», «Магазин игрушек», «Сборщики», «Мудрец» и др.

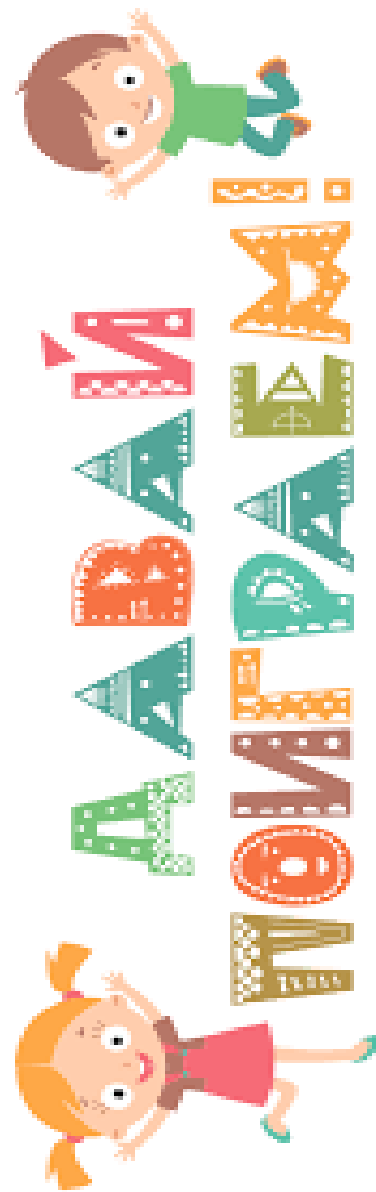
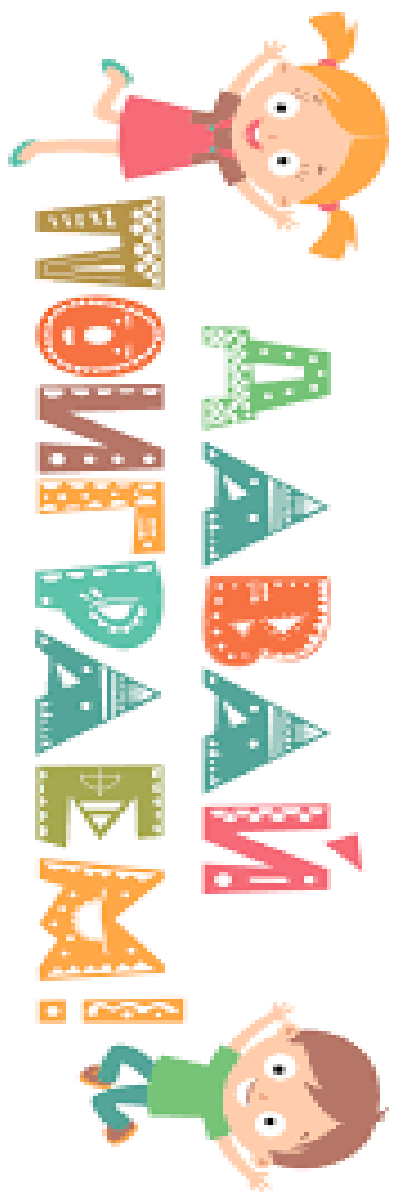
2. Игры и упражнения на развитие умения активно слушать: «Что случилось?», «Взаимное цитирование», «Что в сундучке?», «Картинная галерея», «Азбука почемушек», «Интервью», «Через стекло», «Тайный смысл», «Плохое настроение», «Скажи по-другому» и др.

3. Игры и упражнения на развитие умения «конструировать» текст для другого (умение говорить самому): «Художник слова», «Магазин», «Библиотека», «Построим город», «Иностранец», «Изобрази пословицу», «Ищем клад», «Игры с пальчиками», «Я знаю», «Я и другие», «Сказка по кругу» и др.

Влияние гаджетов на младших школьников может иметь как отрицательный, так и положительный характер. Стоит наиболее внимательно относиться к контролю за временем проведения ребенка за компьютером или телефоном, исключать возможности перехода ребенка по запрещенным контентом. Использование гаджетов в процессе обучения детей младшего школьного возраста может быть достаточно продуктивным – стоит обратить внимание, что именно посредством использования техники детьми наиболее эффективно и легко воспринимается информация, облегчается процесс понимания учебного материала и, что не менее важно, происходит становление познавательной активности к обучению в целом.

В результате проводимой работы нами отмечено наличие взаимосвязей между возможными рисками компьютерной зависимости и коммуникативными особенностями детей. В результате исследования оказалось, что для детей с риском компьютерной зависимости характерен низкий социометрический статус и степень сформированности коммуникативных универсальных учебных действий, однако ситуация может сложиться другим образом – применение гаджетов становится «модным» среди детей, и увлекающийся компьютерным достоянием современного общества ребенок может занимать и лидирующие позиции в классе. Это может быть следствием того, что родители, подмечая личностные особенности детей, ограничивают их в использовании техники, чтобы оградить от возможного негативного влияния, либо того, что использование техники является благоприятным фактором для эмоционального и коммуникативного развития.

Нами были выявлены эмоциональные и коммуникативные характеристики у младших школьников, редко или часто пользующихся электронными устройствами. У детей, пользующихся электронными устройствами чаще и дольше, не всегда наблюдаются негативные проявления в эмоциональной сфере, для таковых характерны разные социометрические статусы.



Игра «Сочини слово» Тот, кто водит, называет любой слог; игроки должны быстро назвать 1, 3, 5 слов, которые начинаются с этого слога («ма» – «мама, матрешка, машина, маникюр ...»). Если кто-то ошибся (серьезно, «малоко?»), остальные его поправляют. Можно и усложнить задачу: слог должен находиться в середине слова. Игра «Изобрази походку» Игроки встают друг за другом, двигаясь вдоль класса или коридора. А ведущий придумывает, какую походку они при этом должны изображать: сытого пингвина, крокодила на охоте, сердитой промокшей кошки или сонного малыша... Игра «Морской бой» Эта игра для двух человек, она направлена на развитие аналитического склада ума, мышления и логики. Детская игра «Морской бой» подходит для детей от 7 лет, иногда от 5. В этой игре участники по очереди называют координаты клеток соперников, чтобы обнаружить и «потопить» корабли противников	Игра «Уно» Развивает быстроту мышления, комбинаторное мышление (нужно складывать вместе несколько фактов), аналитическое мышление, интеллект, внимание, усидчивость, эмоциональную и коммуникативную сферы, логическое мышление, умение искать наиболее подходящий вариант, просчитать ходы соперника. Игра «Нарисуй на спине» Пальцем выводим на спине у игрока что-то простое – солнце, цветок, дом, сердце. Но рисуем не просто так, а вверх ногами. Задача игрока угадать, что же это, и уже правильно нарисовать задуманный предмет на доске. Получилось? Игра Пазл (или мозаика) Необходимо собрать одну картинку из множества фрагментов различной формы. Слово «пазл» переводится с английского как «загадка» или «головоломка». Вариаций у пазлов множество. К ним относятся классические пазлы из картона и фетра, объемные пазлы из дерева, мягкие и 3D-пазлы, а также рамки-вкладыши и разрезные картинки	Игра «Шахматы» Бесконечные упражнения, которые развивают умственные способности, используемые на протяжении всей жизни, такие как: концентрация, критическое мышление, абстрактное мышление, решение проблем, распознавание образов, стратегическое планирование, творчество, анализ, синтез и оценка. Упражнение «Смешной рисунок» Предназначено для сплочения детей 6–10 лет. Школьники делятся на две команды. Они будут рисовать, например, корову. Первому участнику завязывают глаза и предлагают нарисовать голову. Остальные по очереди дорисовывают недостающие детали. Потом оценивают плоды своих совместных усилий
--	---	--

Л.В. Мирошник,
учитель начальных классов;
А.С. Отрубенко,
воспитатель
ГООУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат I–II, V видов»

КЛАССНЫЙ ЧАС ВО 2 КЛАССЕ НА ТЕМУ «ЧТОБЫ КОМПЬЮТЕР БЫЛ ДРУГОМ»

Тема «Чтобы компьютер был другом».

Цель: знакомство обучающихся с влиянием компьютера на здоровье человека.

Задачи:

- выяснить отношение детей к компьютеру и компьютерным играм;
- обсудить, к каким результатам приводит компьютерная зависимость;
- активизировать мыслительную, самостоятельную и игровую деятельность обучающихся;
- подвести к выводам о пользе общения.

Ход мероприятия

Эпиграф: *«Машина должна работать, а человек думать».* Звучит фрагмент песни «До чего дошел прогресс».

Педагог. Да, ребята, действительно прогресс не стоит на месте. Развивается наша жизнь, наука, техника. И сегодня мы с вами будем говорить об очень интересной, умной и полезной машине. Отгадайте загадку и поймете. О чем сегодня мы будем говорить:

Он быстрее человека
Перемножит два числа,
В нем сто раз библиотека
Поместиться бы смогла,
Только там открыть возможно
Сто окошек за минуту.
Угадать совсем несложно,
Что загадка про ... (компьютер). (Ответы обучающихся.)

Педагог. Компьютеры сегодня стали частью повседневной жизни человека. Но экономя время людей, предоставляя поистине сказочные возможности, компьютер требует за это плату. Платят, причем, своим здоровьем, в основном те, кто не соблюдает правил работы с этим очень сложным механизмом. Давайте вспомним, из каких составных частей он состоит (*показ слайдов с изображением монитора, системного блока, компьютерной мыши, клавиатуры, диска, звуковых колонок, ученики вспоминают их название*). Как вы думаете, о чем сегодня мы будем говорить? (*Ответы обучающихся.*) Поговорим о компьютере и о том, как сохранить свое здоровье при общении с компьютером, чтобы он всегда оставался нам добрым другом и помощником и не приносил вреда.

Педагог. Тема нашего классного часа «Чтобы компьютер был другом».

Вопросы:

1. У кого дома есть компьютер?
2. Вам нравится работать за компьютером?
3. Сколько времени вы проводите за компьютером?
4. Кто контролирует ваше времяпрепровождение за компьютером?
5. Нравятся ли вам компьютерные игры?
6. Ваши родители знают о содержании ваших компьютерных игр?
7. Трудно ли вам бывает оторваться от компьютера? Почему?
8. Знаете ли вы о том, какой вред может принести длительное пребывание за компьютером? (Устают глаза, портится осанка, некоторые игры бывают «злые» и т.д.)
9. Чему вы отдадите предпочтение: общению с другом или с компьютером? (*Обучающимся задается ряд вопросов, они отвечают.*)

Обучающийся:

Я с компьютером дружу,
Долго я за ним сижу.
Мне ужасно интересно,
Хоть пока не все известно.
Зовет друг мой прогуляться,
Но не могу я оторваться.
Игру новую открыл,
Ту, что дядя подарил.
Вот закончились все сроки,

Пора сесть бы за уроки.
Только что мне делать, братцы?
Не могу я оторваться.
Отличился брат мой в школе
И участвовал в футболе
Так, что в брюках есть заплата.
Но не слушаю я брата.
Я играю поглощен,
Брат сказал: «Порабощен».
Зовет мама на обед,
Слышит мое «нет» в ответ.
Говорит мне моя мама:
«Ах, какой же ты упрямый!»

Педагог. Что вы можете сказать об этом мальчике? Что значит «порабощен»?

Подготовленные ответы обучающихся:

– Если ты не можешь оторваться от компьютерной игры, это означает, что ты попал в зависимость от компьютера, стал рабом компьютерных игр. Мальчиком руководит компьютер и та зависимость, в которую он попал.

– Этот мальчик не умеет дружить. Из-за компьютерной игры он оставил своего друга, который приглашал его на прогулку без внимания.

– Он еще и невнимателен к своему брату. А ведь он хотел поделиться с ним своими радостными новостями.

– Еще он не заботится о своем здоровье, потому что есть надо вовремя, чтобы оставаться здоровым и расти сильным.

– Взрослые говорят, что многие компьютерные игры не учат детей ничему хорошему. Ведь больше дети в этих играх стреляют, убивают, разрушают. А мы должны учиться делать добро, строить, помогать, выручать.

– Что бы вы могли посоветовать этому мальчику?

Предположительные ответы обучающихся: гулять, играть с друзьями, учить уроки, помогать родителям, уделять внимание брату, заботиться о своем здоровье, о своих глазах.

Педагог. Действительно, компьютер бывает вредным и полезным. За компьютером можно не только играть, но и брать интересную информацию. Поэтому врачи советуют работать за компьютером в вашем возрасте не более, чем 30–40 минут. И чтобы глаза не уставали, нужно делать гимнастику для глаз. И сейчас мы с вами научимся выполнять эту гимнастику.

Текст проведения гимнастики для глаз:

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. *(Закрывают оба глаза.)*

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. *(Стоят с закрытыми глазами.)*

А теперь мы их откроем, через речку мост построим. *(Открывают глаза, взглядом рисуют мост.)*

Нарисуем букву О, получается легко. *(Глазами рисуют букву О.)*

Вверх поднимем, глянем вниз, *(Глаза поднимают вверх, опускают вниз.)*

Вправо, влево повернем, *(Глаза смотрят вправо-влево.)*

Заниматься вновь начнем.

Педагог. Хочу продолжить наш урок с хорошо знакомых нам всем ситуаций.

Ситуация № 1. Перемена. Все двигаются. Компания сидит, уткнувшись в телефон. Для чего в школе перемена? С пользой ли провела ее эта кучка ребят? (Обсуждение ситуации, ответы ребят.)

Ситуация № 2. Урок. Тишина. Звонок твоего телефона. Что ты испытываешь? Одноклассники? Учитель? (Обсуждение ситуаций, ответы ребят.)

Педагог. В нашем быстро развивающемся обществе каждый день появляются новые приспособления, которые способны облегчить жизнь человека. Их называют гаджеты. Наверно пришла пора научиться правильно использовать гаджеты и узнать о них побольше. Современные гаджеты стали частью нашей жизни. Мы так привыкли всегда быть на связи, иметь ежеминутный доступ к интернету, всегда иметь под рукой часы, плеер, фотоаппарат, калькулятор, календарь, что уже не представляем свою жизнь без них. Не задумываемся, что порой эти современные устройства приносят нам не только пользу, но и вред. Давайте вместе постараемся разобраться, когда гаджеты могут быть другом и помощником. Высказываем свои мнения, кто как думает. *(Ответы детей.)*

Подведение выводов обучающихся:

- телефон может быть другом и помощником;
- расширяет общение между людьми (звонки друзьям, родственникам, знакомым);
- способствует получению информации через интернет;

– гарантирует безопасность (тревожная кнопка, телефон милиции, родителей);

– выполняет функции фонарика, калькулятора, наручных часов, будильника, музыкального центра).

Педагог. А могут ли гаджеты быть врагом, нанести вред нам?

Заранее подготовленные ответы обучающихся:

1. Могут спровоцировать правонарушения, такие как кражи, оскорбления, угрозы, ложные вызовы полиции, скорой помощи.

2. Отрицательно влияют на здоровье. Исследователи из российского центра электромагнитной безопасности утверждают, что электромагнитное излучение от современных коммуникационных устройств оказывает негативное влияние на центральную нервную систему. Причем наиболее подвержен именно детский организм. Помимо вреда от непосредственного излучения, существуют и дополнительные факторы вреда здоровью от активного применения планшетов и других подобных устройств:

– у детей, часами проводящими за сенсорным экраном, начинаются проблемы с координацией действий между командами головного мозга и движениями рук. Наблюдались случаи, когда такие ребята не могут даже бросить мяч по прямой линии, поскольку верхние конечности неадекватно реагируют на сигналы из головы;

– постоянное вглядывание в небольшие объекты на экранах смартфонов и планшетов развивает близорукость (особенно у тех, кто близко подносит экран к глазам), а сухость напряженных глаз может приводить к их воспалению и инфицированию;

– регулярное применение планшетов и смартфонов вредно для позвоночника (особенно шейного отдела), который у детей имеет податливую структуру и быстро искривляется.

Инсценировка

Ученик сидит за компьютером, имитирует работу на нем.

Автор. Как окаменевший сидит Витя опять перед компьютером/телефоном. Во время своего любимого занятия он едва замечает, как пролетает время – час за часом, час за часом. И тут случилось кое-что. Вдруг он слышит слабые голоса, которые становятся все сильнее.

Сердце. Откуда должно я брать силу, если ты висишь на мне грузом?

Легкие. Нам нужен свежий воздух!

Мозг. Я устал от твоей информации.

Витя. Этого не может быть! Что вы хотите?

Сердце. Движения!

Позвоночник. Занимайся спортом!

Витя. О, нет! Только не спорт! Бег, пот, всегда эта отвратительная боль в мышцах. Только не со мной! Ни за что!

Позвоночник. Долгое сидение на одном месте искривляет спину. Крепкие хорошо тренированные мускулы поддерживают меня.

Мозг. На уроках физкультуры или в уличном движении у менее подвижных детей чаще бывают несчастные случаи.

Сердце. Движение делает меня сильным. Я накачиваю кровь через твои артерии. Питательные вещества и кислород с кровью проникают во все части твоего тела.

Мозг. Я тоже нуждаюсь в свежем кислороде, чтобы я мог работать.

Витя. Что это со мной происходит? Кажется, мне пора отдохнуть. Пойду, погуляю.

Обсуждение проблемы о том, какой вред может нанести компьютер детскому организму. Подведение к выводам о том, что телефон, компьютер, интернет могут быть нашими друзьями, помощниками, а также врагами.

Педагог. Чтобы современные гаджеты были только нашими друзьями, помощниками, что же нам необходимо делать? (*Обучающиеся высказываются.*) Давайте вместе с вами разработаем памятку с правилами, которым будем следовать (*прил.*).

Каждому обучающемуся раздается памятка-буклет с мобильным этикетом.

Подведение итогов занятия

Педагог. Давайте подведем итоги нашего занятия. Вместе с вами мы сделали вывод о том, что мобильный телефон будет нашим помощником, если выполнять эти правила. Не забудьте поделиться новой информацией со своими близкими и друзьями. Предлагаю в конце классного часа посмотреть мультфильм «Смешарики» о мобильном этикете! (Ссылка на видео: <https://yandex.ru/video/preview/961829742225318451>)

– Гаджеты – часть нашей жизни. Все-таки они друзья или враги? Обратите внимание на доску. Доска разделена на 2 части. На одной половине написано – *друг*, на другой – *враг* (*детям раздаются макеты телефонов (прил.)*). Прикрепите свои макеты телефонов к той колонке (*друг* или *враг*), какое отношение к телефону вы выбираете. Результат очевиден. Как мы видим, компьютер – очень полезная, интересная и умная машина. Кем будет гаджет в вашей жизни, добрым помощником или монстром, который разрушает вашу жизнь и здоровье, зависит от вас и ваших родителей. Но какой вывод сделать из сегодняшнего занятия? Компьютер – это здорово, если в меру!

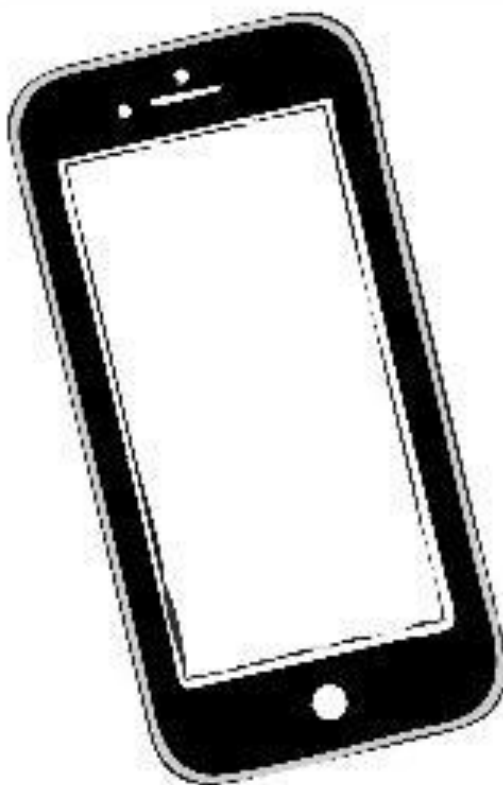
Вопросы для рефлексии:

- Что нового для себя вы сегодня узнали?
- Информация была для вас полезной?
- Станете ли вы меньше пользоваться мобильным телефоном, планшетом?
- А что еще вы хотели бы узнать по этой теме?

Наше занятие окончено. Спасибо всем за участие! Приглашаем на чаепитие.

Правила пользования мобильным телефоном

1. Чем короче разговор, тем безопаснее для здоровья.
2. Старайтесь носить телефон как можно дальше от жизненно важных органов. Рекомендуется носить телефон в сумке, портфеле, а не в кармане, так как даже в режиме ожидания он продолжает обмениваться данными с сетью.
3. Старайтесь не разговаривать в закрытом пространстве (автомобиле, лифте, гараже и др.).
4. Не пользуйтесь мобильным телефоном во время грозы. Вероятность попадания молнии в работающий телефон в несколько раз выше попадания в человека.
5. НЕ кладите телефон возле себя во время сна.
6. Правило этики: уважайте других людей – выключайте телефон или по крайней мере не разговаривайте по телефону в общественных местах и транспорте



КЛАССНЫЙ ЧАС

НА ТЕМУ «ЗАМЕНИМ ГАДЖЕТЫ НА КНИГУ!»

Тема «Заменим гаджеты на книгу!».

Цели: информирование обучающихся о различных гаджетах.

Задачи:

- выявить плюсы и минусы использования мобильных телефонов, компьютеров и др.;
- рассказать обучающимся о правильном обращении с техническими оборудованием;
- донести детям информацию о пользе чтения книг.

Формы работы: фронтальная, групповая.

Методы работы: объяснительно-иллюстративный, игровой.

Используемые педагогические технологии: ИКТ-технологии, игровые технологии.

Ссылка на презентацию: <https://disk.yandex.ru/d/K4cpT1KPBjINTw>

Ход занятия

Организационный момент

Педагог. Здравствуйте, дети! Наш классный час я хотела бы начать с загадок. Попробуйте их отгадать и узнаете тему нашего занятия:

Загадка 1.

Он быстрее человека
Перемножит два числа,
В нем 100 раз библиотека
Поместиться бы смогла,
Только там открыть возможно
100 окошек за минуту.
Угадать совсем несложно,
Что загадка про ... (компьютер)

Загадка 2.

Как смогли вести беседу
Два часа после обеда
Три подружки из Норильска,
Озерков и Сан-Франциско? (*Скайп*)

Загадка 3.

Если вы вдруг заблудились
И с пути внезапно сбились,
Он даст верный вам совет
И избавит вас от бед.
Оптимальный путь подскажет,
Расстояние укажет.
Это компас? Вовсе нет.
Это чудо-оператор
Или просто ... (*навигатор*)

Загадка 4.

Он как маленький компьютер:
В нем есть игры, интернет.
Тонкий, легкий и удобный,
Называется ... (*планшет*)

Загадка 5.

Этот небольшой малыш
Хочет высоко летать.
С высоты деревьев, крыш
Рад на видео снимать. (*Квадракоптер*)

Загадка 6.

В нем есть игры и соцсети,
Фильмы, почта, курс валют.
Есть все новости планеты,
В нем танцуют и поют. (*Интернет*)

Загадка 7.

Есть у каждого в кармане
Этот небольшой предмет.
Он и книжка записная,
Он и выход в интернет. *(Телефон)*

Загадка 8.

Моя подружка может все:
И о погоде рассказать,
И слово в словаре узнать,
И пошутить, и дать совет.
На свете просто лучше нет! *(Голосовой помощник Алиса)*

Педагог. Все эти предметы мы называем одним словом – гаджеты.

Актуализация вопроса по теме занятия. Постановка целей мероприятия

Педагог. Молодцы! А хорошо ли вы с ним знакомы?! Мудрая Черепаха предлагает вам совершить нереально интересное путешествие в Волшебную страну, в которой сказочные герои живут рядом с гаджетами. Ведь сейчас очень мало детей читают книги!

Основная часть

– Молодцы! А совершать мы будем его на нашем волшебном электромобиле. Но сначала нужно приобрести билеты. А для этого вспомнить и назвать любое произведение, которое вы недавно читали. Повторять ответы одноклассников нельзя!

Прошу «оплатить и взять каждому билет из моей кондукторской сумки и занять свое место. *(Дети вытягивают из сумки листы с номерами и садятся на место со своим номером.)*

Итак, заводим мотор и поехали!

И мы с вами попали в город Компьютерск. Посмотрите, ребята: город разделился на два района. Они так и называются: район Полезный и район Вредный. Давайте вначале отправимся в район Полезный, он выглядит намного привлекательнее!

Как вы думаете, с чем мы познакомимся в этом районе и зачем нам это нужно?

Хорошо, поехали. Смотрите, здесь все такие дружные, играют вместе. Давайте с кем-нибудь поговорим.

Выходит старуха Шапокляк. Происходит диалог со старухой Шапокляк, педагогом, обучающимися.

– Здравствуйте, бабушка. Как Ваши дела?

– Здравствуйте, дети. Ах, мне вам столько нужно рассказать. 26 лет назад 11 июня, это был вторник, слепила ровно 53 пирожка. Ко мне заглянули Красная Шапочка, Карлсон и Буратино. Они тогда съели 51 штуку. А 2 пирожка я отдала Чебурашке. А 17 лет назад начала читать очень интересную книгу Компьюно Микаело «Компьютерщики». Там 103 страницы, а остановилась я на 86. И тогда у меня ее попросила Василиса и прочитала до конца, потом Спящая Красавица, потом Мальвина... .

– Ого, бабушка, сколько Вы всего помните! Как Вам это удается?

– Так у нас тут все такие. Мы можем хранить очень много информации. Мы многое помним: что вчера, что позавчера, даже что 50 лет назад случилось. Нам гаджеты помогают. Но нужно правильно их использовать, иначе жди беду. Все, кто не придерживается правил использования гаджетов и интернета, теперь в районе «Вредный» живут! Ладно, ребята, побежала я! Мне еще пирог нужно испечь! Вчера такой рецептик нашла в интернете: пальчики оближешь! Заходите вечером на чай!

– Спасибо, бабушка, зайдем! До свидания!

Выходят мальчики. Происходит диалог между мальчиками, педагогом и обучающимися.

– Здравствуйте, ребята! Чем вы занимаетесь?

– Здравствуйте, мы играем. Вот гоняем мяч. Мы никогда не расстаемся. Все знаем друг о друге и даже наперед.

– Как это?

– А вот так! Мы каждый день разговариваем друг с другом, рассказываем новости, обсуждаем, что будем одевать, ведь на улице холодно, анекдоты рассказываем, слушаем вместе музыку и смотрим смешные видео. В общем, мы лучшие друзья!

– Ого, да это же здорово!

– Конечно, здорово! У нас все тут такие, много разговаривают друг с другом и никто никого не забывает. Но следует помнить: нужно ограничивать время проведения за гаджетами! Кто не соблюдает это правило, уже живет в районе «Вредный»!

– Спасибо, ребята. Мы последуем вашему совету!

Выходит Алёнка с книгами. Происходит диалог Аленки с педагогом и обучающимися:

– Здравствуй, Алёнка! Зачем тебе столько книг?

– Здравствуйте! Я очень люблю читать и много всего знаю. Каждый день я прочитываю новую книгу, чтобы узнать что-то интересное. Например, вы знали, что в нашем городе ровно 28000 человек?

– Ого, такая точная цифра, откуда ты знаешь?

– Так я же сказала: много читаю. Вот прочитала книгу «Статистика Компьютерска».

– А где нашла эту книгу?

– Да у меня кроме бумажной, есть еще и электронная библиотека! А вы знали, что есть такой фрукт, который размером с крошечного муравья и называется он семянкой.

– Нет, мы не знали. Ты, наверное, хорошо учишься?

Алёнка. Конечно, мы все тут такие: никогда не видели оценок ниже 5. Ведь мы много читаем! Но нужно ограничивать время чтения электронных книг и беречь глаза. Кроме того, нужно почаще делать гимнастику для глаз! Давайте я вам пару упражнений покажу!

Проведение упражнения для отдыха глаз

1. *Жмурки.* Зажмурьте глаза на 5 секунд, а затем откройте их.
2. *Бабочка.* Быстро поморгайте глазками, как бабочки крыльями.
3. *Светофор.* Закрывайте по очереди то левый, то правый глаз, как будто мигает железнодорожный светофор.
4. *Стрелки.* Посмотрите сначала вверх, затем вниз, не наклоняя головы.
5. *Часики.* Сделайте круговые вращения глазами сначала по часовой стрелке, затем – против.

– Спасибо, Алёнка, нам пора!

Педагог. Ребята, вам понравился этот район? А его жители? Почему?
(Ответы детей.)

Проведение физкультминутки «Мы – шоферы»

Едем-едем на машине, *(руками крутим руль)*

Нажимаем на педаль, *(ногу сгибаем и разгибаем)*

Газ включаем, выключаем, *(движения рукой вперед-назад)*

Смотрим пристально мы вдаль, *(ладонь ко лбу вглядываемся вдаль)*

Дворики смывают капли, *(руки согнуты в локтях движения вправо-влево)*

Вправо-влево – чистота!

Ветер волосы взъерошил, *(взъерошить волосы)*

Мы шоферы – хоть куда! *(выставляем большой палец)*

Педагог. А теперь ребята направляемся в другой район: «Вредный». Итак, мы приехали с вами во «Вредный» район. Ой, что это? Почему тут так хмуро, везде грязь, люди какие-то злые... Давайте пообщаемся с ними и спросим, почему они такие.

Встречают Хоттабыча. Происходит диалог между педагогом, Хоттабычем и обучающимся:

– Здравствуйте, дедушка, как Ваши дела?

– Здравствуйте, а вы где?

– Дедушка, мы прямо перед Вами стоим, Вы нас что, не видите?

– Ох, не вижу...

– Да как же?! У Вас такие большие очки, а Вы не видите?!

– Да они уж как 50 лет не помогают, а больше нет... Совсем зрение потерял. Да тут все такие, очень плохо видят...

– Так нельзя! Надо беречь свое зрение!

– А как? Ведь в телефоне, компьютере столько интересного! Можно целый день в гаджетах сидеть! Но теперь все перед глазами расплывается... А самая большая беда: ни монитор компьютера, ни телефон не вижу!

– Ой, дедушка. Да как же так! Что же теперь делать?

– Да, мне Доктор Айболит прописал лечебные процедуры, но нужны еще и волшебные! Может вы мне поможете?

– Конечно! А как?

– Назовите как можно больше произведений, в которых есть герои – дедушки! *(Обучающиеся называют героев.)*

– Спасибо вам, ребята!

– На здоровье, дедушка! Береги свои глаза! Соблюдай режим работы с гаджетами!

– Обязательно буду беречь глаза! До свидания, ребята!

Выходит Незнайка. Происходит диалог педагога, Незнайки и ребят:

– Здравствуй, Незнайка!

– Ха-ха-ха, ха-ха-ха!

– Почему ты смеешься?

– Я проходил мимо и увидел кота, который сидит на дереве и мяукает. Ха-ха-ха!

– Почему ты не поможешь котику слезть с дерева?

– Да пусть сидит! Он сидит там, мяукает, а меня это раздражает, пусть только попробует слезть, я его еще палкой обратно загоню!

– Так нельзя! Ребята, нужно помочь котику слезть? *(Ответы детей.)* Незнайка, почему ты такой злой?

– Так это же прикольно! У нас тут все такие. Ходишь, пугаешь всех, а они тебя боятся! Ха-ха-ха! Прямо, как в компьютерной игре!

– Мы так не думаем! Нам уже пора, до свидания!

Педагог. Да уж, чем дальше тем хуже... Ребята, давайте поможем Незнайке! Для этого назовите автора и название сказки, героем которой является Незнайка!

Появляется веселый и добрый Незнайка.

– Ох, как же я мог жить в этом районе! Поскорее нужно переезжать и начать соблюдать правила использования гаджетов: не больше часа в день и обязательно делать перерывы. Ах, я же не снял котика, бегу скорее его спасать *(убегает)*.

Выходит Буратино. Происходит диалог между педагогом, Буратино и обучающимися.

– Здравствуй! Буратино, почему ты такой напряженный?

– Здравствуйте! Там за мной орки гонятся!

– Да ты что?! Нет там никого!

– Бегите, я вас защищу! Там зомби за вами стоят еще!

– Да нет никого здесь, только мы!

– Где мой меч? А вот он!

– Но мы ничего не видим.

– Только посвященные рыцари его видят! Надо позвать свою армию!

– Армию? И они все рыцари?

– Не совсем, кто-то стражи, кто-то бойцы, а к кому-то я «хилиться» хожу. Весь наш район – это армия! Что же вы стоите, бегите!

– Ребята! Посмотрите, какой странный стал Буратино! Давайте и его подлечим! Назовите название сказки, героем которой является Буратино, и как можно больше других персонажей этого произведения! *(Дети называют.)* Появляется Буратино в спокойном состоянии, на лице радостная улыбка.

– Ой, как же я мог не замечать, что вокруг такая красота и столько интересных занятий, которыми можно заняться без гаджетов! Огромное спасибо, ребята! До свидания!

Подведение итогов посещения района

– Ребята, понравился район? А жители этого района? Почему? *(Ответы обучающихся.)*

Педагог. К сожалению, нам пора уезжать. Заводим мотор и поехали! Понравилась поездка? Куда мы ездили? Что вы узнали нового из поездки? *(Ответы детей: видели много разных жителей этой страны, и каждый нам показал, чем полезен и вреден компьютер.)* Хорошо! Давайте подведем итоги. Какие плюсы занятий за компьютером вы можете назвать? *(Вырабатывается память, получение знаний, способ проведения свободного времени и общения.)*

Прекрасно! А какие минусы вы можете назвать? *(Ответы детей: потеря зрения, злость, агрессия, нарушается психика, уход в игру «с головой».)* А что помогло жителям района «Вредный» вернуться к нормальной жизни? *(Возвращение к книге.)*

Какой можно сделать вывод? *(Ответы обучающихся: книга может заменить гаджеты и все плюсы, которые нам дают гаджеты, может дать книга.)*

Закрепление полученных знаний

Педагог. Давайте с вами поиграем в игру, которая называется «Плюс и минус». Прошу вас встать. Я буду называть различные стороны использования компьютера, а вы, если считаете это плюсом, то хлопаете, если минусом – топаете:

– Возможность общения на разных расстояниях.

– Ухудшение осанки.

- Уменьшение физических нагрузок.
- Доступ к разнообразной информации.
- Ухудшение зрения.
- Сохранение важной информации.
- Повышение нервозности.
- Разные виды проведения свободного времени.
- Перенесение игры в реальную жизнь.
- Развивается воображение.
- Ночные кошмары.

Педагог. Ребята, все верно, но чтобы эти минусы нас не затронули, давайте составим правила правильного пользования компьютером. Для этого разделимся на группы. У кого четный номер места, присаживается на первый ряд, а у кого нечетный – на второй. На ваших столах лежат обрывки правил. Прошу вас правильно соединить эти обрывки и в конце назвать основные правила пользования компьютером. *(Дети рассаживаются по местам и по команде начинают соединять обрывки, дается время.)*

- Я вижу вы уже готовы и можете назвать правила:

1 группа

Соблюдать правильную рабочую позу.

Делать перерывы в работе и гимнастику через 10–25 минут после работы.

При слабом зрении сидеть можно только в очках.

Не работать на компьютере в темноте.

2 группа

После занятий умыться прохладной водой.

Соблюдать расстояние от глаз до экрана (50–70 см).

Не принимать пищу за компьютером.

Следить за содержанием игр и программ.

Педагог. Ребята, компьютер – это не единственный гаджет, который приносит как пользу, так и вред. Какие вы еще знаете? (Планшет, телефон, смарт-часы). Давайте с вами будем помнить о том, что книга приносит намного больше пользы и с легкостью заменит гаджеты.

Подведение итогов занятия. Рефлексия

Педагог. Гаджеты – это помощники в обыденной жизни, но чтобы они не вредили, а приносили только пользу, надо больше читать бумажные книги, гулять, находить увлекательные хобби, уделять внимание родным и близким. Самым лучшим способом не зависеть от виртуального мира – это наслаждаться реальным окружающим миром. В завершении нашего классного часа прошу высказаться для чего вам нужны гаджеты? Книга? *(Ответы детей.)*

– Ребята, если вам понравилось наше путешествие, то поднимите «радостный смайлик», если вам не понравилось – «грустный смайлик». В виде бонуса Мудрая Черепаха дарит нам билетик на акцию «Вечер вместе без гаджетов». И сегодняшний вечер объявляется «Вечером без гаджетов»! Вы полностью освобождены от домашнего задания. А родители расскажут вам, как они в детстве проводили вечера без гаджетов!



Соблюдать правильную	рабочую позу
Делать перерывы в работе и гимнастику	через 10-25 минут после работы
При слабом зрении	сидеть можно только в очках
Не работать на компьютере в	темноте
После занятий	умыться прохладной водой
Соблюдать расстояние	от глаз до экрана (50-70 см)
Не есть	за компьютером
Следить за содержанием	игр и программ

СООБЩЕНИЕ В РОДИТЕЛЬСКИЙ ЧАТ

«Дорогие родители самых замечательных детей! На сегодняшний вечер объявляется **акция «Вечер вместе без гаджетов»**. Ребята полностью освобождены от домашнего задания. Ваша задача – уделить свое личное время ребенку. Заняться чем-нибудь вместе. Что меня на это сподвигло? Во-первых, показать ребятам, что можно найти множество занятий, кроме гаджетов, телевизора и компьютера. А во-вторых, многие дети произносят следующие фразы: «со мной дома никто не играет», «меня дома никто не замечает», «мама все время в телефоне». Детство у ребят, конечно, еще не закончено, но оно уверенно и безвозвратно уходит. И мы не успеем оглянуться, как уже нашим детям станет С НАМИ неинтересно. Темп жизни в наше время заставляет нас постоянно куда-то бежать, давайте сегодня немножко остановимся и подарим частичку себя нашим детям. Покажем им, что в нашей жизни, главное – это они».

ПАМЯТКА СОВМЕСТНОГО ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Акция «Вечер без гаджетов» объявляется на весь вечер. На протяжении всего вечера запрещается пользоваться любыми из гаджетов. Домашние задания отменяются. Семья проводит вечер за совместными делами по интересам:

1. Чтение

– Чтение вслух любимых сказок.

– Игра «Продолжи фразу». Обязательно нужно взять любимые книги ребенка, которые вы уже читали и не один раз. Ведущий читает любую из строчек на любой странице. Слушатели должны продолжить фразу (предложение). Ответивший правильно становится ведущим.

– Читательский клуб. Каждый из членов семьи должен «разрекламировать» книгу, которая ему понравилась.

2. Рисование: раскрашивание раскрасок, рисование зубными щетками, рисование с закрытыми глазами, рисование ладонями.

3. Тактильные занятия: лепка (пластилин, тесто, песок и т.д.), игры «угадай предмет с закрытыми глазами» на ощупь, по вкусу, по запаху.

4. Пространственное восприятие: пазлы, настольные игры, домашний квест (поиск сокровищ).

5. Социальные игры: игра в театр, «Крокодил», «кулинарные батлы», игра в «Слова».

6. Подвижные игры: прятки, битва подушками, битва шариками, танцевальные батлы.

7. Времяпрепровождение на свежем воздухе.

ВИКТОРИНА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ «БЕЗОПАСНОЕ ВРЕМЯ В ИНТЕРНЕТЕ»

Тема «Безопасное время в интернете».

Цель: ознакомление обучающихся с положительным и негативным влиянием интернета на человека.

Задачи:

- изучить возможности и влияние сети Интернет на человека;
- развивать навыки работы в группах, умение выражать свою точку зрения логически и конкретно, воспитывать интерес к поднятой теме;
- учить уважительному отношению к чужому мнению;
- мотивировать обучающихся распространять информацию о положительном и негативном влиянии интернета на человека в своей среде.

Оборудование: монитор, ромашка, клубок, 2 ватмана, элементы коллажа, клей, ножницы.

Участники: педагог, обучающиеся.

Ссылка на презентации: <https://disk.yandex.ru/d/eRqMXj5ZEDmsdA>

Ход мероприятия

Педагог. Интернет – это самый быстрый способ отправлять и получать информацию в современном мире. На базовом уровне он работает как почтовое отделение, где мы можем отправить информацию человеку, и он получит ее через сеть. Мы также можем использовать его для исследования информации по любому предмету, который нам нужен. Когда компьютер выходит онлайн, он подключается к одному из множества ее узлов и загружает себе пакеты информации. В этих пакетах передается содержимое сайтов, мультимедиа, технические данные для работы онлайн-игр и т.д.

Проведение игры «Приветствие без слов»

Участникам предлагается в течение 2–3 минут поочередно, не повторяясь (при этом каждый обучающийся имеет право использовать каждый способ приветствия только один раз; для каждого последующего приветствия

необходимо придумать новый способ), поприветствовать как можно больше товарищей. Делать это надо молча, без слов: кивком головы, рукопожатием, объятиями и т.п.

Проведение игры «Найди слово» (на примере названий устройств, которые в своей работе используют интернет).



Х	К	А	Я	Ш	К	Ф	Р	К	Я	Щ	Ц	Н	Ы
Ч	А	Г	В	Д	О	С	С	Ы	Ь	Ь	М	Т	Щ
Р	Л	Й	Г	Х	У	Ц	К	Х	Ж	Т	Я	Ш	М
Н	Ь	Н	В	Г	П	Ж	Д	Е	Ь	Щ	Н	Й	Я
Д	К	А	Ф	К	Я	И	С	Ъ	Ш	О	Е	Ш	К
И	У	В	Р	Г	К	Ы	В	Р	Ж	Ч	В	У	К
К	Л	І	М	Й	Й	Я	Й	Д	Б	Я	С	С	Б
Т	Я	Г	В	Ы	Ц	Ю	М	Э	Л	С	З	К	С
О	Т	А	П	Р	И	С	Т	А	В	К	А	Л	О
Ф	О	Т	О	К	А	М	Е	Р	А	Т	Р	Ч	Ю
О	Р	О	Р	Э	В	П	Л	А	Н	Ш	Е	Т	Ш
Н	С	Р	Д	П	Р	О	Е	К	Т	О	Р	Ю	Щ
Ю	С	З	Ц	Э	Ф	Ю	Ф	А	К	С	М	Ю	Х
Ъ	С	М	А	Р	Т	Ф	О	Н	С	Щ	В	С	Л
У	Ц	Ч	Ю	Й	А	Х	Н	О	У	Т	Б	У	К

Педагог. Что мешало вам найти нужное слово? (Ответы детей.) Отсюда мы, ребята, вынесем правило: «Вместе с необходимой, полезной информацией в интернете очень много лишней или вредной!».

Педагог. А теперь, ребята, предлагаю вам разгадать загадки:

Сетевая паутина
Оплела весь белый свет.
Не пройти детишкам мимо.
Что же это?

(Интернет)

Это не просто игрушка,
Способная быстро летать.
Эта чудесная штучка
Может еще и снимать.

(Квадрокоптер)

Бегает по коврику,
Курсором управляет,
Нажатием на кнопку
Программы открывает.

(Компьютерная мышь)

Он как маленький компьютер:
В нем есть игры, интернет.
Тонкий, легкий и удобный,
Называется ...

(Планшет)

Что за друг такой железный,
Интересный и полезный?
Дома скучно, нет уюта,
Если выключен ...

(Компьютер)

Он умен не по годам
И похож на чемодан.

(Ноутбук)

Жму на кнопки – не баян.
Говорю – не рация.
Но летит за океан
Голосовая информация.

(Мобильный телефон)

Как смогли вести беседу
Два часа после обеда
Три подружки из Бендер,
Рыбницы и Сен-Тропе?

(Скайп)

Проведение игры «Повтори эмоцию смайлика»

Педагог. Все вы являетесь активными пользователями социальных сетей. И практически каждый день общаетесь друг с другом посредством интернета. Виртуальное общение вытесняет живое. Вы научились выражать свои эмоции в интернете с помощью смайликов. А сейчас мы проверим, так ли умело вы можете выразить свои эмоции и в реальной жизни. *(На экране появляются смайлики, обучающимся нужно отразить ту эмоцию, которую он показывает.)*

Проведение игры «Клубок»

Педагог. Для того чтобы человек пользовался сетью Интернет, общался в нем с другими, ему нужно зарегистрироваться. Что такое регистрация? *(Ответы обучающихся.)* Все верно, человек придумывает себе имя (никнейм), под которым он будет «бродить» по сети. Давайте с вами тоже создадим сеть и попробуем в ней зарегистрироваться.

Обучающиеся передают друг другу клубок, называя (сочиняя) себе никнейм. При этом образуется сетка (сеть). Дети делают выводы: не все люди в сети регистрируются под своим именем, обычно они придуманы, и очень трудно узнать, что за человек, с которым общаешься.

Решение ребусов *(прил.)*.

Выполнение творческого задания «Безопасность в интернете».

Педагог. Ребята, сейчас вы будете составлять коллаж по темам «Безопасность в интернете», «Правила безопасности в интернете».

Дети используют ватман, карандаши, фломастеры, краски, вырезки из газет и журналов, заготовки.

Педагог. Ребята, подведем итог нашего мероприятия. Будьте внимательны и осторожны. Сейчас мы поговорим о том, как себя обезопасить. Послушайте рекомендации:

Обучающийся:

Мы хотим, чтоб интернет
Был вам другом много лет!
Будешь знать семь правил этих –
Смело плавай в интернете.

Педагог. **Спрашивай взрослых.** Всегда спрашивай родителей о незнакомых вещах в интернете. Они расскажут, что безопасно делать, а что нет.

Обучающийся:

Если что-то непонятно,
Страшно или неприятно,
Быстро к взрослым поспеши,
Расскажи и покажи.

Педагог. **Установи фильтр.** Чтобы не сталкиваться с неприятной информацией в интернете, установи на свой браузер фильтр или попроси сделать это взрослых – тогда можешь смело пользоваться интересными тебе страничками в интернете.

Обучающийся:

Как и всюду на планете,
Есть опасность в интернете.
Мы опасность исключаем,
Если фильтры подключаем.

Педагог. **Не открывай файлы.** Не скачивай и не открывай неизвестные тебе или присланные незнакомцами файлы из интернета. Чтобы избежать заражения компьютера вирусом, установи на него специальную программу – антивирус!

Обучающийся:

Не хочу попасть в беду –
Антивирус заведу!
Всем, кто ходит в интернет,
Пригодится наш совет.

Педагог. **Не спеши отправлять SMS.** Если хочешь скачать картинку или мелодию, но тебя просят отправить смс – не спеши! Сначала проверь этот номер в интернете – безопасно ли отправлять на него смс и не обманут ли тебя. Сделать это можно на специальном сайте.

Обучающийся:

Иногда тебе в Сети
Вдруг встречаются вруны.
Ты мошенникам не верь,
Информацию проверь!

Педагог. Осторожно с незнакомыми. Не встречайся без родителей с людьми из интернета вживую. В интернете многие люди рассказывают о себе неправду.

Обучающийся:

Злые люди в интернете
Расставляют свои сети.
С незнакомыми людьми
Ты на встречу не иди!

Педагог. Будь дружелюбен. Общайся в интернете, будь дружелюбен с другими. Не пиши грубых слов! Ты можешь нечаянно обидеть человека, читать грубости так же неприятно, как и слышать.

Обучающийся:

С грубиянами в Сети
Разговор не заводи.
Ну и сам не оплошай –
Никого не обижай.

Педагог. Не рассказывай о себе. Никогда не рассказывай о себе незнакомым людям: где ты живешь, учишься, свой номер телефона. Это должны знать только твои друзья и семья!

Обучающийся:

Чтобы вор к нам не пришел,
И чужой нас не нашел,
Телефон свой, адрес, фото
В интернет не помещай
И другим не сообщай!

Педагог. Помните: Кто предупрежден, тот вооружен! Мы с вами путешествовали сегодня по тропам сети Интернет и узнали, что нужно быть осторожным и помнить правила безопасной работы в интернете. Помните, не забывайте и другим свои знания передавайте!

Рефлексия:

- Что нового вы узнали?
- Что было сложным на мероприятии?
- Какие выводы вы сделали?

РЕШЕНИЕ РЕБУСОВ



(Ответы: вирус, браузер, спам, сайт)

КВЕСТ-ИГРА В 4 КЛАССЕ В РАМКАХ БЕЗОПАСНОГО ВРЕМЕНИ ПРОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Тема «БезОпасный Интернет».

Цель: овладение эффективными способами грамотного использования интернета в рамках познавательной и досуговой деятельности школьников начального звена.

Задачи:

- систематизировать знания детей в области интернет-безопасности;
- формировать у детей навыки безопасного использования интернета.

Оборудование и материалы: дидактические материалы (маршрутные листы, раздаточный материал для станции), лист ватмана, кисти, краски, фломастеры, ножницы, клей, вырезки из газет и журналов с изображениями по теме квест-игры.

Участники: команды обучающихся 4 класса, состоящие из 10 человек, жюри (педагоги, родители, старшеклассники).

Ссылка на презентацию: <https://disk.yandex.ru/d/0TtLWNYgtEfAuw>

Ход квест-игры

Введение в содержание игры. *Встреча и приветствие команд. Знакомство участников с темой и правилами игры.*

Педагог. Ребята, я предлагаю вам изучить правила игры.

Правила игры:

1. Каждая команда проходит **5 станций**. На каждой станции команда выполняет предложенные теоретические и практические задания, о чем ставится отметка в маршрутном листе.

2. На каждом этапе находятся модераторы, которые следят за правильностью выполнения заданий и ставят отметку в маршрутном листе о его выполнении.

3. Прохождение станции выполняется строго по указанным станциям в маршрутных листах.

4. После прохождения всех этапов маршрутные листы сдаются членам жюри для оценки.

5. В конце игры побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

Команды получают маршрутные листы (прил. 1).

Станция № 1 «Осторожно, ВИРУСЫ!»

Педагог. Ребята, слышали что-то об антивирусной программе Касперского? (*Ответы обучающихся.*) Касперский – российский программист, один из ведущих мировых специалистов в сфере информационной безопасности, человек, разработавший антивирусную программу для компьютеров и ноутбуков. На этой станции необходимо уничтожить злой вирус (*прил. 2*) стрелами Касперского, попав в него с расстояния. Число попаданий равно числу баллов.

Стрелы необходимо заработать, для этого предложенную измененную пословицу вы должны интерпретировать в русскую народную пословицу. За каждый правильный ответ вы получаете стрелу Касперского. Перед вами на столе лежат пословицы, вытягивайте любую (всего можно вытянуть 5 штук) (*прил. 3*).

Станция № 2 «Запутанные термины»

Педагог. Ребята, перед вами слова и их определения. К сожалению, они перепутались. Ваша задача – соединить термин с его определением (*прил. 4*).

Станция № 3 «Филворд»

Педагог. Перед вами поле с засекреченными словами, ваша задача найти как можно больше слов, связанных с интернетом, за каждое найденное слово вы зарабатываете 1 балл (*прил. 5*).

Станция № 4 «Компьютерный крокодил»

Педагог. Одному обучающемуся капитан по станции загадывает слово, его задача с помощью мимики и жестов объяснить слово. Команде нужно отгадать как можно больше слов (от простых к сложным) по теме квеста (*прил. 6*). Одно отгаданное слово – 1 балл.

Станция № 5 «Ребусы»

Педагог. Ребята, сейчас будем решать ребусы по теме квеста (*прил. 7*).
Один решенный ребус – 1 балл.

Станция № 6 «Прояви фантазию»

Педагог. Все команды собираются в одном месте и получают творческое задание: на листе ватмана придумать и изобразить знак безопасного интернета. В это время жюри подводит итоги.

Подведение итогов. *Определяются победители игры по наибольшему количеству баллов.*

Педагог. Вот и подошла к завершению наша квест-игра «БезОпасный Интернет». Благодарим вас за участие и дарим вам памятки «Безопасность в интернете» (*прил. 8*).

Готовые плакаты размещаются на стенде школы для общей информированности обучающихся.

Маршрутный лист квест-игры «БезОпасный Интернет»

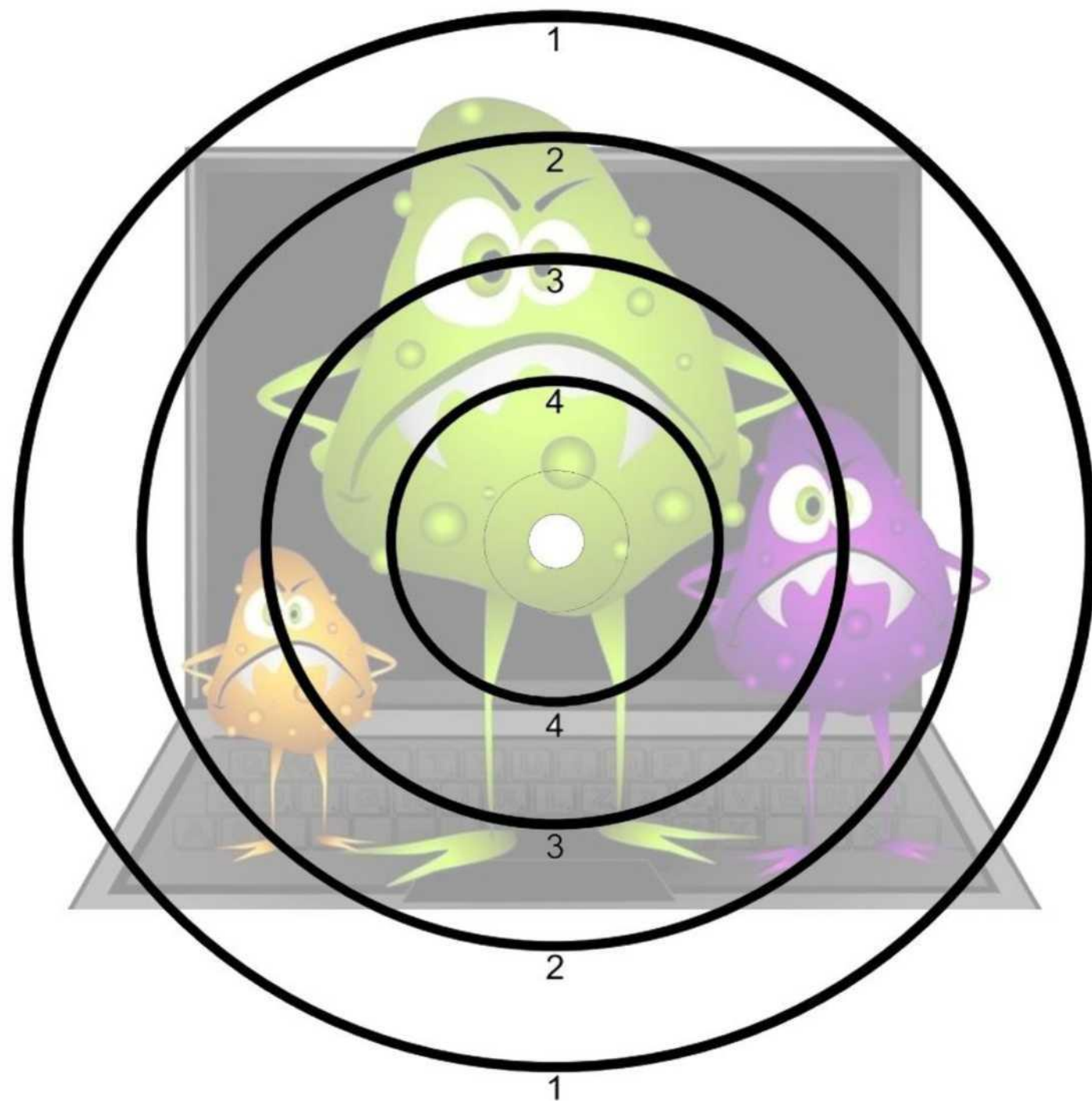
Станция	Название станции	Пункт следования	Баллы
1	«Осторожно, ВИРУСЫ!»	1	
2	«Запутанные термины»	2	
3	«Филворд»	3	
4	«Компьютерный крокодил»	4	
5	«Ребусы»	5	

Маршрутный лист квест-игры «БезОпасный Интернет»

Станция	Название станции	Пункт следования	Баллы
1	«Осторожно, ВИРУСЫ!»	5	
2	«Запутанные термины»	1	
3	«Филворд»	2	
4	«Компьютерный крокодил»	3	
5	«Ребусы»	4	

Маршрутный лист квест-игры «БезОпасный Интернет»

Станция	Название станции	Пункт следования	Баллы
1	«Осторожно, ВИРУСЫ!»	5	
2	«Запутанные термины»	1	
3	«Филворд»	2	
4	«Компьютерный крокодил»	3	
5	«Ребусы»	4	



ЗАДАНИЯ:

Скажи мне, какой у тебя компьютер, и я скажу, кто ты.

Компьютер памятью не испортишь.

Дареному компьютеру в системный блок не заглядывают.

В Силиконовую долину со своим компьютером не ездят.

Утопающий за F1 хватается.

Бит байт бережет.

Что из Корзины удалено, то пропало.

Вирусов бояться – в интернет не ходить.

За одного хакера семь кандидатов наук дают.

Всяк Web-дизайнер свой сайт хвалит.

ОТВЕТЫ:

Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты.

Кашу маслом не испортишь.

Дареному коню в зубы не смотрят.

В Тулу со своим самоваром не ездят.

Утопающий за соломинку хватается.

Копейка рубль бережет.

Что с возу упало, то пропало.

Волков бояться – в лес не ходить.

За одного битого семь небитых дают.

Всяк кулик свое болото хвалит.

Интернет	Всемирная компьютерная сеть, соединяющая вместе тысячи Сетей
Гиперссылка	Графическое изображение или текст на сайте, в письме электронной почты или в каком-либо электронном документе, выделяется синим цветом и подчеркиванием
Поисковые системы	Это сервисы, предназначенные для поиска информации в мировой сети Интернет. В базе данных поисковых систем находится информация практически по любой теме
Электронная почта	Технология и предоставляемые ею услуги по пересылке и получению электронных сообщений
Браузер	Средство просмотра веб-страниц
Сетевой этикет	Нравственные правила поведения в компьютерных сетях
Компьютерный вирус	Разновидность компьютерных программ или вредоносный код, отличительной особенностью которых является способность к размножению
Антивирусная программа	Любая программа для обнаружения компьютерных вирусов, а также нежелательных программ и восстановления зараженных такими программами файлов

И	О	М	И	Я	Р	У	С	М
Н	Д	Т	Ц	В	И	С	П	А
Т	Е	Е	А	Б	З	А	Д	О
С	Р	Н	М	Р	А	К	Д	М
А	И	Н	Р	А	К	Л	А	Е
И	Т	Ф	О	У	З	Е	Р	Н

<i>Телефон</i>
<i>Вирус</i>
<i>Паутина</i>
<i>Ноутбук</i>
<i>Блогер</i>
<i>Пароль</i>
<i>Ник</i>
<i>Социальная сеть</i>

ВИРУС



ИНТЕРНЕТ



КОМПЬЮТЕР



ИНФОРМАТИКА



БЕЗОПАСНОСТЬ





ТЕЛЕФОНЫ-ШПИОНЫ

Не важно, каким смартфоном вы пользуетесь, - все новые модели имеют множество возможностей собрать о своём владельце огромное количество информации.

КАМЕРА. Многие модели запрограммированы делать снимки лиц людей, находящихся рядом, через небольшие промежутки времени.



 Заклеить «глазки» камеры непрозрачной лентой.



СОЦСЕТИ И ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА. Нейросети мониторят вашу приватную информацию постоянно - это доказывает то, что контекстная реклама идеально отвечает вашим текущим нуждам.



Не обнародовать в данных сервисах важную информацию.



ПЕРЕАДРЕСАЦИЯ. Она может стоять на вашем телефоне, а вы даже можете об этом не знать.

Используйте бесплатные сочетания клавиш *#21# (узнать, подключена ли переадресация звонков, СМС и других сообщений) и *#62# (узнать, куда с вашего телефона перенаправляются входящие вызовы и СМС, когда до вас не могут дозвониться).



WI-FI. Все подключения к беспроводным сетям передаются на сервер, а каждая сеть уникальна. По «графику» подключения к Wi-Fi легко составить картину того, где вы проводите время.



Не подключаться к сетям.

УСТАНОВЛЕННЫЕ СОМНИТЕЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ.

Например, популярная сейчас программа, позволяющая посмотреть, как вы записаны в контактах других людей. Взамен она получает доступ ко ВСЕЙ информации на вашем телефоне.



Не устанавливать приложения. Потому что даже удаление приложения не закрывает доступа к данным.

ГЕОЛОКАЦИЯ.

Без неё не работают приложения - навигаторы, вызов такси, нет возможности «отметиться» в соцсети. Но все ваши маршруты хранятся в памяти смартфона и копируются на сервера.



В настройках приватности отключить геолокацию и графу «Часто посещаемые места».



ЗАМЕТКИ. Большинство людей хранят в заметках важные пароли от почтовых ящиков, пин-коды карт и пр. Любой человек, получивший доступ к вашему телефону, становится обладателем этой информации.



Не хранить важную информацию на цифровых носителях в незашифрованном виде.



Инфографика Анастасии КОНДРАТЬЕВОЙ

АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ aif.ru



/aif.ru



/aif_ru



/aifonline



/aifru

СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ В ИНТЕРНЕТЕ

СЛОЖНЫЙ ПАРОЛЬ

Если ты регистрируешься на сайте, в социальной сети или в электронной почте, придумай сложный пароль, состоящий из цифр, больших и маленьких букв и знаков. Чем сложнее пароль, тем сложнее взломать твой аккаунт. Помни, что твой пароль можешь знать только ты.



СОВЕТ ВЗРОСЛЫХ

Всегда спрашивай взрослых о непонятных вещах, которые ты встречаешь в Интернете: ты не знаешь, какой пункт выбрать, на какую кнопку нажать, как закрыть программу или окно. Они расскажут тебе, как поступить – что можно делать, а что нет.



ЛИЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Никогда не рассказывай о себе незнакомым людям в Интернете: где ты живешь и учишься, не сообщай свой номер телефона. Не говори никому о том, где работают твои родители и номера их телефонов. Эта информация может быть использована во вред тебе и твоим родителям.



НЕ ОТПРАВЛЯЙ СМС

Если в Интернете ты решил скачать картинку, игру или мелодию, а тебя просят отправить смс – не делай этого! Смс на короткие номера могут стоить несколько сотен рублей. Ты потеряешь деньги, которые мог бы потратить на что-то другое.



НЕ ЗАБУДЬ ВЫЙТИ

При использовании чужих компьютеров или мобильных устройств, не забывай выходить из своего ящика электронной почты или профилей в социальных сетях. Иначе, следующий пользователь этого устройства сможет просмотреть твою личную информацию.



ОСТОРОЖНО, НЕЗНАКОМЕЦ

Никогда не отвечай на сообщения от незнакомцев в Интернете и не отправляй им смс. Если незнакомый человек предлагает встретиться или пишет тебе оскорбительные сообщения – сразу скажи об этом взрослым! Не все люди являются теми, за кого себя выдают в Интернете!



БЕСПЛАТНЫЙ Wi-Fi

При выходе в Интернет через общественную Wi-Fi сеть, не совершай никаких покупок и оплаты, не проверяй личную электронную почту и не передавай конфиденциальную информацию. Злоумышленники могут похитить ваши пароли и данные.



ЗАЩИТИ КОМПЬЮТЕР

Попроси родителей или сам установи систему фильтрации SkyDNS на сайте www.skydns.ru. Она защитит тебя от потери денег и кражи паролей, а также будет блокировать большую часть рекламы, ускоряя загрузку страниц в Интернете.



СТЕНДЫ.BY

+375 29 2926926

КЛАССНЫЙ ЧАС ВО 2 КЛАССЕ НА ТЕМУ «ГАДЖЕТ ДЛЯ НАС ДРУГ ИЛИ ВРАГ?»

Цели: расширение представлений о вредном влиянии мобильного телефона на организм человека и формирование навыков безопасного использования мобильного телефона.

Задачи:

- формировать знания о сущности безопасного использования мобильного телефона;
- развивать навыки оценки и самооценки степени опасности бесконтрольного пользования мобильным телефоном;
- формировать навыки безопасного для здоровья использования мобильного телефона.

Ссылка на презентацию: <https://disk.yandex.ru/d/9LN6FKAAW4zsIw>

Ход занятия

I. Организационный момент

Прозвенел звонок веселый,
Все готовы? Все готово?
Мы сейчас не отдыхаем,
Мы работать начинаем.

II. Мотивация обучающихся

Педагог. Ребята, помогите Чебурашке прочитать слова на облаке слов и узнаете, о чем мы будем говорить на уроке. Как все эти слова назвать одним словом? (*Ответы детей.*) Правильно – гаджеты.

Гаджет – это приспособление, устройство, безделушка, небольшое устройство, предназначенное для усовершенствования жизни человека.

Современные гаджеты стали частью нашей жизни. Мы так привыкли всегда быть на связи, иметь ежеминутный доступ к интернету, всегда иметь под рукой часы. Это очень удобно. А как интересно играть и общаться с друзьями!

Мы сегодня поговорим об одном из них – мобильном телефоне. Тема нашего классного часа «Гаджет – враг или друг?» Допишите слово в буклете. Шапокляк закрасила это слово.

– Какова цель нашего занятия? (*Ответы детей.*)

Педагог. Ребята, послушайте информацию об истории происхождения телефона. Потребность передавать сообщения на большие расстояния всегда имела для людей огромное значение. Люди в разные времена по-разному передавали сообщения.

Еще древние люди начали общаться между собой, передавать друг другу сообщения. Как они это делали, если не умели говорить? (Жесты, мимика, рисунки.) Рисунки древних людей и сейчас находят в пещерах. Для передачи сигнала тревоги на большие расстояния разные народы использовали дым костра. Дозорные находились на расстоянии прямой видимости на возвышенных местах или башнях. Когда приближалась опасность (нападали враги), сигнальщики, зажигая цепочку костров, предупреждали об этом население. Индейцы, чтобы передать сообщение в соседнюю деревню, забирались на высокую гору и громко кричали. Но как докричаться до дальней деревни?

Посылали гонцов в другие города. Времена менялись. И вот *160 лет назад изобрели телефон*. Вспомните, что означает часть слова ТЕЛЕ (далеко), ФОН (звук). А в 1973 году американский инженер, сотрудник компании Motorola, совершил звонок с первого действующего мобильного телефона. А узнать имя изобретателя вы сможете, зачеркнув одинаковую букву. Опять проделки Шапокляк (работа в буклете). Вы правильно расшифровали – это Мартин Купер.

Вы только представьте себе: это была трубка весом около 1,15 кг, высотой 25 см, по толщине и ширине около 5 см. На панели было расположено всего 12 клавиш. Аккумулятор позволял общаться по телефону целых 35 минут, а заряжать его приходилось 10 часов. Прошло время. И сегодня мобильный телефон стал неотъемлемым атрибутом повседневной жизни почти каждого человека.

III. Работа по теме

Педагог. Ребята, к вам с просьбой о помощи обратился Чебурашка. (*Прослушивание обращения по ссылке <https://youtu.be/F0GQY1DM3K4>*). Его друг Крокодил Гена написал письмо, но Шапокляк испортила его, переставив буквы. Помогите Чебурашке прочитать письмо. (*Работа в буклете <https://youtu.be/3jdIlFrOznU>*)

Педагог. Ребята, а разве телефон может быть врагом? Как вы думаете, надо помочь Чебурашке разобраться, когда телефон наш друг, а когда враг? (*Ответы детей.*) Ребята, чтобы помочь Чебурашке, нужно подобрать информацию. Где мы обычно берем данные? (*Ответы детей: книги, фильмы, интернет.*) Предлагаю посмотреть мультфильм «Пожиратели мозга» ([ссылка: https://m.youtube.com/watch?v=K71MTOmmyTk](https://m.youtube.com/watch?v=K71MTOmmyTk)). Но перед этим заполните таблицу. Если вы услышите верное утверждение, пишите в первом столбце «Да», если неверное – «Нет».

Педагог. Ребята, понравился мультфильм? А какие выводы можно сделать? (*Ответы детей.*) А теперь давайте заполним вторую часть нашей таблицы. Есть данные, которые совпали? А чего вы не знали и для вас это стало открытием? (*Ответы детей.*) Вот еще несколько фактов отрицательного воздействия мобильного телефона:

1. Доказано, что если человек разговаривает по сотовому ежедневно более 45–60 минут, то никуда не скрыться от головной боли.

2. Достаточно двухчасового общения в день с вашим мобильным другом, чтобы через год ваше зрение упало на 12–14 %.

3. Ученые включали телефон рядом с пробирками с человеческой кровью. Через час клетки крови, лимфоциты вели себя, как если бы у человека был очень сильный жар – 44 градуса. Эффект «теплового шока» сохранялся 72 часа.

4. Телефон может воздействовать на сердце, если мы носим его на шее или в нагрудном кармане.

5. Ученые считают, что электромагнитное поле сотового телефона существенно ослабляет иммунную систему ребенка, из-за чего детский организм еще хуже сопротивляется различным болезням в период эпидемии.

6. Радиоволны разрушают клетки головной коры мозга.

7. В Московском институте биофизики профессор Ю. Григорьев сделал два инкубатора. В каждый положил по 63 яйца. Над одним «птичьим домиком» на высоте 10 см подвесили сотовый телефон. Он работал в таком режиме: полторы минуты включен, полминуты выключен. Нарушения развития эмбриона начались на третий день. Вылупились лишь 16 птичек, которые «слушали» телефон! Но и они оказались нежизнеспособны. Для сравнения: в инкубаторе, где яйца не донимали звонками, без проблем появился на свет 51 птенец.

8. На корпусе мобильного телефона нашли больше бактерий, чем на дверных ручках, клавиатурах, подошвах обуви и даже сиденьях туалета. Мобильный телефон является разносчиком бактерий.

IV. Физкультминутка.

V. Работа по теме (продолжение).

Педагог. Ребята, что же нам делать? Не пользоваться телефоном? Мы с вами живем в XXI веке. За последние 20 лет мобильные телефоны плотно вошли в нашу жизнь. Ведь современный телефон – это не просто средство связи. Он приносит множество возможностей, невообразимых еще каких-то десять лет назад. Для чего вам телефон? *(Разговаривать с родителями, играть, позвонить другу, хвастаться, скачивать музыку и картинки, фотографировать, чтобы быть не хуже других.)* А для чего вам его приобрели родители и Гена Чебурашке? *(Ответы детей: быть в курсе ваших дел и перемещений.)* Как и любой предмет, он несет в себе и хорошее, и плохое. Давайте разберем плюсы и минусы. Но Шапокляк опять поработала и зашифровала текст. Поможем Чебурашке? *(Работа в буклете.)*

Педагог. Ребята, сейчас вы поработаете в группе *(Работа с таблицей.)* Кто первым выполнит задание, будет работать у доски.

Плюсы	Минусы
– Можно звонить родителям. – Помощь в трудной ситуации. – Играть можно. – Интересно изучать новое. – GPRS помогает установить местонахождение. – Интернет есть и многое другое. – Телефон оснащен калькулятором, будильником, часами, фонариком, фотокамерой, которые можно в нужное время использовать	– Снижает иммунитет. – Страдает зрение. – Расстройство памяти и внимания. – Опасно для здоровья. – Электромагнитные волны. – Калькулятор. – Меньше живого общения. – Обеднение лексикона из-за смс-сообщений. – Использование на уроках отвлекает

Педагог. Посчитайте плюсы и минусы. Сделайте выводы. *(Рассуждения детей.)*

V. Заключение

Минусов получается больше. Что же нам делать? Как быть?

– Ребята, прочитайте послание крокодила Гены. *(Работа в буклете.)*

– Как вы понимаете выражение «умно» дружить с телефоном? *(Ответы детей.)*

– Телефон может быть другом, если соблюдать правила пользования телефоном. Давайте составим памятку.

– Ну что, Чебурашка и ребята, вы поняли, когда телефон бывает другом, а когда врагом? *(Ссылка: <https://youtu.be/01MAnIuGj08>)*

Рефлексия. Запишите голосовое сообщение о том, как вы будете «умно» дружить с телефоном.

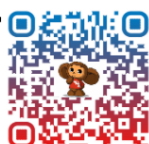
Голосовое сообщение

Ф.И.ученика _____



Прочитайте утверждения, если согласны в первой колонке напишите **ДА**, если не согласны – **НЕТ**

Утверждение	До	После
Книгу сложнее начать читать, чем разглядывать картинки		
Мозг потребляет 20% энергии организма		
За нашим вниманием охотятся в интернете		
Чтение развивает интеллект		
Просматривание видео игр в телефоне развивает мышление		
У того, кто засиживается в интернете жизнь интереснее чем у тех кто читает книги		
Надо соблюдать правила информационной гигиены		
Телефон надо постоянно носить с собой и просматривать все сообщения		
В телефоне можно "сидеть" без ограничений		



Прочитайте послание Гены

QPSW
"RYQW"
SLRGZ FV
N FJUJKWQWY



S	P	Q	W	R	Y	L	G	F	Z	V	N	J	K	U
д	а	н	о	у	м	р	ж	т	и	ь	с	е	ф	л

Памятка

1. Играть и общаться в телефоне не более 2 часов в день.
2. Установить временные режимы. С 20 часов до 9 ч утра не пользоваться телефоном.
3. Старайтесь носить телефон подальше от жизненно важных органов. Носить в сумке, а не в кармане.
4. Не пользуйтесь телефоном во время грозы.
5. Не пользуйтесь телефоном во время пересечения проезжей части
6. Не кладите телефон рядом с кроватью и под подушку.



– друг или враг?

О чём мы будем говорить на уроке вы узнаете, прочитав слова на облаке слов.



SMSASPSTSIH SKSYSPISPS



Первый сотовый телефон был весом в 1,5 кг. Заряда хватало на 20 минут. Заряжался 10 ч.

изобретатель мобильного телефона. 3 апреля 1973 года был совершен первый звонок по сотовому телефону



ОПЫТ ПО РУКОВОДСТВУ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 КЛАССА НА ТЕМУ «МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН И ЕГО МЕСТО В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА»

В современном обществе у каждого человека, начиная с раннего возраста, есть мобильный телефон. Дети почти с детского сада имеют эту современную «игрушку». Вообще сначала телефон был средством связи, но сейчас это далеко не так, это и фотоаппарат, и телевизор, и компьютер и средство для работы. Но все-таки многие, особенно дети, используют его не по назначению: часами играют в игры, смотрят ролики и т.д. Телефон в школе – это беда! Дети теряют голову и перестают учиться уже в начальной школе! У них возникает зависимость от телефона и всего, что с ним связано (игры, смс, интернет). Они практически как зомби ходят по лестницам и коридорам, уткнувшись в телефон.

Вместе с тем ученые и медики не перестают спорить – настолько ли опасен мобильный телефон, как о нем говорят, или все-таки нет. Ребята нашего класса решили провести свое исследование и изучить этот вопрос.

В своей исследовательской работе на тему «Мобильный телефон и его место в жизни современного школьника» обучающиеся ищут информацию о влиянии мобильных телефонов на жизнь современного человека и в частности на организм ребенка, проводят исследование-опрос, в процессе которого выясняют преимущества и отрицательные стороны использования мобильного телефона.

Исследовательская работа в начальной школе о мобильном телефоне способствует расширению кругозора школьников, рассматривает литературу о сотовой связи, дает определение понятий «мобильный телефон» и «сотовая связь». В своей исследовательской работе, ребята разрабатывают рекомендации и памятки по использованию мобильных телефонов.

Исследовательская деятельность обучающихся включает в себя такие основные этапы:

- выявление и постановка проблемного вопроса;
- изучение теории, посвященной данной проблематике;

- сбор собственного материала, его анализ и обобщение;
- научный комментарий;
- собственные выводы.

Приступая к исследовательской работе, ребята поставили перед собой следующие цели и задачи.

Цель исследования: обобщить знания о влиянии мобильного телефона на организм человека, а особенно на младших школьников.

Задачи исследования:

1. Изучить, как сотовый телефон воздействует на здоровье.
2. Провести анкетирование среди различных групп учащихся и родителей.
3. Определить роль сотовых телефонов в жизни современных учащихся начальной школы.
4. Составить памятку пользования сотовыми телефонами в школе.
5. Сделать выводы.

Обучающиеся выдвинули свою **гипотезу**. У них возникло два предположения:

- телефон – это друг, если соблюдать правила безопасного пользования телефоном;
- телефон – это враг, так как вредит здоровью детей.

Для работы были выбраны следующие **методы исследования**:

1. *Теоретические*: изучение специальной литературы по теме; обобщение и систематизация материала по данной теме.
2. *Практические*: формулирование вопросов для анкеты; анкетирование разных групп людей; анализ данных, полученных на основании анкет.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что собранные материалы могут быть использованы обучающимися и учителями для дополнительных занятий, на родительских собраниях, для бесед с обучающимися на классных часах, а также родителями, которые заботятся о здоровье своих детей.

Чтобы выполнить поставленные задачи, ребята воспользовались возможностями сети Интернет, нашли нужную информацию в энциклопедии. Я как педагог помогла в составлении вопросов анкеты для обучающихся и родителей и проведении анкетирования.

На классном часе «Безопасный интернет в твоих руках» исследователи поделились с одноклассниками собранной информацией.



В результате работы выяснили положительное влияние телефона в жизни человека.

Положительные стороны телефона в жизни человека:

1. *Общение:* всегда можно позвонить родителям, друзьям. Главное – это экономия времени, удобство. Мобильный телефон позволяет чувствовать его владельцу себя намного уверенней и безопасней, ведь он в любой момент может позвонить своим родным, друзьям, знакомым и попросить о помощи.
2. *Калькулятор:* посчитать решение примеров.
3. *Интернет:* в свободное время можно выйти на свои любимые сайты, проверить почту, посмотреть последние новости.
4. *Музыка:* наслаждаться любимыми песнями.
5. *Время и будильник:* никогда не проспичь, заводя его.
6. *Календарь:* заранее происходит оповещение, у кого день рождения в ближайшие дни, что очень удобно.
7. *Игры:* позволяют скоротать время в дороге, при ожидании чего-то.
8. *Фото и видеокамера* полноценно могут заменить фотоаппарат.

Отрицательное влияние телефона в жизни человека:

1. Влияние на зрение. Достаточно двухчасового общения в день с вашим мобильным другом, чтобы через год ваше зрение упало на 12–14 %. При длительном использовании мобильные телефоны могут наносить вред и зрению пользователя. Причем вне зависимости от того, насколько высокотехнологичный экран в них используется. Работа с экранами портативных устройств вызывает необратимые изменения глаз и наносит вред зрению уже лишь тем, что долговременная фокусировка взгляда на небольших объектах вблизи глаз нередко перенапрягает глазные мышцы, постепенно вызывая негативные изменения.

2. Мобильный телефон влияет на слух. Риск развития опухоли в том ухе, к которому прикладывается мобильный телефон, в четыре раза выше. Использование мобильного телефона в течение 10 лет увеличивает риск развития опухоли слухового нерва, причем развития опухоли происходит в том ухе, к которому прикладывается мобильный телефон.

Важно то, что многие люди используют сотовый телефон как мультимедийное средство, тем самым постоянно держат в напряжении органы слуха.

3. Негативное влияние на активность мозга. Пользователи сотовой связи больше всех подвержены сонливости, раздражительности, эти люди чаще всех жалуются на головные боли. Огромный вред наносится мозгу ребенка, так как клетки мозга только начали развиваться и получать нужную для него информацию, а радиоволны разрушают клетки головной коры и мозга, затрудняют кровообращение, а также вызывают повышенное кровяное давление и сокращение числа красных кровяных клеток.

4. Повышают риск ДТП. Общение по мобильному за рулем в 4 раза увеличивает шансы попасть в аварию. Причем использование гарнитуры «свободные руки» не поможет – все же внимание ваше посвящено разговору, а не дороге.

5. Распространитель инфекции. Оказывается, наши мобильные телефоны – настоящий источник заразы. С мобильных и других объектов, которыми люди пользуются постоянно, были взяты пробы на бактерии. Результаты получились просто шокирующими – на корпусе мобильного телефона нашли больше бактерий, чем на дверных ручках, клавиатурах, подошвах обуви и даже сиденьях туалета. Исследование подтвердило наличие

на всех этих предметах разнообразных кожных бактерий, в том числе золотистого стафилококка. Телефоны не зря называют мобильными – мы носим их с собой повсюду, в карманах и сумках, держим в руках – и везде они готовы собирать разные бактерии.

В результате работы детьми были составлены правила пользования сотовым телефоном:

1. Один разговор не должен длиться более трех минут.
2. Во время разговора не стоит сильно прижимать телефон к уху.
3. Носить телефон лучше всего в сумке или рюкзаке.
4. Не кладите сотовые телефоны рядом с тем местом, где вы обычно спите. Выключайте телефон на ночь!
5. При покупке выбирайте телефон с меньшей мощностью излучения.
6. При разговоре в помещении (если есть такая возможность) – подойдите к окну.
7. Старайтесь не разговаривать в закрытом пространстве (автомобиле, лифте, поезде, гараже и др.).
8. Не пользуйтесь мобильным телефоном во время грозы.
9. Не пользуйтесь мобильным телефоном во время пересечения проезжей части.
10. Слушайте музыку через наушники не более 10–15 минут.
11. Смотрите на дисплей телефона не более 15 минут.

Если следовать этим элементарным правилам, то вред от излучения сотового телефона сведётся к минимуму.

В рамках практической части исследования было проведено анкетирование (*приложение*).

Проанализировав результаты анкетирования, было выяснено, что почти у всех ребят нашего класса есть телефон, почти все используют его для разговора. 15 ребят из опрошенных пользуются телефоном часто, 10 – редко. На вопрос, где вы носите телефон, 14 – ответили, что в сумке, 11 – в кармане.

Большинство обучающихся слышали о влиянии сотового телефона на организм человека и понимают, что мобильный телефон оказывает и вредное воздействие, и приносит пользу. В то же время есть ребята, которые не задумываются о вреде, наносимом сотовым телефоном, или думают, что никакого вреда нет.

Таким образом, в ходе решения поставленных в исследовательской работе задач были сделаны следующие выводы:

1. Мобильные телефоны необходимы в повседневной жизни.
2. Современные телефоны – смартфоны – можно использовать в качестве мини-компьютеров в различных жизненных ситуациях.
3. Сотовые телефоны могут оказывать негативное воздействие на здоровье человека.
4. Необходимо знать правила безопасного пользования сотовым телефоном и не пренебрегать ими, чтобы ограничить свой организм от вредного воздействия электромагнитного излучения устройства.
5. Если следовать этим элементарным правилам, то вред от излучения сотового телефона будет сведен к минимуму.

Ссылка: https://disk.yandex.ru/i/bFUDvZL2_ss7Og

Приложение

АНКЕТА

1. Есть ли у тебя сотовый телефон?

а) да; б) нет.

2. Для чего ты больше используешь телефон?

- а) для разговоров с друзьями и родными;
б) для игр;
в) для прослушивания музыки.

3. Как часто ты разговариваешь по телефону?

а) часто; б) редко.

4. Где ты носишь сотовый телефон?

а) в сумке; б) на шее; в) в кармане.

5. Как ты считаешь, пользу или вред приносит телефон?

а) пользу; б) вред; в) и пользу, и вред.

Л.Д. Чорбаджи,
учитель начальных классов
МОУ «Тираспольская средняя школа-комплекс № 12»,
главный методист кафедры ДиНО ГОУ ДПО «ИРОиПК»

КЛАССНЫЙ ЧАС «ОСТОРОЖНО, ГАДЖЕТ!»

Возраст: 10–11 лет (4 класс).

Цель: воспитание ценностного отношения к личной безопасности при использовании цифровых устройств.

Задачи:

- ознакомить с правилами безопасного использования гаджетов;
- ознакомить со средствами профилактики вредного воздействия цифровых устройств на человека;
- осуществлять профилактику психологической зависимости от компьютера, смартфона и других устройств.

Ожидаемые результаты:

- формирование базовых навыков безопасного использования гаджета (здоровьесозидание);
- появление интереса к проблеме безопасного взаимодействия с гаджетами;
- готовность и способность учащихся самостоятельно осуществлять профилактику негативного влияния цифровых устройств (здоровьесбережение);
- готовность продуктивно взаимодействовать в совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, высказывать свои предположения, анализировать, определять средства решения проблемы.

Оборудование:

- презентация: <https://disk.yandex.ru/d/zl5TaMZQpNjFDw>;
- мультфильм «Барбоскины», серия «Морской бой». (<https://www.youtube.com/watch?v=trgq3wD73oM&t=1157s>);
- карточки для разделения на группы + карточки на партах (смартфон, планшет, компьютер, ноутбук);
- листы «Дополни предложение» для каждого обучающегося;
- памятки «Чтобы гаджет другом был» для каждого обучающегося;
- карточки для игры «Найди пару».

Ход мероприятия

1. Организационный момент

Предположение обучающихся и пояснение учителем эпиграфа к классному часу «Машина должна работать, а человек думать».

2. Объективизация проблемы

Педагог. Ребята, посмотрите видеофрагмент. (*Просмотр видео – мультфильм «Барбоскины». Серия «Морской бой».*)

– Сталкивались ли вы с такой ситуацией? (*Ответы обучающихся.*) Какую проблему вы здесь видите? (*Ответы обучающихся: проблема досуга, внедрения гаджетов в современную жизнь.*)

3. Коллективный поиск решения проблемы

Педагог. Как вы думаете, что ребята ответят дедушке? (*Ответы обучающихся.*) А как бы вы ответили, если бы ваш дедушка задал вам такой вопрос? (*Ответы обучающихся.*) Давайте посмотрим, как разрешилась ситуация общения дедушки с внуками. Что вам говорят родители по поводу использования гаджетов? (*Ответы обучающихся.*) Закончите предложения (*работа с карточками*):

– Когда я прошу купить гаджет, родители говорят

Надо заслужить, зачем он тебе нужен, у тебя есть уже телефон, на день рождения.

– Когда мне запрещают пользоваться гаджетом, родители говорят

Заканчивай сидеть в телефоне, отдохни от телефона, может считаешь, отдай телефон, сделай перерыв, не сиди в играх.

– Когда я много времени провожу за гаджетом, родители говорят

Заканчивай сидеть в телефоне, будешь наказан, иди погуляй, пора за уроки, портишь зрение, займись чем-то полезным.

4. Работа по теме занятия. Что такое гаджет?

Поиск в словаре значения слова «гаджет»

Слово «гаджет» пришло к нам от английского «gadget», переводится как «прибор, приспособление». Это – небольшие электронные устройства, которые за последние несколько лет проникли чуть ли не во все сферы нашей жизни. Они слышат, видят, поют, рассказывают, используются как аксессуары

к персональному компьютеру, смартфону или другим приспособлениям. Новейшие гаджеты служат как для решения деловых вопросов, так и в целях развлечения. Они могут работать и как самостоятельные устройства, и как приложения к различному оборудованию.

Другие значения слова «гаджет»

Термин «гаджет» имеет и другие значения.

– *Например, гаджетом была названа в свое время первая атомная бомба.*

– *В литературе это слово встречается чаще всего в шпионских кинофильмах (сериал о Джеймсе Бонде).*

– *Любители мультфильмов могут вспомнить Инспектора Гаджета, сила которого заключается в наборе гаджетов.*

– Узнаем, какими видами гаджетов пользуются учащиеся нашего класса.

– Посмотрите на результаты анкетирования. Какие виды гаджетов показаны в диаграмме?

Компьютер – 32 % учащихся пользуются компьютером.

Ноутбук – 56 %.

Смартфон – 100 % учащихся в классе имеют смартфон.

Планшет – 52 %.

Наушники – 64 %.

Смарт-часы – 14 %.

Игровые приставки – 36 %.

– Какие выводы вы можете сделать?

– Ознакомившись с результатами, мы убедились в том, что каждый из нас активный пользователь гаджетов. Предположите, какую пользу мы получаем от использования гаджетов? А вред?

– Распределите положительные и отрицательные характеристики гаджетов.

ПОЛЬЗА. Плюсы использования гаджетов:

- быстрый и легкий доступ к нужной информации;
- экономия времени;
- возможность развиваться и совершенствоваться;
- возможность зафиксировать определенный момент;
- быстрая коммуникация.

ВРЕД. Негативные последствия неограниченного использования гаджетов:

- проблемы со здоровьем: ослабление памяти, снижение внимания, раздражительность, усталость;
- наличие проблем взаимоотношений со сверстниками (проблемы в общении);
- трудности в обучении;
- зависимость от гаджетов.

Какой вывод можно сделать? (*Гаджеты имеют как положительные, так и отрицательные стороны.*)

5. Тренинговая зона

Педагог. Чтобы уменьшить негативное влияние гаджетов, необходимо соблюдать правила. *Нахождение пары каждой карточке (в группах).* На парте у каждой группы лежит комплект карточек по технике безопасности при работе с компьютером. Задание каждой группе: «Найдите пару каждой карточке, в каждой паре расположите карточки следующим образом: слева – неверное правило, справа – верное».

6. Офтальмологическая пауза или гимнастика для глаз.

7. Опрос: Есть ли у вас гаджетозависимость?

Педагог. Перед вами 11 утверждений. Честно отметьте утверждения, которые касаются вашей жизни.

1. *Телефон – это главное устройство в моей жизни. Я не представляю существования без него.*

2. *Я провожу со своим смартфоном много времени. Гораздо больше, чем уделяю другому занятию.*

3. *Я конфликтую с близкими, потому что много времени уделяю своему гаджету.*

4. *С каждым днем я все больше времени провожу с телефоном в руках. При этом не важно, как его использую, возможны игры, общение или чтение.*

5. *Мой телефон способен поднять мне настроение, когда он рядом, мне спокойнее.*

6. *Если я не могу пользоваться смартфоном, я начинаю нервничать.*

7. *Мне постоянно хочется использовать мой смартфон, при каждом удобном случае я беру его в руки.*

8. У меня не получается сократить время использования. У меня постоянно появляется повод вновь взять в руки устройство.

9. Я врал окружающим людям о том, сколько времени я провел за своим телефоном.

10. Я часто откладываю важные дела, чтобы заняться чем-то не очень полезным на смартфоне.

11. Я использую телефон только при необходимости.

Результаты:

– если результат составил от 0 до 4 пунктов, то нет повода для беспокойства;

– у вас нет зависимости;

– от 5 пунктов и более – это повод задуматься о зависимости.

8. Составление правил работы с гаджетами (компьютером)

Обсуждение с обучающимися: обучающиеся предлагают правило, оно обрабатывается.

Педагог. Мы выяснили, какие правила работы с гаджетами необходимо соблюдать. Основные из них отражены в памятке. (*Раздать заранее заготовленную памятку «Чтобы гаджет стал другом».*)

– Что вы предпримите, чтобы сделать работу с гаджетами более безопасной для себя? (Мы принимаем решение соблюдать правила работы с гаджетами, технику безопасности, контролировать время использования устройств.)

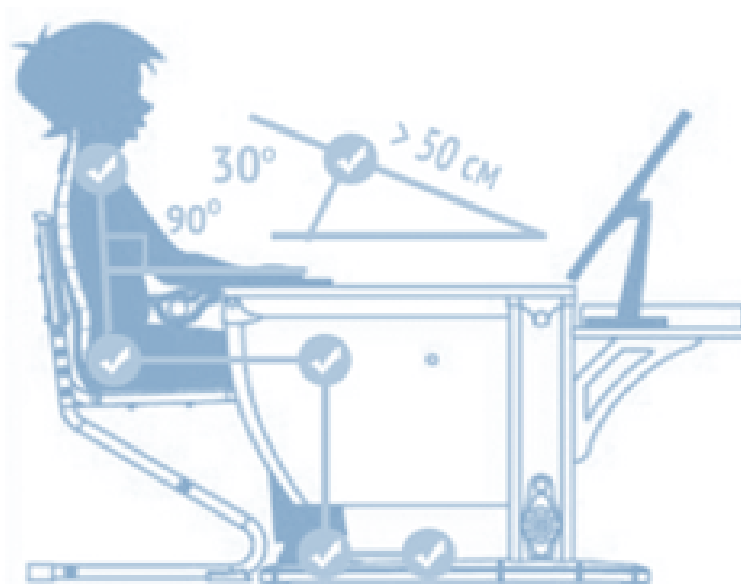
9. Завершающий организационный момент

Отключите мобильные телефоны, ноутбуки, компьютеры и другие устройства. Хотя бы сутки посвятите плотному общению с близкими людьми. Выйдите из виртуальной жизни и посмотрите, как прекрасен окружающий мир. Почитайте книгу, порисуйте, погуляйте с друзьями. Это отличный способ заменить виртуальное общение реальным.

ПАМЯТКА «ЧТОБЫ ГАДЖЕТ ДРУГОМ БЫЛ»

ЧТОБЫ ГАДЖЕТ ДРУГОМ БЫЛ...

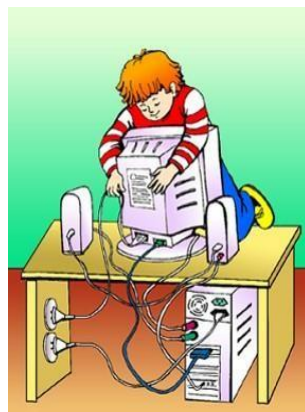
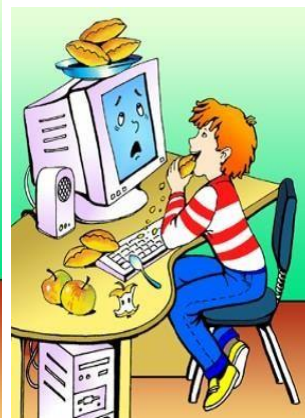
- ☞ Не носите мобильный телефон в кармане пиджака или рубашки с левой стороны груди.
- ☞ Не держите гаджеты под подушкой, на которой человек отдыхает во время сна.
- ☞ В момент разговора по телефону реже используйте громкую связь или проводную гарнитуру.
- ☞ Во время вызова не прислоняйте телефон непосредственно возле уха – это время происхождения максимального выброса электромагнитного излучения.
- ☞ Не смотрите мультфильмы и не играйте в игры на планшете в положении лежа.



- Монитор располагайте так, чтобы середина его была напротив глаз человека, и располагаться от глаз на расстоянии вытянутой руки.
- Освещённость в комнате должна быть немного меньше освещённости экрана.

- Экран планшета располагайте в 30-40 см от глаз. Желательно держать его под углом 10-20 градусов так, чтобы взгляд на дисплей падал немного сверху вниз.

НАБОР КАРТОЧЕК К ИГРЕ «НАЙДИ ПАРУ»



Раздел 3. Практические материалы педагогов-практиков по реализации деятельности с родительской общественностью в вопросах информационной безопасности младших школьников

Н.В. Лашкарева,

учитель начальных классов

МОУ «Григориопольская ОСШ им. А. Стоева с лицейскими классами»

ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ТЕМУ «РОДИТЕЛИ И ДЕТИ – ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ»

В современном обществе влияние гаджетов на детей становится все более заметным, и возникновение гаджетозависимости является одной из самых актуальных проблем современности.

Некоторые дети могут использовать гаджеты в качестве средства укрепления своей самооценки или в качестве побега от проблем в реальной жизни.

Психологи утверждают, что дети, зависимые от мобильных устройств, быстрее избавляются от гаджетозависимости на примере собственных родителей. Взрослые не должны ограничивать своих детей в использовании девайсов, а сами продолжать ими пользоваться. Если ребенку запретить устройство, не предложив альтернативу, зависимость не исчезнет. Подобное решение может только усугубить ситуацию. Жесткие ограничения часто приводят к нахождению подростками возможностей пользования гаджетами вне дома, к примеру, в школе, с друзьями. Правильнее минимизировать время нахождения ребенка со смартфонами и планшетами, донеся до него предназначение устройств в жизни человека.

Полный запрет на использование ассоциируется как изоляция от общества. Такое решение взрослых может привести к нервному срыву ребенка. Кроме физических ограничений, рекомендуется объяснить «здоровое» использование телефона, ноутбука, планшета. Родители должны помнить о количестве времени, которое они затрачивают на проведение в личном телефоне, выступая перед детьми образцом для подражания. Если гаджет будет в руках у взрослого постоянно, дети будут действовать

аналогичным образом. Современные психологи советуют родителям проводить время вместе с детьми, один на один, не отвлекая свое внимание на экраны девайсов. Поощряйте творческие возможности и практические занятия детей.

Родители играют ключевую роль в преодолении гаджетозависимости у детей, они должны стараться создавать условия для реальных достижений и творчества. Важно помнить, что борьба с гаджетозависимостью – это длительный процесс, который требует терпения и постоянного внимания со стороны родителей.

Чтобы помочь ребенку избавиться от гаджетозависимости, психологи рекомендуют родителям:

- заменить мультики или электронные игры активным отдыхом, игрушками-аналогами мультипликационных героев;

- читать интересные книги, что поможет не только отвлечь ребенка от гаджетов, но и позволит ему всесторонне развиваться, оттачивая эрудицию, память. Для быстрого усвоения материала рекомендуется родителям читать вместе с детьми. Психологи советуют начинать чтение со сказок, былин, вводя с возрастом в репертуар более интересные и увлекательные произведения Жюль Верна, Луи Буссенара, Фенимора Купера, исторические рассказы Вальтера Скотта, Василия Яна, Валентина Пикуля. Детям постарше можно предложить почитать классическую фантастику Герберта Уэлса.

Активный отдых способствует правильному развитию опорно-двигательной системы.

Если следовать рекомендациям психологов, можно навсегда избавить детей от гаджетозависимости. Особое внимание необходимо уделять беседам с ребенком о вреде мобильных устройств. Родители должны создать с детьми домашние правила, которым будет следовать вся семья. Временное ограничение нахождения за гаджетами позволит не только детям, но и взрослым предупредить физические и психические заболевания.

Детей можно отвлечь от гаджетов увлекательными хобби. Девочкам интересно шить, вязать, плести бисером, заниматься искусством. Ребят заинтересует туризм, скейтбординг, дайвинг, теннис, шахматы. Оригинальное решение – создание и ведение блога на тему хобби. Для популярности своего аккаунта в социальных сетях необходимо выбрать реальное и увлекательное занятие. Если вы замечаете, что у ребенка признаки депрессии или тревоги, связанные с гаджетозависимостью, проконсультируйтесь с неврологом и узнайте, как вы можете ему помочь.

Смартфон для многих стал продолжением руки. Он заменяет друзей, прогулки, офлайн-хобби и развлечения. Многие родители привыкли видеть не лицо ребенка, а макушку, склоненную к телефону. Попытка отнять гаджет часто заканчивается истерикой.

Зависимость от гаджетов – это болезнь или дурная привычка?

Есть такой научный термин – **«номофобия»**. Он означает болезненную зависимость от телефона. Она выражается в чувстве тревоги у человека, который остался без смартфона. В 2008 году его ввел в обиход исследовательский центр YouGov. Спустя 10 лет Кембриджский словарь назвал **номофобию** словом года. И в первую очередь должен понять взрослый, зависит ли он от смартфона или ему просто нравятся некоторые приложения. Для этого можно пройти простой тест и проверить, сколько опасных симптомов вы обнаружите у себя.

Тест «Симптомы гаджетозависимости у взрослого»

1. Постоянно держите телефон в руках (рядом с собой, когда спите).
2. Настроение напрямую зависит от наличия телефона.
3. Сложно переключиться с телефона на другие виды занятий.
4. Ведете себя неадекватно после использования гаджета.
5. Между общением с друзьями и «залипанием» в телефон выбираете гаджет.
6. Берете с собой телефон везде, даже в ванную и туалет.
7. Испытываете стресс, оставшись без связи.
8. Сравниваете дискомфорт от нахождения без телефона с попаданием под дождь (или иную дискомфортную ситуацию).
9. Сравниваете время без телефона с отключением электричества.

Если по прохождению теста больше 5 ответов «да», скорее всего у человека серьезная гаджетозависимость. Если симптомов меньше, паниковать рано. Однако и бездействовать тоже опасно. Номофобия пока не вошла в официальный медицинский перечень расстройств. Но психологи часто относят зависимость от гаджетов к расстройствам, которые стоит лечить. Исследования показали:

- 52 % опрошенных берут с собой телефон везде, даже в ванную и туалет;
- 59 % – испытывают стресс, оставшись без связи;

– 42 % – сравнивают дискомфорт от нахождения без телефона с попаданием под дождь;

– 26 % – сравнивают время без телефона с отключением электричества.

Оставшись без гаджета, люди чувствуют раздражение, тревогу и беспомощность.

Все это – симптомы зависимости. Более того, без гаджета у номофоба может начаться паническая атака, головная боль или тахикардия. На самом деле ребенок сам не бросит смартфон, потому что это настоящая зависимость, которая возникает в том числе на химическом уровне.

Для определения наличия у обучающихся младшего школьного возраста зависимости от гаджетов нами было проведено исследование, которое проводилось с применением метода анкетирования. В нем принимали участие обучающиеся в возрасте 8–9 лет в количестве 50 человек, и их родители в количестве 50 человек. В ходе анкетирования было выявлено, что все обучающиеся младшего школьного возраста знают, что такое «гаджет». В процессе заполнения анкет они называли гаджетами мобильные телефоны, планшеты, компьютеры. При этом 50 % обучающихся относятся к данному явлению положительно, 40 % – нейтрально и 10 % отрицательно (диаграмма).

Таким образом, мы можем сделать вывод, что гаджеты на сегодняшний день являются актуальным явлением среди учащихся младшего школьного возраста. Далее 25 % обучающихся указали, что используют гаджеты (чаще всего смартфон) чаще 7 раз в день, 30 % – не менее 3–6 раз в день, 30 % обучающихся используют гаджеты не реже 1–2 раз в день и лишь 15 % отметили, что пользуются гаджетами нечасто (несколько раз в неделю). При этом в нашей выборке не выявлен ни один учащийся, который не пользовался бы гаджетами хотя бы изредка. Отсюда мы можем сделать вывод, что использование гаджетов (чаще всего смартфона) весьма распространено среди младших школьников. При этом 40 % обучающихся чаще всего используют гаджеты для игр, 20 % – для посещения социальных сетей, 20 % учащихся при помощи электронных устройств снимают видео, еще 20 % отметили, что гаджеты им нужны и для игр, и для селфи, и для посещения социальных сетей длительное количество времени.

Далее нами было проведено анкетирование родителей обучающихся. Всего было опрошено 50 родителей. Анкета включала 15 вопросов, которые предполагали, как выбор варианта ответа из предложенных, так и

возможность написать свой вариант. Анкетирование показало, что родители знают о таком явлении, как гаджеты и считают его достаточно острой проблемой современной молодежи. Большинство родителей (90 %) разрешают своему ребенку пользоваться гаджетами (от часа в день, до бесконтрольного использования). При этом, 70 % родителей не довольны сложившейся ситуацией, так как считают, что чрезмерное использование гаджетов отрицательно влияет на психику их детей. При этом не все родители категорично относятся к электронным устройствам, как к современному социальному явлению. Так, 60 % родителей отметили, что относятся к использованию гаджетов достаточно нейтрально, 35 % – положительно, резко отрицательно к использованию гаджетов детьми младшего школьного возраста относятся лишь 10 % родителей. «Гаджетозависимость» болезнью и проблемой считают лишь 40 % родителей (диаграмма «Отношение родителей к использованию гаджетов детьми младшего школьного возраста»).

По мнению 80 % родителей их дети слишком часто пользуются гаджетами (в частности, смартфонами). Опрошенные родители считают, что нужно отгородить своих детей от «гаджетозависимости» и хотели бы найти какое-то «универсальное лекарство» от данного явления. Респонденты считают, что девочки чаще страдают «селфиманией», чем мальчики. Также 50 % родителей выразили обеспокоенность тем, что их дети больше времени отдают виртуальному, а не реальному общению. Время от времени у 90 % опрошенных родителей случаются конфликты с детьми, касающиеся его времяпрепровождению в социальных сетях.

Таким образом, по результатам анкетирования родителей мы можем сделать вывод, что родители видят определенную проблему в увлеченности младших школьников гаджетами, у них периодически возникают конфликты с детьми на этой почве. Однако родители порой сами поощряют нежелательное увлечение: покупают необходимые девайсы, не контролируют время нахождения ребенка в социальных сетях.

Проводя работу с родителями, мы провели некоторые упражнения.

Упражнение «Где вы стоите?»

Цель: создать условия для самостоятельного анализа ситуации родителями.

Содержание. В одной стороне комнаты расположен знак «+», в другой «-». Ведущий читает утверждения. Те, кто согласны с данным утверждением, встают на ту сторону, где расположен «+», кто не согласен, где «-». Участники должны обосновать свой выбор.

Утверждения:

- Чем позже ребенок в своей жизни познакомится с компьютерными играми, тем лучше.
- Компьютерные игры должны быть способом поощрения за достижения, успехи.
- Ребенка нужно обязательно ограничивать в использовании компьютера.
- Компьютерные игры развивают умственные способности.
- Компьютерные игры мешают социализации детей (они не учат общению, а наоборот препятствуют ему).
- В компьютерных играх нет абсолютно ничего плохого.

Упражнение «10 способов»

Цель: создание условий для выхода от компьютерной зависимости.

Содержание. Необходимо придумать не менее 10 способов, как отвлечь ребенка от компьютера (внимание к ребенку, объятия, интересные занятия, посещение кружков, театров, парков развлечений, прогулки, поездки за город всей семьей, настольные игры, разговоры по душам и т.д.).

Каждый участник записывает свои 10 пунктов, затем зачитывает их, а остальные родители дополняют свой список понравившимися идеями. Успеваемость детей в школе, увлеченных компьютерами и планшетами, снижается, а круг интересов замыкается на играх и социальных сетях. Родителям предлагается ответить на вопрос: «Вред от планшетов и смартфонов – что же делать родителям?».

Для установления наличия зависимости от компьютерных игр и интернета родителям было предложено ответить на серию вопросов.

Тест для родителей «Определение компьютерной зависимости у младших школьников»

1. Как часто ваш ребенок играет за компьютером?

- а) каждый день (3 балла);
- б) через день (2 балла);
- в) когда нечем заняться (1 балл).

2. Сколько времени он тратит на компьютерные игры ежедневно?

а) 2–3 ч и больше (3 балла);

б) час или 2 ч (2 балла);

в) час максимум (1 балл).

3. Кто выключает компьютер ребенка?

а) вы (3 балла);

б) иногда вы, иногда ребенок (2 балла);

в) ребенок самостоятельно (1 балл).

4. Когда у вашего ребенка появляется свободное от учебы время, он:

а) сидит за компьютером (3 балла);

б) иногда может и сесть за компьютер (2 балла);

в) гуляет на улице или занимается домашними делами (1 балл).

5. Прогуливал ли ваш ребенок учебу или другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть за компьютером?

а) да, прогуливал (3 балла);

б) было пару раз, но не очень важное событие (2 балла);

в) нет (1 балл).

6. Делится ли ребенок впечатлениями о какой-либо компьютерной игре с вами?

а) да, постоянно (3 балла);

б) иногда рассказывает (2 балла);

в) редко, почти никогда (1 балл).

7. Какую роль в жизни ребенка играет компьютер?

а) это для него все или почти все (3 балла);

б) значит много, но есть много других вещей, которые для него важны не меньше (2 балла);

в) ребенок особенно не интересуется компьютером (1 балл).

Рекомендации по результатам анализа тестирования:

1) набрано 18–21 баллов.

Компьютерная зависимость явно выражена

1. Составьте график работы за компьютером или лучше всего – «режим дня» для ребенка, где будет указано, какое количество времени он может проводить за компьютером (оптимально до 30–60 мин в день).

2. Проводите со своим ребенком больше времени. Это могут быть, к примеру, совместные прогулки (*в магазин, кинотеатр, парк*).

3. Чаще приглашайте друзей ребенка к себе домой, но следите за тем, чтобы они не собирались вокруг компьютера.

4. Если ребенок ведет себя раздражительно, то не нужно с ним спорить, оскорблять. Дети, у которых наблюдается компьютерная зависимость, очень раздражительны и агрессивны, нужно действовать постепенно и незаметно для самого ребенка.

5. Помните: здоровье вашего ребенка в ваших руках.

2) набрано 12–17 баллов.

Ребенок не страдает компьютерной зависимостью, но расположен к ней.

1. Следите за тем, чтобы ребенок не увеличивал время, проводимое за компьютером.

2. Главное – не допустить того, чтобы ребенок стал компьютеро-зависимым.

3) набрано 7–11 баллов.

Ребенок не находится в зоне риска компьютерной зависимости. Участвуйте в жизни ребенка, тогда в будущем он будет психологически устойчив и к другим зависимостям.

Ссылка на презентацию: https://disk.yandex.ru/d/UoLWh0_0vRMp5A

ДИСКУССИЯ В РАМКАХ ОТВЕТСТВЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ ЗА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПОДХОДА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ГАДЖЕТОВ НА ТЕМУ «РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СЕТИ ИНТЕРНЕТ»

Интернет и гаджеты стали неотъемлемой частью жизни наших детей, и важно осознать, как наше поведение и подход могут сформировать их отношение к этому миру. Давайте начнем с влияния интернета на развитие детей. Долгое время, проведенное в интернете, может привести к проблемам со сном и ухудшению психологического состояния. Интернет оказывает значительное влияние на развитие детей. Вот некоторые из основных аспектов:

1. Обучение и развитие. Интернет предоставляет доступ к огромному количеству образовательных ресурсов, что может стимулировать интерес к обучению и помочь в усвоении новых знаний и навыков.

2. Социальное взаимодействие. Социальные сети и онлайн-сообщества могут быть полезными для развития социальных навыков и укрепления дружеских связей, но также могут привести к проблемам, связанным с кибербуллингом и зависимостью от соцсетей.

3. Развитие критического мышления. Интернет предоставляет доступ к информации, но не всегда эта информация является достоверной. Поэтому важно учить детей критически мыслить и анализировать информацию из различных источников.

4. Физическое здоровье. Длительное время, проведенное за экраном, может негативно сказаться на здоровье детей, включая проблемы со сном, зрением и физической активностью.

5. Поведение и психическое здоровье. Использование интернета может влиять на поведение и психическое здоровье детей. Некоторые исследования связывают чрезмерное время, проведенное в интернете, с ухудшением психического здоровья, включая тревожность и депрессию.

Важно помнить, что использование интернета должно быть умеренным и контролируемым, чтобы максимизировать пользу и минимизировать потенциальные вредные последствия. Родители должны быть образцом здорового использования интернета. Родители могут и должны ограничивать

свое время в сети и уделять больше внимания семейным и общественным активностям. Например, вместо того чтобы смотреть сериалы вечером, мы можем провести время с детьми на свежем воздухе или почитать книгу.

Вот несколько способов, как они могут быть образцом:

1. Ограничение времени. Родители могут показать детям, что интернет должен использоваться умеренно. Они могут ограничивать свое собственное время, проведенное в интернете, и объяснять детям, почему это важно.

2. Установка правил. Установка правил для себя и своих детей по использованию интернета помогает создать баланс между онлайн и офлайн активностями. Например, они могут соблюдать «цифровой детокс» в определенное время каждый день.

3. Безопасность в интернете. Родители могут демонстрировать детям, как обеспечить безопасность в интернете, например, не разглашать личную информацию или не открывать подозрительные ссылки.

4. Совместное использование. Родители могут проводить время в интернете вместе с детьми, обсуждая интересные статьи, видео или игры, что позволяет им учиться вместе и укрепляет связь между ними.

5. Уважение к другим. Родители могут показать, как вести себя в интернете с уважением к другим пользователям, не участвовать в онлайн-буллинге или спорах.

Образец здорового использования интернета со стороны родителей может существенно влиять на поведение и привычки их детей, помогая им использовать интернет в положительных и продуктивных целях.

Обучение цифровой грамотности также играет важную роль. Мы можем учить детей проверять достоверность информации в интернете и защищать свои личные данные. Например, обсудим с ними, как различать надежные источники информации от ненадежных, как обращаться с личными данными в интернете.

Контроль времени и контента в интернете – еще один важный аспект. Мы можем устанавливать правила для детей о том, сколько времени они могут проводить в интернете, и какой контент им разрешен. Например, можно ограничить время использования гаджетов перед сном, чтобы не нарушать режим дня и качество сна.

Создание семейных правил и ограничений также помогает формировать здоровые привычки. Например, установим правило «никаких гаджетов за обеденным столом» или «выключаем гаджеты за час до сна». Важно создать баланс между использованием гаджетов и другими видами активностей, чтобы дети развивались гармонично и не зависели от гаджетов.

Поддержка и коммуникация с детьми играют ключевую роль в формировании здоровых привычек использования гаджетов. Важно устанавливать доверительные отношения с детьми, чтобы они чувствовали себя комфортно обсуждать свои интересы, проблемы и вопросы о гаджетах и интернете. Родители могут поддерживать детей, обсуждая с ними, как использовать гаджеты безопасно и эффективно, и помогая им развивать критическое мышление по отношению к контенту, с которым они сталкиваются в интернете. Мы должны быть готовы обсуждать с ними их интернет-активность и проблемы, с которыми они сталкиваются. Например, после просмотра фильма или видео в интернете можно обсудить его содержание и высказать свое мнение.

Совместное времяпрепровождение с детьми играет огромную роль в их развитии и в формировании здоровых привычек, включая использование гаджетов. Вместо того чтобы проводить время в интернете или на гаджетах, семья может уделить время на общение и совместные активности. Например, можно играть в настольные игры, спортивные игры на свежем воздухе, творческие занятия или музыкальные постановки могут быть увлекательными и веселыми. Готовка еды вместе, занятия спортом или участие в спортивных мероприятиях могут не только укрепить здоровье, но и укрепить отношения в семье. Ходить на прогулки, в музеи, парки развлечений или на экскурсии могут быть замечательным способом провести время вместе и создать яркие воспоминания. Совместное обучение или изучение новых вещей может быть не только полезным, но и увлекательным. Это может быть чтение книг, изучение нового языка, занятия научными экспериментами или даже изучение истории и культуры. Просто разговаривать о дне и интересах каждого. Это помогает укрепить семейные узы, развить уважение к мнению друг друга и позитивно влиять на психологическое благополучие всех членов семьи.

Важно помнить и о позитивных сторонах использования интернета. Он может быть полезным инструментом для обучения, творчества и социализации. Мы можем помочь детям использовать интернет максимально эффективно и безопасно, например, поддерживать их интерес к образовательным ресурсам в интернете.

В заключение отметим, что родители играют ключевую роль в формировании здоровых привычек использования интернета у детей. Мы должны быть образцом здорового поведения, обучать и поддерживать детей, а также устанавливать правила и границы.

Ссылка на презентацию: <https://disk.yandex.ru/d/pZdA-VDchEORSw>

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ 4 КЛАССА «ПРОФИЛАКТИКА ЭКРАННОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Цель: обсуждение с родителями и детьми проблемы экранной зависимости у детей.

Задачи:

- дать представление о вреде и пользе телевизора и компьютера;
- познакомить родителей с возможными мерами профилактики интернет-зависимости.

Форма проведения: родительское собрание совместно с детьми.

Участники: классный руководитель, родители, обучающиеся.

Материалы и оборудование: листы бумаги А4, ручки, таблицы, музыка, изображения смайликов.

Ссылка на презентацию: <https://disk.yandex.ru/d/hQWd8J1GKHL1-g>

Ход собрания

1. Введение. Эмоциональный настрой.

Выступление детей с заранее подготовленными стихотворениями (прил. 1).

Проведение игры с родителями

Крикните громко и хором, друзья,

Деток своих все вы любите? *(Да)*

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? *(Нет)*

Я вас понимаю... Как быть, господа?

Проблемы детей решать нужно всегда? *(Да)*

Дайте мне тогда ответ:

Помочь откажите вы нам? *(Нет)*

Последнее спрошу вас я:

Активными все будем? *(Да)*

Вступительное слово классного руководителя. Добрый день, уважаемые друзья! Сегодня мы приглашаем вас принять участие в обсуждении актуального вопроса: *«Как защитить детей от экранной зависимости»*. В данном случае под экраном мы подразумеваем телевизоры, планшеты, различные игровые приставки и прочие гаджеты.

В любой очереди, на лавочках парка, за столиками в кафе мы можем видеть одну и ту же картину. Молодые люди сидят, смотря в экран телефона, планшета, ноутбука. Они что-то просматривают, кому-то отвечают. К сожалению, очень грустно наблюдать за тем, как компания друзей дружно нажимают на сенсорные экраны своих телефонов вместо того, чтобы общаться друг с другом вживую. В общественном транспорте редко можно встретить человека без наушников в ушах, откуда раздается громкая ритмичная музыка. На улицах города каждый встречный человек разговаривает по мобильному телефону. Люди перестали видеть, что вокруг них происходит. Они перестали думать, так как им просто некогда это делать.

Однако такое безобидное на первый взгляд увлечение детей *«экраным»* времяпровождением очень быстро может обернуться и для ребенка, и для его близких весьма плачевными последствиями.

Так что же приносят компьютеры нашим детям – больше пользы или вреда? И как правильно организовать общение ребенка с компьютером, чтобы он не попал в зависимость от него? Сегодня на родительском собрании мы попытаемся ответить на эти проблемные вопросы и постараемся совместно выработать правила организации работы детей на компьютере и телефоне.

Предлагаю вам ответить на вопросы теста (*прил. 2*), которые помогут вам определить, не развивается ли у вашего ребенка зависимость от разнообразных электронных девайсов. (*Родители отвечают на вопросы теста, проводят анализ результатов.*)

Педагог. Поднимите, руки у кого вышло, что компьютерная зависимость явно выражена, у кого – ребенок расположен к ней. А у кого из вас ребенок не находится в зоне риска? (*Родители поднимают руки.*)

Порой и мы все подолгу «находимся» в своих телефонах. Давайте сегодня поговорим об этом. Начнем с того, что вместе устроим «компьютерный ринг». Нужно разделить на две команды. За столом с красными подсказками – сторонники применения современных гаджетов в школьном воспитании, а за столом с желтыми – его противники. На каждом из лежащих на столе

листов обозначено то или иное свойство современных гаджетов. Задача команд – выбрать нужные и, опираясь на них, постараться убедить членов другой команды в истинности вашего мнения.

Родители делятся на две команды. Команда «ЗА», команда «ПРОТИВ». Обсуждают в течение 5 минут варианты подсказок. Далее участники команды по очереди выступают (прил. 3).

Педагог. Как видите, у современных гаджетов есть и положительные, и отрицательные стороны. Один из важных факторов риска – нагрузка на психику. Предлагаю ознакомиться с видеорепортажем корреспондента первого канала «Как компьютерные игры берут контроль над человеком» (*просмотр видеоролика: https://youtu.be/p9_M9_fN_D0*).

Педагог. Дорогие ребята и родители, мы с вами обсудили вред и пользу современных гаджетов. Я увидела, что в основном вы все правильно ответили на вопросы викторины. А теперь мы начинаем **второй этап** нашего конкурса.

Выполнение упражнения «Ребенок–родитель» (время выполнения 5–6 минут).

Педагог. Сейчас каждая из команд будет представлять различную социальную группу: «Ребенок», «Родитель». Каждая группа получает задание на листе формата А4, где фиксирует ответ на вопрос. Ответы должны состоять не менее чем из пяти пунктов. Затем группы представляют свои ответы участникам других групп. Возможны комментарии и уточняющие вопросы.

Задание для родителей. Расскажите, каким образом можно организовать досуг ребенка (игры, занятия, увлечения, совместные дела), чтобы времяпрепровождение стало альтернативой занятиям с компьютером, планшетом, телевизором.

Задание для детей. Расскажите, во что бы вам хотелось поиграть, чем бы позаниматься с мамой или папой (*кроме компьютера, планшета, игровых приставок*).

Педагог. Уважаемые родители! В использовании компьютера, ТВ, планшета несомненно есть определенные положительные стороны. Мы рассмотрели все плюсы и минусы экрана в жизни наших детей и понимаем, что без средств медиакommunikации современная жизнь невозможна. Наша с вами задача заключается в том, чтобы сделать их союзниками и помощниками в воспитании и развитии детей. Делать это нужно грамотно, продуманно и дозированно. И, конечно же, мы должны уделять

больше времени общению и совместной деятельности с детьми, насыщая их жизнь яркими положительными эмоциями. Нужно обязательно помочь ребенку найти себе увлечение по интересам, возможностям и склонностям в спорте, музыке, творчестве для гармоничного развития личности ребенка. Желаем вам обязательно достичь успехов в воспитании детей.

Заканчивая нашу встречу, хочется еще раз отметить, что, несомненно, компьютер – эффективное средство развития ребенка. Но во всем необходимо соблюдать чувство меры. Я желаю вам проводить время вместе с детьми: играть в подвижные и познавательные игры, ходить в походы, музеи и театры, заниматься спортом, отправляться в путешествия. Для вас подготовлены памятки *«Профилактика экранной зависимости» (прил. 4)*. Пусть ваша жизнь будет наполнена живыми, интересными событиями гораздо больше, чем общением с гаджетами!

Если мама сидит в интернете —
Будут дома голодные дети,
Будет грязной посуды ворох,
ЗАТО много рамок новых!!!

Хорошо живется детям,
Когда мама в интернете!
Можно прыгать и скакать,
И на голове стоять!
Съесть с сестренкой по конфете,
Когда мама в интернете!

Я продвинутый ребенок!
Только вышел из пеленок,
За компьютером сижу,
Мышку я в руках держу.
Мама включит интернет
И игрушки лучше нет!

Кто придумал телефон?!
Целый день трезвонит он.
То звонит подруга маме —
Разговор на полчаса
О нарядах и рекламе...
Много надо рассказать.

То звонят с работы папе —
Он болтает целый час
Обсуждают звукозапись,
Оператор он у нас.

Нет, чтоб книжку почитать
Или с дочкой поиграть!
Все болтают и болтают,
Аж терпенья не хватает!

Забери у дитя телефон,
Поговори с ним о рыбках и птичках.
Погоняй во дворе с ним футбол,
Костер разведи, не используя спички.

Проще гораздо сунуть планшет
В детские руки, не державшие палок.
Пока занят ребенок, скорей в интернет,
Ведь «лайки» важнее прятки и салок.

Дети сегодня не знают совсем,
Что делать с луком с рогаткой.
Кроме игр онлайн, других нету тем.
Зачем нужны шалаши и палатки.

«Царь горы», на санках катанье,
Игр «живых» миллион.
Подари ребенку воспоминанье,
Забери у дитя телефон.

ТЕСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ
У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ»

Уважаемые родители! Для установления наличия зависимости от компьютерных игр и интернета у ваших детей предлагаем вам ответить на серию вопросов.

1. Как часто ваш ребенок играет за компьютером?

- а) каждый день (3 балла);
- б) через день (2 балла);
- в) когда нечем заняться (1 балл).

2. Сколько времени он тратит на компьютерные игры ежедневно?

- а) 2–3 ч и больше (3 балла);
- б) час или 2 ч (2 балла);
- в) час максимум (1 балл).

3. Кто выключает компьютер ребенка?

- а) вы (3 балла);
- б) иногда вы, иногда ребенок (2 балла);
- в) ребенок самостоятельно (1 балл).

4. Когда у вашего ребенка появляется свободное от учебы время, он:

- а) сидит за компьютером (3 балла);
- б) иногда может и сесть за компьютер (2 балла);
- в) гуляет на улице или занимается домашними делами (1 балл).

5. Прогуливал ли ваш ребенок учебу или другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть за компьютером?

- а) да, прогуливал (3 балла);
- б) было пару раз, но не очень важное событие (2 балла);
- в) нет (1 балл).

6. Делится ли ребенок впечатлениями о какой-либо компьютерной игре с вами?

- а) да, постоянно (3 балла);
- б) иногда рассказывает (2 балла);
- в) редко, почти никогда (1 балл).

7. Какую роль в жизни ребенка играет компьютер?

- а) это для него все или почти все (*3 балла*);
- б) значит много, но есть много других вещей, которые для него важны не меньше (*2 балла*);
- в) ребенок особенно не интересуется компьютером (*1 балл*).

Результаты тестирования

Набрано 18–21 баллов – компьютерная зависимость явно выражена.

1. Составьте график работы за компьютером или, лучше всего, – «режим дня» для ребенка, где будет указано, какое количество времени он может проводить за компьютером (оптимально до 30–60 мин в день).
2. Проводите со своим ребенком больше времени. Это могут быть, к примеру, совместные прогулки (в магазин, кинотеатр, парк).
3. Чаще приглашайте друзей ребенка к себе домой, но следите за тем, чтобы они не собирались вокруг компьютера.
4. Если ребенок ведет себя раздражительно, то не нужно с ним спорить, оскорблять.
5. Помните: здоровье вашего ребенка в ваших руках.

Набрано 12–17 баллов – ребенок не страдает компьютерной зависимостью, но расположен к ней.

1. Следите за тем, чтобы ребенок не увеличивал время, проводимое за компьютером.
2. Главное – не допустить того, чтобы ребенок стал интернет-зависимым.

Набрано 7–11 баллов – ребенок не находится в зоне риска компьютерной зависимости.

Участвуйте в жизни ребенка, тогда в будущем он будет так же психологически устойчив и к другим зависимостям.

Варианты подсказок

Примерные ответы групп:

Положительное влияние компьютера

Развитие мелкой мускулатуры руки, моторики.

Познавательная мотивация.

Выработка усидчивости.

Улучшение памяти, внимания.

Ориентирование в современных технологиях.

Быстрое нахождение нужной информации, следовательно увеличение свободного времени.

Возможность общения.

Отрицательное влияние компьютера

Большая нагрузка на глаза.

Стесненная поза.

Развитие остеохондроза.

Компьютерное излучение.

Заболевания суставов кистей рук.

Психическая нагрузка.

Компьютерная зависимость.

Нервно-эмоциональное напряжение.

Синдром компьютерного стресса.

Ребенок забывает о реальном мире.

Замена общения.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «МЕРЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ И ТЕЛЕВИЗИОННОЙ ЗАВИСИМОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Для профилактики компьютерной зависимости психологи советуют следующее:

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает играть сыну не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре часа.



2. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок уже склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной, но обязательно с перерывами.

3. Предложить другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.).



4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры).

5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

6. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

7. Если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, необходимо обращаться к психологам.

НЕТРАДИЦИОННОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ НА ТЕМУ «СУД НАД КОМПЬЮТЕРОМ»

Тема «Суд над компьютером».

Цель: информирование родителей о необходимости соблюдать требования и правила при организации игровой деятельности ребенка на компьютере.

Участники: педагог, родители.

Действующие лица: судья, обвинитель (прокурор), защитник (адвокат), потерпевшая, свидетели (врач-педиатр, психолог, родители, педагог).

Ход родительского собрания

Педагог. Компьютеры, различные гаджеты прочно вошли в нашу жизнь и в жизнь наших детей. Часть родителей не возражает против компьютерных занятий или игр, но материально не особенно поддерживает эти увлечения. Другая часть оказывает активную поддержку – дает деньги на обновление домашнего ПК, на покупку дисков, программ, может дать дельный совет в этой области. Есть мамы и папы, полностью отвергающие такую форму времяпрепровождения для своего ребенка. Но есть и еще одна категория родителей: они не запрещают сыну или дочке сидеть за компьютером или играть в компьютерные игры, но в то же время испытывают постоянное внутреннее сопротивление: долгое сидение за компьютером вредит здоровью ребенка, он мало общается со сверстниками, компьютерные игры отупляют или ожесточают.

Мною было проведено анкетирование среди родителей, в результате которого выяснилось, что у части родителей положительное отношение к занятиям ребенка на компьютере, а у другой – отрицательное (анкета прилагается). Потому сегодня на нашем собрании мне бы хотелось поговорить о роли компьютера и о его воздействии. В зал, где собрались все участники процесса, входит судья.

Судья. Начинается рассмотрение дела родителя – Петровой И.Н. – о негативном влиянии компьютера на развитие ребенка. Слово для обвинения предоставляется государственному обвинителю.

Обвинитель. Со слов Петровой стало известно, что с мая по сентябрь того года ее ребенок ежедневно в течение часа проводил время за компьютером. В результате у ребенка ухудшилось зрение, участились головные боли, нарушился сон, нарушилась осанка. Прошу с помощью суда разобраться: компьютер – это добро или зло?

Ваша честь, разрешите пригласить в зал суда свидетеля обвинения – родителя Иванова.

Судья. В зал для дачи показания приглашается свидетель Иванов.

Обвинитель. Что Вы можете сказать о роли компьютера в жизни Вашего ребенка?

Родитель (Иванов). Я считаю, что компьютерные игры – пустые забавы, отвлекающие детей от полезных занятий и занятий спортом.

Обвинитель. Большое спасибо, у меня больше нет вопросов.

Судья. У адвоката есть вопросы?

Защитник. Нет, Ваша честь!

Судья. В зал для дачи показания приглашается свидетель Макарова.

Обвинитель. А что Вы можете сказать о роли компьютера?

Педагог. Я считаю, что компьютерные игры формируют в ребенке жестокость, привычку разрешать любые ситуации агрессивными способами.

Обвинитель. Большое спасибо, у меня больше нет вопросов к этому свидетелю. Ваша честь, разрешите пригласить другого свидетеля – это врач-педиатр.

Судья. В зал для дачи показания приглашается свидетель (ФИО).

Защитник. Скажите, пожалуйста, мы только что слышали о негативном влиянии компьютера. Но есть ли у него положительное влияние?

Врач-педиатр. Несомненно, нагрузка на зрение имеет место быть. Но если правильно организовать игровую деятельность ребенка с компьютером, то нежелательной нагрузки на зрение можно избежать. Для этого нужно соблюдать следующие правила:

- работать за компьютером не более 15 минут в день;
- играть в компьютер в первой половине дня;

– в течение недели ребенок может работать за компьютером не более 3 раз;

- комната, в которой он работает, должна быть хорошо освещена;
- расстояние от глаз ребенка до монитора 60 см;
- после игры нужно обязательно сделать зарядку для глаз.

Нарушение осанки и появление лишнего веса также можно избежать. Ведь при рисовании, лепке, чтении нагрузка на позвоночник не меньше, чем при игре на компьютере. Значит, в этом случае тоже нужно соблюдать определенные правила:

- мебель (стол, стул) по размерам должна соответствовать росту ребенка;
- игровую деятельность с компьютером нужно чередовать с физическими упражнениями и играми.

Защитник. Большое спасибо. У меня больше нет вопросов к этому свидетелю.

Судья. Сторона обвинения может задать вопросы.

Обвинитель. Спасибо, Ваша честь. Скажите, пожалуйста, каким образом происходит влияние компьютера на организм ребенка?

Врач-педиатр. При работе с компьютером усиливается нагрузка на зрение. Ребенок вынужден улавливать мельчайшие предметы, следить за их передвижением, реагировать на неожиданно появляющиеся предметы. В результате нагрузка на зрение становится колоссальной.

При частой работе с компьютером несформированный глазной аппарат ребенка не справляется с такой нагрузкой, поэтому зрение начинает падать. Исследования медиков показали, что снижение зрения наблюдается у 80 % детей, пользующихся компьютером, и лишь у 15 % детей, не играющих в компьютер.

Необходимо также сказать о нарушении осанки. Необходимость длительное время сохранять одну и ту же позу создает большую нагрузку на одни и те же мышцы. В результате происходит деформация еще неокрепших костей и появляется искривление позвоночника. Следует отметить, у детей, играющих в компьютер длительное время, появляется лишний вес. Игра захватывает ребенка, он много времени находится в неподвижном состоянии и, как следствие, лишний вес: а это, в свою очередь, нагрузка на сердце и печень.

Обвинитель. Большое спасибо. Ваша честь, разрешите пригласить в зал суда другого свидетеля – психолога (ФИО).

Судья. В зал для дачи показания приглашается свидетель (ФИО).

Обвинитель. Скажите, а с Вашей точки зрения, каково влияние компьютера на здоровье ребенка?

Психолог. Компьютер мешает ребенку полноценно общаться с другими ребятами, а некоторым детям полностью заменяет общение со сверстниками. Подавляющее большинство компьютерных игр развивает только быстроту реакции ребенка, но не развивает воображение, мышление. Содержание игр провоцирует проявление детской агрессивности, жестокости, повышает состояние нервозности и страха при стремлении во что бы то ни стало добиться победы.

Обвинитель. Большое спасибо. У меня больше нет вопросов.

Судья. Со стороны защиты есть вопросы?

Защитник. Да, Ваша честь! Скажите, свидетель, какое положительное влияние оказывает компьютер на развитие ребенка?

Психолог. Несколько слов по поводу компьютерной игры. Они бывают разные. Специалисты выделяют следующие их виды:

- игры-приключения, где герой проходит по страницам повестей и рассказов;
- игры стратегические, в которых приходится принимать решения по изменению стратегии в ходе игры;
- развивающие игры, которые способствуют познавательному развитию;
- обучающие игры, способствующие усвоению детьми навыков чтения, элементарных математических представлений;
- диагностические игры (применяются специалистами);
- графические игры, связанные с рисованием, конструированием.

Важно только правильно выбрать игру для ребенка. Ведь компьютерная игра удовлетворяет естественную потребность ребенка в игре. Он учится следовать определенным правилам, планировать свои действия, добиваться улучшения своих результатов. Так что главное – правильный выбор игры в соответствии с принципом «Не навреди!».

Защитник. Большое спасибо, свидетель, у меня больше нет вопросов.

Судья. Со стороны защиты и обвинения есть еще свидетели?

Защитник. Нет, Ваша честь!

Обвинитель. Нет, Ваша честь!

Судья. Суд удаляется для принятия решения (судья выходит из зала суда, через некоторое время возвращается). Суд принял решение, что компьютер может быть врагом. А может быть и другом. Поясняю. Компьютер приносит вред тогда, когда родители формально относятся к подбору игр для ребенка или не знают, как их выбирать, не создают условия для организации безопасной игровой деятельности: не следят за осанкой, не контролируют время игры, и т.д.:

- в игре не должно быть текстовой информации;
- шрифт символов должен быть больше по размеру, чем традиционный;
- изображение на экране должно быть крупным, без мелких отвлекающих деталей;
- темп движений на экране не быстрый;
- нежелательно применение системы оценок в баллах;
- программа должна иметь логическое завершение – построен дом, нарисован рисунок.

А также разработаны гигиенические требования, которые необходимо соблюдать при организации игровой деятельности:

- ребенок может играть за компьютером не более 15 минут в день;
- лучше играть в первой половине дня;
- в течение недели ребенок может работать с компьютером не более 3 раз;
- комната, в которой он работает должна быть хорошо освещена;
- мебель соответствовать росту ребенка;
- расстояние от глаз ребенка до монитора 60 см;
- после игры нужно обязательно сделать зарядку для глаз;
- игровую деятельность сменить физическими упражнениями.

Если соблюдать эти требования и правила, то компьютер не нанесет вреда ребенку, а польза его очевидна.

Анкета

1. Есть ли у вас дома компьютер?
2. Сколько времени в неделю проводит ребенок за компьютером?
3. Какие игры предпочитает?
а) игры-войны; б) стратегические; в) типа «тетрис»; г) графические.
4. Ваше мнение. Компьютер – это:
а) враг; б) друг; в) другое _____.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

ЧТО ДЕЛАТЬ? Как помочь ребенку избавиться от зависимости? 1. Признать то, что есть проблема. 2. Родителям необходимо проанализировать свои отношения с ребенком. Достаточно ли внимания они уделяют своему ребенку? Родители должны помнить о том, что полноценное общение с ребенком – это важная часть его жизни. 3. Замените гаджеты на что-то интересное. Найдите и поддержите детские увлечения. 4. Обязательно установите временные ограничения на использование гаджета. 5. Подавайте детям хороший пример. 6. Заведите семейные традиции, которые вас сблизят – например, проводите вечернее время без смартфонов. 7. Установите приложение для родительского контроля. 8. Обратитесь к специалисту за помощью	ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ Примерные нормы «экранного» времени в сутки Дети до 3-х лет – 0 минут в день (категорическое НЕТ в отношении компьютеров, планшетов, если и позволять, то только ТВ и не более 20 мин). Дети 3-5 лет – максимум 20 мин ТВ в день. Дети 5-7 лет – 30 мин ТВ и 10 мин гаджеты (но лучше избегать) в день. Дети 7-9 лет – максимум 40 мин в день. Дети 9-14 лет – максимум 60 мин в день. Подростки старше 14 лет – максимум 90 мин в день	ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТЬ У РЕБЕНКА (памятка для родителей по профилактике гаджетоуависимости)  «Ребенок зависим от игр? Значит, с родителями что-то не так»
--	---	---

Признаки гаджетозависимости

1. Ребенок испытывает непреодолимое желание использовать гаджет более 30 минут в день.
2. У ребенка резко пропадает настроение, если выделенное на телефон время закончилось или пришлось отдать гаджет.
3. Резкое улучшение настроения, если разрешили взять гаджет.
4. Чтобы получить гаджет, ребенок готов на капризы, истерики, он может торговаться и выпрашивать.
5. После использования телефона или планшета ему трудно переключиться на другой вид деятельности.
6. После использования гаджета ребенок агрессивен и испытывает раздражение

Чем опасна гаджетозависимость?



1. Влияние на концентрацию внимания.
2. Ухудшение памяти.
3. Ухудшение зрения.
4. Низкая активность и ожирение.
5. Проблемы с позвоночником.
6. Бессонница.
7. Отсутствие интереса к окружающему миру.
8. Предпочтение виртуальное общение реальному.
9. Нежелательный контент.
10. Знакомство с опасными людьми

В чем причина гаджетозависимости у ребенка?

Отсутствие разнообразного досуга
Если после школы дети предоставлены сами себе, а вся их жизнь проходит по однообразному маршруту «школа-дом-уроки», без хобби, кружков и спорта, неудивительно, что они ищут новых впечатлений в своих смартфонах и планшетах.

Отсутствие общения
Современным родителям приходится решать множество проблем каждый день. Они приходят домой уставшими и у них остается мало времени на общение с детьми.

Собственный пример
Вы не сможете убедить детей сократить использование гаджетов, если сами постоянно сидите в них. Дети подражают взрослым и копируют наше поведение.

Запреты
Иногда родители думают, что смогут разрядить обстановку, установив пароли на компьютеры или запретив пользоваться телефонами. Такое поведение только усугубляет ситуацию и приводит к протестам и агрессивному поведению

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современное общество неразрывно связано с гаджетами, и дети не являются исключением. Влияние гаджетов на детей становится все более заметным. Проблема зависимости ребенка от гаджетов – одна из самых распространенных. Компьютер стал привычной и необходимой вещью в современной жизни.

Влияние гаджетов на младших школьников может иметь как отрицательный, так и положительный характер. Стоит наиболее внимательно относиться к контролю за временем проведения ребенка за компьютером или телефоном, исключать возможности перехода ребенка по запрещенным контентам. Использование гаджетов в процессе обучения детей младшего школьного возраста может быть достаточно продуктивным – стоит обратить внимание, что именно посредством использования техники детьми наиболее эффективно и легко воспринимается информация, облегчается процесс понимания учебного материала и, что не менее важно, происходит становление познавательной активности к обучению в целом.

Направления работы учителя по гаджетозависимости младших школьников заключается в профилактической воспитательной работе с детьми, в индивидуальной работе с учениками, у которых уже есть зависимость от гаджетов, а также в работе с родителями обучающихся.

Родители играют ключевую роль в преодолении гаджетозависимости у детей, они должны стараться создавать условия для реальных достижений и творчества. Важно помнить, что борьба с гаджетозависимостью – это длительный процесс, который требует терпения и постоянного внимания со стороны родителей.

Реализуемые меры по информационной безопасности и гаджетозависимости младших школьников могут быть эффективными при условии активной вовлеченности в этот процесс педагогической общественности и родительского коллектива, а также каждого гражданина в отдельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от интернета // Психологический журнал, 2004. – Т. 25.
2. Жукова М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации // Вестник Челябинского государственного университета, 2013. – Вып. 11.
3. Макарова И.А. Воспитание в эпоху цифровизации // Известия ВГПУ. 2021. – С. 41–46.
4. Самохина Н.Н. Социально-культурная американская антропология (в рамках дисциплины «Философия»): учеб. пособие. – Нижневартонск: Изд-во НВГУ, 2016. – 102 с.
5. Теоретические основы компьютерной безопасности: учеб. пособие для вузов по специальности 090100 «Информационная безопасность» / А.А. Грушо, Э.А. Применко, Е.Е. Тимонина. – М.: Академия, 2009. – 267 с.
6. Юдина А.М. Виртуализация информационно-коммуникативной образовательной среды // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 3 (76). – С. 152–153.
7. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. – Днепрпетровск: Пороги, 2006. – 196 с.
8. Янак А.Л. Дети и родители в информационном пространстве: взаимодействие, риски и стратегии обеспечения безопасности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. 2021. Т. 21, вып. 1. – С. 64–71.

Интернет-источники:

1. Википедия, свободная энциклопедия. «Всё о гаджетах». Адрес сайта: <http://ru.wikipedia.org>
2. Интернет-журнал Keit. «Что такое гаджет-зависимость». Адрес сайта: http://keit.ru/2008_06/chto_takoe_gadzhetzavisimost
3. Интернет-журнал «Здоровье»: «Диагноз: гаджетозависимость». Адрес сайта: <http://www.zdr.ru/hots/2008/05/30/diagnoz-gadzhets-zavisimost/index.html>
4. Леонтьев В.П. Компьютерная энциклопедия. – М., 2002. Адрес сайта: <http://www.qoop.ru/pages/5030.html>

ПЛАН ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРОФИЛАКТИКУ ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ

Дата	Название вида деятельности	Ресурсы
Октябрь	Ролевая игра «Журналисты»	Для подготовки: источники информации о гаджетозависимости (статьи, журналы, книги)
Ноябрь	Родительское собрание	Для подготовки: презентация с результатами исследования и информацией о зависимости
Декабрь	Ролевая игра «Гаджеты – польза или вред?»	Для подготовки: источники информации о гаджетозависимости, канцелярские принадлежности
Февраль	«Совместный досуг»	Для подготовки: задания и оборудование
Апрель	Классный час «Как распланировать свой день»	Для подготовки: канцелярские принадлежности

Планируемые результаты:

- снижение уровня гаджетозависимости у обучающихся;
- предотвращение развития зависимости от гаджетов у обучающихся, находящихся в зоне риска.

Ниже представлено *краткое описание мероприятий*, включенных в комплекс по профилактике гаджетозависимости у обучающихся младших классов.

1. Ролевая игра «Журналисты»

«Ученики делятся на 3 группы. Вводится информация, что все ребята работают журналистами. Их задача – подготовить материал про зависимость от гаджетов. Первая группа пишет заметку в журнал, вторая готовит выступление в радиозэфире, третья группа «снимает» выпуск для новостей. В качестве источника информации детям предлагаются заранее подготовленные статьи, книги по зависимости от гаджетов, не запрещается искать информацию в интернете и использовать свой опыт. После подготовки каждая группа представляет то, что успели создать.

2. Родительское собрание

Мероприятие проводится в формате круглого стола. Предполагается, что данное мероприятие проводится после анкетирования учеников и родителей. Поэтому мероприятие предлагается начать с представления результатов исследования. Потом на усмотрение организатора собрания рекомендуется озвучить основные причины, признаки и последствия гаджетозависимости. Далее на обсуждение выдвигается проблема профилактики гаджетозависимости младших школьников. Предлагается каждому участнику выразить свое мнение о том, какие меры необходимо принять для профилактики зависимости от гаджетов. Обсудив предложенные варианты, составляется памятка по профилактике гаджетозависимости, которая распространяется среди родителей.

3. Ролевая игра «Гаджеты – польза или вред?»

Ученики делятся на группы. Каждой группе дается роль. В частности, могут быть предложены следующие роли:

- *иллюстраторы*, которые занимаются визуализацией изученной темы. Иллюстраторы делятся на равные по количеству ребят подгруппы. Одна группа детей изображает плюсы использования гаджетов, вторая выделяет и иллюстрирует минусы, которые влекут за собой частое использование гаджетов;

- *исследователи* занимаются разработкой памятки для учеников по правилам использования гаджетов;

- *группа тренеров* занимается разработкой комплекса упражнений, которые можно выполнять в перерывах между использованием гаджетов;

- эксперты наблюдают за работой групп, после представления результатов работы эксперты делали вывод о том, полезны ли гаджеты или все-таки вредны.

После выступления каждой группы проводится беседа, в ходе которой делается вывод, вредны ли гаджеты или полезны.

4. Совместный досуг

Игра проводится при участии родителей учеников. В игре предлагается выполнять задание на взаимодействие родителя и ребенка с целью нахождения общего языка, улучшение отношений и т.д. После того, когда доверительная

атмосфера создана, родителям и детям предлагаются задания из разных сфер жизни по желанию (танцы, пение, рисование, рукоделие, спорт). Делается это для того, чтобы заинтересовать ребенка, возможно, помочь ему найти хобби, что позволит родителям понять, чем хочет заниматься их ребенок.

5. Классный час «Как распланировать свой день?»

На данном занятии ученики описывают распорядок своего дня. После чего происходит обсуждение, сколько времени используется детьми продуктивно, за какое время они успевают сделать то, что запланировано. Каждый ученик оценивает, как продуктивно он умеет распоряжаться свободным временем, какие последствия грядут за неэффективным времяпрепровождением. После этого ученикам на собственном примере объясняется, как грамотно распределять свои дела, обязательно чередуя их с отдыхом; предложить планировать в распорядке дня время для использования гаджетов с обязательным перерывом в каждые 25 минут. План по использованию гаджетов, на наш взгляд, позволит осуществлять самоконтроль у ребенка при пользовании гаджетом и, возможно, предотвратит неконтролируемое использование гаджетов.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
 Раздел 1. Проблемы информационной безопасности	
Актуальность вопроса информационной безопасности обучающихся	6
Направления работы учителя по гаджетозависимости младших школьников	9
Профилактика компьютерной зависимости в семье. Рекомендации родителям	11
 Раздел 2. Практические материалы педагогов-практиков по реализации деятельности педагогов с обучающимися в рамках гаджетозависимости и безопасности в сети Интернет	
<i>Л.В. Мумжи.</i> Внеклассное занятие для обучающихся 2–4 классов на тему «Когда можно обойтись без гаджетов»	16
<i>Т.Ю. Слипечук.</i> Опыт работы «Профилактика гаджетозависимости младших школьников через организацию игры в процессе внеурочной деятельности»	28
<i>Л.В. Мирошник, А.С. Отрубенко.</i> Классный час во 2 классе на тему «Чтобы компьютер был другом»	35
<i>Т.И. Карафизы.</i> Классный час на тему «Заменим гаджеты на книгу!»	43
<i>Е.А. Юракова.</i> Викторина в начальной школе «Безопасное время в интернете»	55
<i>Е.В. Алексеева.</i> Квест-игра в 4 классе в рамках безопасного времени проведения обучающихся в сети Интернет	61
<i>И.В. Дмитриева.</i> Классный час во 2 классе на тему «Гаджет для нас друг или враг?»	73
<i>Е.В. Шуляк.</i> Опыт по руководству исследовательской работой обучающихся 3 класса на тему «Мобильный телефон и его место в жизни современного школьника»	80
<i>Л.Д. Чорбаджи.</i> Классный час «Осторожно, гаджет!»	86
 Раздел 3. Практические материалы педагогов-практиков по реализации деятельности с родительской общественностью в вопросах информационной безопасности младших школьников	
<i>Н.В. Лашкарева.</i> Практикум для педагогов начального образования на тему «Родители и дети – зависимость от гаджетов»	93
<i>Н.В. Мотузок.</i> Дискуссия в рамках ответственности родителей за формирование правильного подхода к использованию гаджетов на тему «Роль родителей обучающихся в формировании здоровых привычек использования сети Интернет»	101
<i>Е.А. Василатий.</i> Организация и проведение родительского собрания с обучающимися 4 класса «Профилактика экранной зависимости у детей младшего школьного возраста»	104
<i>Т.Ю. Савчук.</i> Нетрадиционное родительское собрание на тему «Суд над компьютером»	114
<i>Л.И. Кухаренко.</i> Памятка для родителей «Рекомендации по профилактике гаджетозависимости у детей младшего школьного возраста»	119
Заключение	121
Список литературы	122
<i>Приложение.</i> План деятельности в начальной школе, направленный на профилактику гаджетозависимости	123

Учебное издание

**ПРОФИЛАКТИКА
ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Сборник

*теоретических и практических материалов
по результатам круглого стола*

Составитель

Людмила Викторовна Бочкова

Корректор *Л.Г. Соснина*

Компьютерная верстка *О.М. Тимчук*

Подписано в печать 17.04.25.

Формат издания 60×84 ¹/₈. Усл. печ. л. 14,8.

Изготовлено в ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации».
3300, г. Тирасполь, ул. Краснодонская, 31/2.