

Внеурочное занятие для обучающихся 7-11 классов по теме

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Цель занятия:

Привлечение внимания обучающихся к проблеме компьютерной зависимости, расширение представлений о пользе и вреде современных технических средств.

Задачи занятия:

- Определить, что такое компьютерная зависимость и как она может влиять на повседневную жизнь.
- Обсудить, как важно уметь управлять временем, проведенным за компьютером.
- Научиться идентифицировать здоровые и нездоровые привычки в использовании компьютеров и других устройств.

Формирующиеся ценности:

Самоконтроль и самодисциплина Воспитание способности контролировать своё время и поведение в отношении использования цифровых технологий.

Ответственность Развитие ответственности за своё здоровье и благополучие, а также за создание здорового цифрового пространства.

Осознанность Развитие осознанного отношения к использованию цифровых технологий и понимание их влияния на личное и общественное благополучие.

Основные смыслы:

Что такое компьютерная зависимость: Учащиеся узнают, что компьютерная зависимость — это навязчивое использование компьютера или других цифровых устройств, которое негативно влияет на различные аспекты жизни человека.

Симптомы и последствия зависимости: Обсуждение симптомов (потеря контроля над использованием времени, пренебрежение обязанностями, ухудшение физического и психического здоровья). Обсуждение возможных последствий для личной и профессиональной жизни.

Причины и факторы риска: Учащиеся узнают о различных факторах, способствующих развитию зависимости, включая стресс, социальную изоляцию, наличие других психических расстройств и легкий доступ к технологиям.

Стратегии управления и профилактики: Обучение методам профилактики, таким как установка временных ограничений на использование устройств, участие в альтернативных активностях, развитие навыков тайм-менеджмента и поиск профессиональной помощи при необходимости.



Продолжительность занятия:
45 минут



Рекомендуемая форма проведения занятия:
беседа с элементами групповой работы.

Структура занятия

Часть 1: Введение в понятие компьютерной зависимости

Учитель: Сегодня мы будем обсуждать очень важную тему, которая касается многих из нас — компьютерную зависимость. Это проблема может серьёзно повлиять на наше физическое и психическое здоровье, а также на личные и профессиональные отношения. Давайте разберёмся, что же такое компьютерная зависимость.

Определение компьютерной зависимости

Компьютерная зависимость — это навязчивое использование компьютеров и других цифровых устройств, которое негативно сказывается на различных аспектах нашей жизни. Это состояние, при котором человек теряет контроль над временем, проведённым за компьютером, и начинает пренебрегать своими обязанностями и личными потребностями.

Вопросы для обсуждения:

Как вы думаете, какие признаки могут указывать на то, что человек страдает от компьютерной зависимости? Знаете ли вы кого-то, кто, по вашему мнению, может быть зависимым от компьютеров или интернета?

Ответы учеников.

Симптомы и последствия зависимости

Учитель: Теперь давайте поговорим о симптомах и последствиях компьютерной зависимости. Вот некоторые из них:

Симптомы:

- Постоянное желание быть онлайн или за компьютером.
- Пренебрежение важными обязанностями и делами из-за времени, проведённого за компьютером.
- Потеря интереса к другим видам деятельности.
- Раздражительность или тревога при невозможности использовать компьютер.

Последствия:

- Ухудшение физического здоровья (плохая осанка, проблемы со зрением, недостаток физической активности).
- Ухудшение психического здоровья (стресс, тревожность, депрессия).
- Проблемы в личных и профессиональных отношениях.
- Снижение академической или рабочей успеваемости.

Вопросы для обсуждения:

Какое влияние на здоровье, по вашему мнению, может оказывать компьютерная зависимость?

Какие другие последствия вы можете назвать, которые могут возникнуть из-за чрезмерного использования компьютеров?

Ответы учеников.

Учитель: Мы уже узнали, что такое компьютерная зависимость, каковы её основные симптомы и последствия. Далее мы будем обсуждать причины этой зависимости и факторы, которые способствуют её развитию. Мы также рассмотрим способы предотвращения и управления этой проблемой.

Эта часть занятия позволяет учащимся понять природу компьютерной зависимости, её симптомы и последствия, подготавливая их к дальнейшему изучению темы.

Часть 2: Причины компьютерной зависимости и факторы риска

Учитель: Существует множество причин, по которым люди могут стать зависимыми от компьютеров и интернета. Давайте обсудим некоторые из них.

Основные причины:

Стресс и тревожность: Люди часто обращаются к компьютерам и интернету как к способу избежать стресса и тревожности.

Социальная изоляция: Люди, испытывающие одиночество, могут использовать интернет для общения и чувствовать себя менее изолированными.

Доступность и удобство: Компьютеры и интернет легкодоступны и предоставляют мгновенное удовлетворение потребностей.

Психологические расстройства: Люди с депрессией или другими психическими расстройствами могут быть более склонны к развитию зависимости.

Поощрение и вознаграждение: Игры, социальные сети и другие онлайн-активности часто построены на системе вознаграждений, что делает их более привлекательными и затягивающими.

Вопросы для обсуждения:

Как вы думаете, почему люди могут начать использовать компьютер как способ избежать стресса? Какие ещё причины, способные привести к развитию компьютерной зависимости, вы можете назвать?

Ответы учеников.

Учитель: Некоторые люди могут быть более подвержены риску развития компьютерной зависимости из-за определённых факторов риска. Давайте рассмотрим, что это за факторы.

Основные факторы риска:

Возраст: Молодые люди, особенно подростки, более подвержены риску из-за возраста и социальной неустойчивости.

Пол: Исследования показывают, что мужчины могут быть более склонны к развитию зависимости от видеоигр, в то время как женщины чаще сталкиваются с зависимостью от социальных сетей.

Семейная среда: Наличие семейных проблем или недостаток поддержки может способствовать развитию зависимости.

Личностные характеристики: Люди с низкой самооценкой, высоким уровнем тревожности или перфекционизмом могут быть более уязвимыми.

Среда и доступность: Лёгкий доступ к компьютерам и интернету, а также наличие свободного времени могут увеличить риск развития зависимости.

Вопросы для обсуждения:

Как вы думаете, почему подростки могут быть более подвержены риску развития компьютерной зависимости? Какие из перечисленных факторов риска могут быть наиболее актуальны для вас или ваших сверстников?

Ответы учеников.

Учитель: Сейчас мы узнали о причинах и факторах риска, которые могут привести к развитию компьютерной зависимости. В следующей части занятия рассмотрим способы предотвращения и управления этой зависимостью, а также научимся применять их на практике.

Эта часть урока помогает учащимся понять, почему возникает компьютерная зависимость и какие факторы могут способствовать её развитию, подготавливая их к обсуждению методов управления и профилактики зависимости.

Часть 3: Методы предотвращения и управления компьютерной зависимостью

Учитель: Давайте начнем с методов, которые помогут предотвратить развитие зависимости. Это важные привычки и стратегии, которые помогут сохранять баланс в использовании цифровых технологий.

Основные способы предотвращения зависимости:

Установка временных ограничений: Установите лимиты на время, проводимое за компьютером или в интернете, и строго следуйте им.

Разнообразие активностей: Включите в свой распорядок дня различные виды активности, такие как спорт, хобби, встречи с друзьями и семьёй.

Разработка распорядка дня: Создайте чёткий распорядок дня, в котором будет отведено время на работу, отдых и использование цифровых технологий.

Создание зон, свободных от технологий: Определите зоны в доме, где использование цифровых устройств запрещено, например, спальню или обеденный стол.

Периодические цифровые детоксы: Регулярно устраивайте дни без использования цифровых устройств, чтобы дать себе отдохнуть от технологий.

Вопросы для обсуждения:

Какие из этих методов вы уже применяете или готовы попробовать?
Какие дополнительные методы вы можете предложить для предотвращения зависимости?

Ответы учеников.**Методы управления компьютерной зависимостью**

Учитель: Если у вас уже есть признаки компьютерной зависимости, важно знать, как с ней справляться. Давайте рассмотрим методы управления зависимостью.

Основные методы управления:

Самоанализ и мониторинг: Отслеживайте своё время, проводимое за компьютером, и анализируйте, как это влияет на вашу жизнь.

Установление приоритетов: Определите важные для вас цели и задачи и уделяйте им приоритетное внимание перед использованием цифровых устройств.

Тайм-менеджмент: Используйте методы тайм-менеджмента, такие как метод Помодоро, чтобы более эффективно распределять своё время.

Обращение за помощью: Не стесняйтесь обращаться за помощью к родителям, друзьям или специалистам, если чувствуете, что не можете справиться самостоятельно.

Развитие навыков осознанности: Практикуйте техники осознанности и медитации, чтобы лучше контролировать свои желания и поведение.

Вопросы для обсуждения:

Какие из этих методов кажутся вам наиболее полезными?
Какие шаги вы готовы предпринять, чтобы управлять своим использованием цифровых технологий?

Ответы учеников.

Учитель: Мы узнали о методах предотвращения и управления компьютерной зависимостью. Эти стратегии помогут вам сохранять баланс и контролировать своё время. Помните, что важно не только применять эти методы, но и регулярно анализировать своё поведение и вносить изменения при необходимости.

Эта часть урока помогает учащимся развить навыки управления временем и использования цифровых технологий, что позволит им предотвратить развитие зависимости и более осознанно подходить к своему поведению.

Часть 4: Заключение и долгосрочные стратегии для поддержания здорового баланса

Учитель: На протяжении нашего занятия мы изучили, что такое компьютерная зависимость, её причины, факторы риска и методы предотвращения и управления. Сейчас мы подведем итоги и обсудим долгосрочные стратегии для поддержания здорового баланса в использовании цифровых технологий.

Учитель: Давайте кратко вспомним, о чём мы говорили сегодня. Кто может перечислить основные симптомы компьютерной зависимости? Какие факторы риска могут способствовать её развитию? И какие методы предотвращения и управления вы можете назвать?

Ответы учеников.

Долгосрочные стратегии для поддержания здорового баланса

Учитель: Важно не только знать, как предотвратить или управлять зависимостью, но и иметь долгосрочные стратегии для поддержания здорового баланса в использовании цифровых технологий.

Основные стратегии:

Постоянное самоанализ и рефлексия: Регулярно анализируйте своё поведение и вносите изменения, если чувствуете, что теряете контроль.

Образование и осведомлённость: Постоянно обучайтесь новым методам управления временем и осведомлённости о потенциальных рисках.

Поддержка окружающих: Общайтесь с друзьями и семьёй, обсуждайте цели и проблемы, получайте поддержку.

Здоровый образ жизни: Уделяйте внимание физическому здоровью, правильному питанию и регулярным физическим упражнениям.

Вопросы для обсуждения:

Какие из этих стратегий кажутся вам наиболее полезными и выполнимыми? Как вы планируете интегрировать эти стратегии в свою повседневную жизнь?

Ответы учеников.

Учитель: Вы проделали отличную работу, изучая сложную тему компьютерной зависимости. Важно помнить, что поддержание здорового баланса требует постоянного внимания и усилий. Давайте завершим наше занятие рефлексией: что вы узнали за это время и как вы планируете применять эти знания в будущем?

Ученики: делятся своими мыслями о том, что они узнали и как собираются использовать полученные знания. Компьютерная зависимость — это серьезная проблема, но у вас теперь есть знания и инструменты, чтобы с ней справиться. Помните, что баланс и осознанность — ключевые компоненты здорового использования цифровых технологий. Удачи вам, и не забывайте, что помощь всегда рядом, если она вам понадобится.

Постразговор: Что делать после урока

Личный журнал самонаблюдения:

Задание: Ведите личный журнал, где ежедневно записывайте, сколько времени вы проводите за компьютером и на каких видах деятельности. Анализируйте, как это время влияет на ваше самочувствие, успеваемость и социальные взаимодействия.

Цель: Повышение осознанности о своем поведении и выявление потенциальных проблемных зон.

Разработка и проведение воркшопа:

Задание: Организуйте воркшоп или семинар для младших классов или сверстников, где расскажете о компьютерной зависимости, её признаках, последствиях и способах предотвращения.

Цель: Распространение знаний и повышение осведомленности среди школьного сообщества.

Цифровой детокс:

Задание: Запланируйте и проведите цифровой детокс — день, выходные или неделю без использования цифровых устройств, кроме необходимых для учебы или работы.

Цель: Проверить на практике, как отсутствие технологий влияет на ваше самочувствие и продуктивность, а также найти альтернативные занятия и хобби.

Проект "Зона без технологий":

Задание: Создайте в своем доме зоны, свободные от технологий, где можно отдыхать и общаться без электронных устройств.

Цель: Способствовать созданию пространства для живого общения и релаксации.

Апситис Екатерина Викторовна.

Психолог, детский психолог,
ЦОПП Саратовской области