

Внеурочное занятие для обучающихся 2-6 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:

Уважение к себе Понимание важности ухода за своим физическим и психическим здоровьем, ограничивая время, проведенное за экранами.

Баланс Осознание необходимости баланса между активностями в интернете и в реальной жизни.

Самоконтроль Развитие навыков саморегуляции и ответственности за свои действия.

Социальные навыки Поощрение активного общения и игр вне интернета, развитие навыков межличностного взаимодействия.

Основные смыслы:

Что такое компьютерная зависимость: понимание, что такое компьютерная и интернет-зависимость, разница между увлечением и чрезмерным использованием.

Причины зависимости: обсуждение простых примеров того, почему дети могут чувствовать себя привязанными к видеоиграм или интернету, например, из-за удовольствия или отсутствия других занятий.

Последствия для здоровья и обучения: разговор о том, как слишком много времени перед экраном может повлиять на сон, школьную успеваемость и отношения с друзьями.

Стратегии управления временем: предложение простых стратегий для управления временем за компьютером, например, использование таймера или создание расписания с балансом между играми, учёбой и отдыхом.



Продолжительность занятия:
35 (для 2-3 кл.) - 45 минут



Рекомендуемая форма проведения занятия:
беседа с элементами групповой работы.

Структура занятия

Часть 1. Введение в тему «Компьютерная зависимость»

Учитель: Сегодня поговорим о том, как мы используем компьютеры, планшеты и смартфоны. Вы любите играть в компьютерные игры или смотреть видео в интернете? Это может быть очень весело, но важно также знать, когда пора остановиться и заняться другими делами. Знаете ли вы, что такое компьютерная зависимость?

Ученики: делятся своими мнениями и опытом использования гаджетов.

Учитель: Компьютерная зависимость — это когда мы проводим слишком много времени за играми или в интернете, и это начинает мешать нашей учебе, отдыху или времени, проведённому с семьей и друзьями. Давайте обсудим, как вы обычно проводите время за компьютером или планшетом.

Ученики: описывают, сколько времени они проводят за устройствами и что обычно делают.

Учитель: Хорошо, теперь давайте подумаем, что случается, когда мы проводим за экранами слишком много времени. Как вы думаете, что может измениться в вашем настроении или самочувствии?

Ученики: обсуждают, как долгое сидение за компьютером влияет на их здоровье и настроение.

Учитель: Верно, долгое время за экранами может сделать нас уставшими или раздражительными. Также может пострадать наш сон и даже успеваемость в школе. Важно находить баланс и заниматься разными видами деятельности. Давайте теперь посмотрим на примеры того, как можно контролировать время, проведённое за экранами, и почему это важно.

Эта часть занятия предназначена для того, чтобы обучающиеся поняли, что такое компьютерная зависимость и какие последствия могут у неё быть, стимулировать их к размышлениям о собственных привычках использования технологий.

Часть 2. Причины и последствия компьютерной зависимости

Учитель: Мы уже обсудили, что такое компьютерная зависимость и как она может влиять на нас. Теперь давайте попробуем понять, почему кто-то может стать зависимым от компьютеров и интернета. Какие причины могут быть у такой зависимости? Почему нам иногда трудно оторваться от экрана?

Ученики: обсуждают возможные причины, такие как увлекательный контент, желание убежать от проблем, нехватка других интересов или деятельности.

Учитель: Всё верно! Иногда мы можем чувствовать себя одинокими или скучать, и тогда интернет кажется местом, где можно найти развлечения или друзей. Но что происходит, если мы слишком много времени проводим в виртуальном мире? Давайте подумаем о последствиях. Какие негативные вещи могут случиться, если мы забудем о реальном мире?

Ученики: делают предположения о последствиях, таких как ухудшение зрения, недостаток физической активности, проблемы с общением в реальной жизни.

Учитель: Точно, ребята. Когда мы слишком много времени проводим сидя, это может плохо сказаться на нашем здоровье, отношениях с друзьями и семьёй. Также это может влиять на наши учебные успехи. Теперь давайте обсудим, что мы можем сделать, чтобы предотвратить компьютерную зависимость. Какие меры вы могли бы предложить?

Ученики: предлагают различные идеи (установка временных ограничений на игры и интернет, занятия спортом, игры на улице, чтение книг, развивающие занятия).

Учитель: Отличные предложения! Важно иметь разнообразные интересы и уметь управлять своим временем. Также можно использовать таймеры или приложения, которые помогают контролировать время, проведенное в интернете. Давайте на следующем уроке каждый из вас подготовит план своего идеального дня без компьютеров и поделится им с классом.

Эта часть занятия помогает обучающимся осознать, что компьютерная зависимость — это серьёзная проблема, требующая внимания и управления, и мотивирует их к поиску альтернативных способов проведения свободного времени.

Часть 3. Формирование практических навыков управления временем

Учитель: Теперь, когда мы понимаем, что такое компьютерная зависимость и как она может влиять на нас, давайте научимся управлять временем, которое мы проводим за экранами. Сначала мы сыграем в игру, которая поможет нам практиковать баланс.

Игра «Планировщик дня»

Учитель: Каждому из вас я раздам листок бумаги, где вы нарисуете свой «идеальный день». Вам нужно включить время для школы, игры за компьютером, активностей на свежем воздухе, чтения книг и общения с семьей.

Ученики: рисуют и заполняют свои планы дня, используя карандаши и стикеры.

Учитель: Теперь давайте каждый расскажет о своём «идеальном дне». Обсудим, какие активности вы выбрали и почему именно их.

Ученики: делятся своими планами и объясняют свои выборы.

Учитель: Отлично, ребята! Теперь, основываясь на наших планах «идеального дня», давайте создадим «Контракт на разумное использование компьютера». В этом контракте вы укажете, сколько времени вы обещаете проводить за компьютером, какие перерывы будете делать и какие ещё активности включите в свой день.

Ученики: письменно формулируют свои обещания и планы по использованию компьютера, обсуждают их с учителем и одноклассниками.

Создание напоминающих плакатов

Учитель: А теперь предлагаю каждому создать плакат, который будет напоминать о важности баланса и разумном использовании времени. На плакате можно изобразить различные активности, которые помогут отвлечься от компьютера.

Ученики: создают плакаты с изображениями различных активностей, таких как спорт, чтение, рисование, общение с друзьями и семьёй.

Учитель: Молодцы! Ваши плакаты и контракты помогут вам помнить о важности умеренного использования компьютера и других устройств. Уверен, вы сможете лучше контролировать своё время и наслаждаться множеством разных активностей каждый день.

Эта часть занятия не только закрепляет полученные знания, но и даёт обучающимся практические инструменты для управления своим временем, способствуя развитию ответственного подхода к использованию технологий.

Часть 4. Заключительная

Учитель: Мы сегодня узнали, как важно уметь контролировать время, которое мы проводим за компьютером или планшетом. Перед тем как закончить, давайте вспомним, почему важно не проводить слишком много времени в виртуальном мире. Кто хочет поделиться, что нового вы узнали сегодня?

Ученики: делятся своими размышлениями о том, как компьютерная зависимость может влиять на их здоровье, учёбу, отношения с друзьями и семьей.

Учитель: Отлично, я рад видеть, что вы так многое узнали. Теперь давайте каждый даст обещание, как он будет управлять своим временем за компьютером. Это может быть обещание делать перерывы каждые 30 минут или уделять время на игры вне дома каждый день. Какое обещание вы готовы дать?

Ученики: высказывают свои обещания, описывая конкретные шаги, которые они планируют предпринять для уменьшения времени, проведенного за экранами.

Учитель: Замечательно! Я предлагаю вам записать эти обещания и повесить их дома в месте, где вы и ваша семья сможете их видеть каждый день. Это поможет помнить о вашем обязательстве и поддерживать друг друга.

Также я хочу, чтобы вы поделились тем, что узнали сегодня, с вашими семьями. Может быть, вы могли бы вместе обсудить, как лучше всего использовать электронные устройства дома. Это важный разговор, который поможет всей семье найти правильный баланс.

Помните, что умеренное использование технологий делает нашу жизнь лучше, а не хуже. Не забывайте о своих обещаниях!

Эта часть занятия направлена на закрепление полученных знаний и мотивацию обучающихся к ответственному поведению в отношении использования технологий, что способствует развитию здоровых привычек с юных лет.

Постразговор: Что делать после занятия

Применение стратегий управления временем

Цель: формирование у обучающихся навыков самоконтроля, развитие самодисциплины.

Задание: в течение недели использовать таймер для контроля времени, проведённого за играми или в интернете. Фиксировать, как это повлияло на самочувствие и успеваемость в школе.

Дневник наблюдений

Цель: стимулирование обучающихся к самонаблюдению и самоанализу, помощь в осознании своих привычек, связанных с использованием технологий.

Задание: в течение недели вести дневник наблюдений, фиксируя, сколько времени и как именно вы проводите за экраном каждый день. Отмечайте, какие эмоции вы испытываете в эти моменты.

Предлагаемые задания призваны помочь обучающимся закрепить полученные знания и применить их на практике, развивать способность управлять своим временем.

Апситис Екатерина Викторовна.

Психолог, детский психолог,
ЦОПП Саратовской области