

Классный час на тему:

«Психика и безопасность в работе с современными гаджетами».

Сухих Л.В.

Цель: расширить знания учащихся о пользе и вреде технических новинок для психического и физического развития, о правилах безопасной работы с ними.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с темой классного часа и её значимостью для подрастающего поколения.
2. С помощью видео «Влияние компьютерных игр на человека» показать учащимся, какие психологические проблемы могут возникнуть.
3. Познакомить подростков с правилами безопасной работы с гаджетами, положительными и отрицательными сторонами влияния на развитие личности
4. Формировать практические навыки у учеников в использовании современной компьютерной техники.

Форма работы: беседа, сообщения учащихся, анкетирование учащихся и родителей.

Начнем наш классный час с просмотра видео – ролика о влиянии компьютерных игр на ребенка.

Анализ – обсуждение просмотренного ролика с учениками.

Выступление учителя:

- Жизнь «преподнесла» нам серьезную психологическую проблему — *зависимость от гаджетов* (от англ. gadget, что обозначает «техническая новинка»). Это многие устройства: смартфоны, электронные книги, ноутбуки и ультрабуки, планшеты, музыкальные плееры, игровые консоли и другое. Ситуация сложилась на самом деле абсурдная: гаджеты созданы, чтобы служить человеку, а на деле они часто подчиняют человека себе. Особенно опасно, когда появляется зависимость от гаджетов у детей.

Специалисты разных стран, изучая гаджет-зависимость у детей, проводили эксперименты, ограничив определенные возрастные группы школьников и молодежи в использовании любых технических устройств на разный период (от 8 до 24 часов). Выяснилось, что подавляющее большинство не смогли провести время без своих гаджетов. Более того, у них наблюдались тревожные симптомы: растерянность, депрессия, агрессия. Некоторые испытывали состояние сродни ломке. Об этом говорят опыты, проведенные учеными Америки, Великобритании, Китая, России. Психологи утверждают, что зависимость от гаджетов может превратиться в серьезную проблему общества.

Давайте рассмотрим плюсы и минусы от гаджетов для детей.

К плюсам от использования ребёнком гаджетов относят следующее:

ребёнок с детства учится пользоваться техникой

можно занять ребёнка в очереди, в транспорте

можно обучаться по развивающим программам (так можно выучить буквы, цифры, различные понятия), смотреть развивающие мультики, читать книги и т.д.

возможность, играя учить иностранный язык

Зависимость детей от модных гаджетов имеет ряд негативных последствий.

К ним можно отнести такие:

портится зрение, особенно если смотреть в экран при движении транспорта;

не развиваются в должной мере коммуникационные навыки у ребёнка (он мало общается со сверстниками, а много сидит с гаджетом);

дети не ценят время, легко расходуют его на игры, социальные сети, а не полезные дела, обучение, развитию, к тому же они лентяйничают в вопросах помощи родителям по дому и т.д.;

активно расходуется семейный бюджет (дети не ценят деньги родителей, требуют покупать всё новые модели гаджетов, чтобы было не хуже, чем у других).

При работе за компьютером основная нагрузка приходится в первую очередь на глаза и на спину, по этой причине выбирайте офисные кресла и стулья они удобнее, чем обычный стул. Некачественное программное обеспечение, неудобный подбор цветовой гаммы, шрифтов, неверная организация рабочего места и неправильное расположение монитора оказывают негативное влияние на зрение. Появляются проблемы с глазами: быстрая утомляемость, жжение, боль. В современном мире доступ к компьютеру открыт не только каждому взрослому и подростку, но и маленьким детям. Для того чтобы заняться домашними делами, родителям очень удобно на несколько часов усадить своего ребенка за компьютерные игры. В итоге к вечеру ребенок становится неуправляемым, находится в чрезмерно возбужденном состоянии, его трудно уложить спать, а ночью он будет постоянно просыпаться или кричать во сне. Не стоит забывать и о вредном излучении, которое крайне не безопасно для маленьких детей.

Для того чтобы уберечь ребенка от негативного влияния компьютера, следует соблюдать некоторые правила безопасности работы с современной техникой.

1) компьютер нужно ставить к стене задней стенкой;

2) ежедневно проветривайте и производите влажную уборку помещения, в котором находится компьютер;

3) рабочее место должно быть хорошо освещено;

4) по возможности, для увлажнения воздуха, рекомендуется поставить рядом с компьютером аквариум;

5) обязательно подберите удобный комплекс упражнений и выполняйте гимнастику для глаз.

Зависимость от гаджетов зачастую начинается с родителей. Родители, часто того не понимая, сами увлекают ребёнка виртуальным миром, покупая ему разные модные штучки. Они искренне считают, что это необходимо. И забывают о том, чтобы увеличивать круг других интересов детей, не ищут ресурс в интеллектуальных, творческих занятиях, не учат получать от жизни разные впечатления. Попросту гаджет-зависимость у детей начинается с того, что родители себя заменяют гаджетом. Многие предпочитают видеть своего ребёнка удобным, не отвлекающим от взрослых дел. А в итоге вырастает подросток, у которого неверно расставлены приоритеты: сначала виртуальный мир, а затем реальная жизнь. Производители же гаджетов постоянно поддерживают интерес подростков, используя особенности их психологии. Это замкнутый круг, который разорвать смогут только родители.

Как определить зависимость от гаджетов у детей? Гаджет-зависимость у детей можно определить, проведя маленький тест - необходимо честно и откровенно ответить утвердительно («да») или отрицательно («нет») на такие заявления:

Не могу день провести без компьютера, смартфона, других технических средств.

Когда я не использую гаджет, я начинаю нервничать.

Не могу ограничивать время занятий, всегда сижу со смартфоном больше, чем планирую. Вру родителям, сколько времени провожу со своими гаджетами.

Мечтаю остаться наедине со своим смартфоном, постоянно хочу его использовать. Откладываю важные дела, уроки, чтобы заняться чем-нибудь на гаджете.

Когда я уделяю время компьютеру, смартфону, у меня хорошее настроение, испытываю чувство эйфории.

Требую от родителей покупки (установки) новых версий игр, других современных устройств.

Иногда после проведенного времени за техническими устройствами у меня болит голова, режут и слезятся глаза, расстраивается сон (отвечать утвердительно, если есть хотя бы один признак).

Предпочитаю игру на компьютере, смартфоне встрече с друзьями, прогулке. Подвести итог просто.

Посчитайте ответы

«ДА»: 1-4 — нет поводов для беспокойства;

5-6 — тенденция к зависимости;

7-10 — наблюдается зависимость от гаджетов.

Анализ анкетирования родителей и сравнение с результатами детей.

Уважаемые родители, просим вас принять участие в анкетировании.

Подчеркните один из предложенных вариантов ответа или запишите свой вариант.

Умеет ли ваш ребенок пользоваться гаджетами? ДА НЕТ

Сколько времени проводит за гаджетами в день?

Как ваш ребёнок проводит время за гаджетами?

Варианты ответов: играет в игры, смотрит мультфильмы или фильмы, другое

Вы довольны, что ваш ребёнок так увлечен современными гаджетами?

(обоснуйте ответ)

У вас есть беспокойство по поводу пользования ребёнком гаджетами?

Что такое информационная безопасность ребёнка, по вашему мнению?

Какие меры по информационной безопасности вашего ребёнка вы предпринимаете? _____

Какие черты характера появились у ребёнка после начала использования компьютера? _____

Сколько времени вы сами проводите за гаджетами?

Сколько времени вы уделяете ребёнку для совместных компьютерных игр?

Решение проблемы состоит в правильной расстановке приоритетов. Возможны такие варианты:

- Побеседуйте с ребенком.
- Сознательно ограничьте время использования любых технических устройств. Будет трудно, но мотивируйте свои действия спокойно. Специалисты рекомендуют отключать гаджеты 1-2 раза в неделю, а в году — на две недели (можно во время совместного отпуска).
- Заставьте своего ребёнка отложить гаджет.
- Выберите с ним куда-то вместе: кататься на велосипедах, на прогулку в лес, в парк, в кино, в театр — куда угодно...

Такие мероприятия помогут вам выстроить другие отношения, дадут возможность вернуть ребёнка к нормальной жизни. Но помните, что процесс этот не бывает быстрым. Он будет сопровождаться ссорами, недовольством со стороны детей.

Памятки для детей и родителей по безопасной работе за компьютером.

Гимнастика для глаз при работе на компьютере: упражнения.

Зарядка для глаз при работе на компьютере способна творить настоящие чудеса. В этом легко убедиться — достаточно выделить для выполнения следующих упражнений несколько минут в день.

частое моргание в течение 2-х минут улучшает внутриглазное кровообращение;

сведение глаз к переносице. Скосите глаза вправо, а затем переведите взгляд по прямой линии. Прodelайте то же самое в противоположном направлении;

«велотренажер». Перемещайте взгляд в разные стороны: вправо — влево, вверх — вниз, по кругу, восьмеркой. Такая гимнастика для глаз при работе на компьютере укрепляет глазные мышцы. Глаза при этом могут быть закрыты или открыты, по вашему желанию;

зажмурьтесь на 3-5 секунд, затем откройте глаза. Повторить 7 раз. Упражнение расслабляет глазные мышцы и активизирует кровообращение;

три пальцами без усилия нажмите на верхние веки, продолжайте воздействие в течение 2-х секунд. Простая, но эффективная зарядка для глаз при работе на компьютере улучшает отток внутриглазной жидкости;

встаньте возле окна, сосредоточьтесь на предмете, расположенном в непосредственной близости (точка на оконном стекле), а потом переведите взгляд на удаленный объект (дом или дерево). Повторите 10 раз;

закройте глаза и медленно перемещайте глазами яблоками вверх-вниз. Повторите 5 раз;

«рисует в воздухе» или гимнастика для глаз при работе на компьютере для любителей творчества. Открытыми глазами рисуйте в воздухе сначала простые геометрические фигуры, а затем сложные объекты и масштабные композиции.



Надеюсь, что эти не хитрые советы помогут вам.