

## **Классный час «Гаджеты в жизни детей» 6 класс (с презентацией)**

### **Цель:**

осознание учащимися необходимости умеренного по времени использования гаджетов.

### **Задачи:**

узнать виды зависимости от гаджетов;

ознакомить с экспериментом психолога;

выяснить последствия неограниченного использования гаджетов;

пройти тест «Насколько ты зависишь от гаджетов»;

найти альтернативные варианты проведения свободного времени.

(слайд 1) Наш жизнь переполнена устройствами облегчающими быт, большими и маленькими, многофункциональными – холодильник, телефон, пылесос, стиральная машина, микроволновая печь, мультиварка.... Современные технологии подарили нам и устройства для развлечения. Человек, идущий по улице и слушающий музыку в наушниках; молодые люди за столиком в кафе, уткнувшиеся в свои телефоны, планшеты, не разговаривающие друг с другом, обменивающиеся сообщениями, интересными ссылками вместо этого; маленькие дети запросто управляющиеся с он-лайн играми... – обычный вид наших дней. Некогда им общаться – ведь так можно пропустить что-то новое в интернете.... Дети все раньше и раньше открывают для себя мир гаджетов и все глубже и глубже погружаются в него...(слайд 2, 3)

Давайте же выясним **некоторые понятия, которые нам понадобятся для работы сегодня:**

Гаджет - устройство, которое содержит значительную долю развлекательных функций. При этом, как правило, имеет компактные размеры.

Зависимость — навязчивая потребность, подвигающая человека к определенной деятельности.

(слайд 4)

Зависимость бывает – цифровая, игровая, медиа:

Цифровая- зависимость от цифровых устройств (гаджетов)

Игровая – зависимость от компьютерных игр.

Медиа – зависимость от музыки, сериалов, фильмов. (слайд 5, 6, 7)

### **Один эксперимент от семейного психолога (слайд 8)**

#### **Условия эксперимента**

Детям от 12 до 18 лет предложили добровольно провести восемь часов наедине с самим собой, исключив возможность пользоваться средствами коммуникации (мобильные телефоны, интернет). При этом им запрещалось включать компьютер, любые гаджеты, радио и телевизор. Зато разрешался целый ряд классических занятий наедине с собой: письмо, чтение, игра на музыкальных инструментах, рисование, рукоделие, пение, прогулки и т.п. (слайд 9)

#### **Гипотеза**

Современные детки чересчур много развлекаются, не в состоянии сами себя занять и совершенно не знакомы со своим внутренним миром.

#### **Правила проведения эксперимента**

Дети должны были прийти строго на следующий день и рассказать, как прошло испытание на одиночество. Им разрешалось описывать своё состояние во время эксперимента, записывать действия и мысли. В случае чрезмерного беспокойства, дискомфорта или напряжения психолог рекомендовала немедленно прекратить эксперимент, записать время и причину его прекращения. (слайд 10)

На первый взгляд, затея эксперимента кажется весьма безобидной. Вот и психолог ошибочно полагала, что это будет совершенно безопасно. Настолько шокирующих результатов эксперимента не ожидал никто. Из 68 участников до конца эксперимент довели только лишь ТРОЕ - одна девочка и два мальчика. У троих возникли суицидальные мысли. Пятеро испытали острые "панические атаки". У 27 наблюдались прямые вегетативные симптомы - тошнота, потливость, головокружение, приливы жара, боль в животе, ощущение "шевеления" волос на голове и т.п. Практически каждый испытал чувство страха и беспокойства. (слайд 11)

Новизна ситуации, интерес и радость от встречи с собой исчезла практически у всех к началу второго-третьего часа. Только десять человек из прервавших эксперимент почувствовали беспокойство через три (и больше) часа одиночества.

Героическая девочка, доведшая эксперимент до конца, принесла мне дневник, в котором она все восемь часов подробно описывала свое состояние. Тут уже волосы зашевелились на голове у

психолога. Из этических соображений, она не стала публиковать эти записи.

### **Что делали подростки во время эксперимента?**

- готовили еду, ели;
- читали или пытались читать,
- делали какие-то школьные задания (дело было в каникулы, но от отчаяния многие схватились за учебники);
- смотрели в окно или шатались по квартире;
- вышли на улицу и отправились в магазин или кафе (общаться было запрещено условиями эксперимента, но они решили, что продавцы или кассирши — не в счет);
- складывали головоломки или конструктор «Лего»;
- рисовали или пытались рисовать;
- мылись;
- убирались в комнате или квартире;
- играли с собакой или кошкой;
- занимались на тренажерах или делали гимнастику;
- записывали свои ощущения или мысли, писали письмо на бумаге;
- играли на гитаре, пианино (один — на флейте);
- трое писали стихи или прозу;
- один мальчик почти пять часов ездил по городу на автобусах и троллейбусах;
- одна девочка вышивала по канве;
- один мальчик отправился в парк аттракционов и за три часа докатался до того, что его начало рвать;
- один юноша прошел Петербург из конца в конец, порядка 25 км;
- одна девочка пошла в Музей политической истории и еще один мальчик в зоопарк;
- одна девочка молилась.

Практически все в какой-то момент пытались заснуть, но ни у кого не получилось, в голове навязчиво крутились «дурацкие» мысли.

### **По окончании эксперимента**

Прекратив эксперимент, 14 подростков полезли в социальные сети, 20 позвонили друзьям по мобильнику, трое позвонили родителям, пятеро пошли к друзьям домой или во двор. Остальные включили телевизор или погрузились в компьютерные игры. Кроме того, почти все и почти сразу включили музыку или сунули в уши наушники. (слайд 12)

Все страхи и симптомы исчезли сразу после прекращения эксперимента.

63 подростка задним числом признали эксперимент полезным и интересным для самопознания.

Шестеро повторяли его самостоятельно и утверждают, что со второго (третьего, пятого) раза у них получилось.

**При анализе происходившего с ними во время эксперимента 51 человек употреблял словосочетания «зависимость», «получается, я не могу жить без...», «доза», «ломка», «синдром отмены», «мне все время нужно...», «слезть с иглы» и т. д.** Все без исключения говорили о том, что были ужасно удивлены теми мыслями, которые приходили им в голову в процессе эксперимента, но не сумели их внимательно «рассмотреть» из-за ухудшения общего состояния.

Один из двух мальчиков, успешно закончивших эксперимент, все восемь часов клеил модель парусного корабля, с перерывом на еду и прогулку с собакой. Другой сначала разбирал и систематизировал свои коллекции, а потом пересаживал цветы. Ни тот, ни другой не испытывали в процессе эксперимента никаких негативных эмоций и не отмечали возникновения «странных» мыслей.

Получив такие результаты, семейный психолог испугалась. Гипотеза гипотезой, но когда она вот так подтверждается... А ведь надо еще учесть, что в эксперименте принимали участие не все подряд, а лишь те, кто заинтересовался и согласился.

### **Последствия неограниченного использования гаджетов**

- ослабление памяти;
- снижения внимания;
- частые головные боли;
- раздражительность;
- напряжение в барабанных перепонках;

- низкая стрессоустойчивость;
- эпилептические реакции;
- внезапные приступы усталости;
- нарушения сна;
- снижение умственных и познавательных способностей;

**Тест – насколько ты зависишь от гаджетов.**

1)Как ты считаешь интереснее общаться с друзьями во дворе или в интернете?

- В интернете - там можно найти друзей по интересам. 3
- Во дворе - обожаю погулять после школы! 1
- Зависит от настроения. 2

2)Как часто ты бываешь в интернете?

- Несколько раз в месяц 1
- Несколько раз в неделю 2
- Я каждый день онлайн! 3

3)Тебе задали писать реферат. Откуда ты будешь брать материалы?

- Я пороюсь в электронных энциклопедиях и в «Википедии». 3
- Пойду в школьную библиотеку. 1
- В разных местах. 2

4)Можешь ли играть в электронную игру (телефон, компьютер, планшет) больше часа?

- Конечно нет 1
- Зависит от самой игры 2
- Запросто 3

5)Часто ли ты пользуешься своим мобильным не только для звонков, но и для игр, интернета и т.п.?

- Часто 3
- Иногда 2
- Никогда 1

6)Каких друзей у тебя больше: виртуальных или реальных?

- Больше реальных, но и виртуальных тоже много. 2
- А разве друг может быть виртуальным? 1
- Виртуальных 3

7)Что такое интернет?

- Весь мир 3
- Информационная паутина 2
- Наркотик 1

**Результаты:**

От 20 до 24 баллов - ты интернет-зомби.

От 14 до 19 баллов - ты нормальный ребенок.

От 8 до 13 баллов - интернет для тебя ничто. Слайд 13, 14, 15, 16)

**Результаты анкетирования учащихся 6б перед классным часом**

«Чем можно заняться в свободное время?»

87% - общение с друзьями

78% - чтение

63% - кружки/ секции

62% - просмотр фильма

48% - общение с членами семьи

46% - хобби

Учитывая все сказанное выше, **каждый должен определиться – что важнее – реальный мир или виртуальный! (слайд 17)**