

«Чтобы компьютер не стал врагом»: занятие для младших школьников

О. В. Агабабян,
педагог-психолог
гимназии № 3 имени В. З. Коржа г.Пинска»

Компьютерная зависимость ребенка – одна из самых распространенных проблем в современной школе, с которой приходится работать педагогу-психологу. Учащиеся, погруженные в интернет и компьютерные игры, очень часто забрасывают учебу, перестают общаться с друзьями, не выполняют добросовестно домашние задания и не осознают своей проблемы.

Зачастую по этой проблеме обращаются за помощью родители шестиклассников. Педагоги-психологи находятся в постоянном поиске новых путей коррекции поведения школьников, увлеченных компьютерными играми, а также переживающих сложный в своей жизни период подросткового возраста.

Являясь в гимназии координатором проекта «Равный обучает равного», в котором принимают участие школьники 14-17 лет, наблюдаю устойчивый интерес ребят к этому проекту. Поэтому возникла идея подключить шестиклассников, имеющих проблемы которые касаются компьютерной зависимости, для проведения профилактического занятия с учащимися 2-х классов. В ходе подготовки и проведения занятий шестиклассники проявили ответственность и высокий интерес к работе, а учащимся 2-х классов было очень интересно выполнять задания и слушать советы старших товарищей.

Цели занятия: ознакомление учащихся с вредными последствиями компьютерных игр; формирование положительного отношения к общению со сверстниками; расширение сфер деятельности во внеурочное время; развитие учебной мотивации и потребности вести здоровый образ жизни.

Ход занятия:

1. Вступительная часть

Знакомство. Создание благоприятной атмосферы. Представление темы занятия.

Ученик 1.Здравствуйтесь ребята! Мы – ваши старшие товарищи, гимназисты, а еще мы – помощники психолога.

Сегодня мы пришли к вам для того, чтобы рассказать, что такое компьютерная зависимость и что сделать для того, чтобы она не сформировалась.

Ученик 2. Многие ребята вашего возраста увлекаются компьютерными играми, не думая о том, как эти игры могут повлиять на их здоровье и, в целом, на их жизнь.

Ответьте нам, пожалуйста, на вопрос: «Сколько времени вы тратите на компьютерные игры?» (*Ответы детей*)

Ученик 3.А теперь, внимание! Правильный ответ. Для детей 7-12 лет быть за компьютером или у телефона можно не более 30 минут, не чаще 1 раза в 2 дня.

Почему?

Отвечаем: «Если нарушать это время, могут быть определенные последствия».Какие? Наверное, вам интересно.

II. Основная часть

Слушайте внимательно.

Ученик 1.

1. Длительное пребывание за компьютером, телефоном нарушает зрение.

Ученик2.

2. Пропадает интерес к учебной деятельности. Почему? Ученые пришли к выводу, что быстрая смена картинок в игре является причиной того, что для компьютерных игроков реальная жизнь как будто замедляется: поэтому они начинают скучать на уроках. Другими словами, длительные игры за компьютером и телефоном нарушают психическое здоровье школьника.

Ученик 3.

3. Некоторые игры формируют злость и агрессию, поэтому школьники начинают в реальной жизни постоянно ссориться и драться. Они забывают, что в школе нужно дружить.

Ученик 1.

4. Иногда у тех детей, которые много играют, нарушается сон, игра им может сниться. Это очень плохо для здоровья ребенка. Сон должен быть спокойным и полноценным.

Мини-лекция «Как избежать компьютерной зависимости»

Ученик 2.А теперь послушайте, что нужно для того, чтобы у вас не сформировалась игровая компьютерная зависимость.

1. Помните, что учение – это главное, что приведет вас в мир знаний и в будущем к интересной профессии. Поэтому не тратьте время впустую! И,

кстати, научитесь распределять время в течение дня, чтобы успевать все, что задумано.

Ученик 3.

2. Нужно дружить с физкультурой и спортом. Поднимите руки, кто занимается утренней зарядкой, кто занимается в спортивной секции, кто любит кататься на велосипеде, кто любит играть в футбол, кто любит кататься на коньках, кто любит плавать в бассейне? Молодцы!

Ученик 1.

3. Не забывайте, что есть интересные кружки и в гимназии, и в городе. А теперь поднимите руки, кто посещает кружок?

Ученик 2.

4. Помните, что у нас в городе есть музыкальная и художественная школы. Кто-нибудь посещает эти школы?

Ученик 3.

5. А сколько интересной информации можно получить из книг, узнать много нового и интересного, а еще попутешествовать с героями книги, открыть вместе с ними тайны и познать неизведанное... А кто любит читать книги? Молодцы!

Ученик 1.

6. Не забывайте о своих интересных делах и увлечениях. Кто-то, возможно, увлекается выжиганием, кто-то любит рисовать, а кто-то ухаживать за любимым цветочком...

Ученик 2.

7. Помните, что ваши родные нуждаются в вашей помощи. Ведь вы уже не маленькие. Можно уже и в комнате прибраться, и посуду помыть, и в магазин сходить за хлебом, и что-то еще сделать доброе и полезное. А теперь представьте мамино улыбающееся лицо...

Ученик 3.

8. А как здорово, когда встречаешься со своими друзьями на улице и есть возможность поиграть в футбол или другие подвижные игры, а еще весело погулять с любимой собакой, если она у вас есть.

Ученик 1.

Вот видите, ребята, сколько интересных и полезных дел мы вам сегодня посоветовали. Мы думаем, что наши советы правильные. Любить гимназию, уроки, иметь друзей, заниматься интересными делами и быть здоровым человеком гораздо лучше, чем сидеть уткнувшись носом в экран и терять время впустую. Вы согласны с нами? Поднимите руки, кто согласен?

III. Практическая часть

Ученик 2. А сейчас мы с вами поиграем.

1. Упражнение «Будь внимателен».

Описание упражнения. Как вы думаете, что надо для того, чтобы в школе все хорошо получалось и было интересно? (*Ответ: быть внимательными*) Эта игра поможет вам стать более внимательными. Сейчас я буду зачитывать слова.

1 раз читаю: если вы слышите животное, хлопаете.

2 раз читаю: если вы слышите растение, встаете.

3 раз читаю: если вы слышите животное, хлопаете; если вы слышите растение, встаете.

Слова: СТОЛ, КРОВАТЬ, ЦВЕТОК, ЧАШКА, КОШКА, КАРАНДАШ, СИРЕНЬ, ТЕТРАДЬ, МЕДВЕДЬ, КНИГА, СОБАКА, РОЗА, ВИЛКА, СЛОН, БЕГЕМОТ.

Ученик 3.

2. Упражнение «Добрые слова однокласснику»

Описание упражнения.

Мы иногда забываем говорить друг другу добрые слова. Сейчас у вас будет такая возможность.

Задание: на сердечках, подготовленных заранее, написать комплимент соседу по парте, например: «Саша, ты хороший друг. Аня» Потом подарить соседу по парте.

Ученик 1.

Вступительное слово: Каждый человек должен знать, как заботиться о своем здоровье. Сейчас мы с вами разучим упражнения для глаз.

3. Упражнения для глаз.

1) Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2) Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз.

3) Не поворачивая головы, делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.

Ученик 2.

4. Творческое задание «Книга 2 «В».

Описание задания. Вам даны листики. Каждый ученик записывает на своем листике свою мечту (*Или, что бы вам хотелось научиться делать.*) Листики при-

клеиваем на страницы книги 2 «В» класса (на листе формата А1 изображена раскрытая книга)

Обсуждение результатов.

IV. Заключительная часть.

5. Упражнение. «Волшебная палочка»

Описание задания. Сейчас право говорить получит тот ребенок, у которого в руках волшебная палочка. Все остальные будут внимательно слушать до тех пор, пока палочка не перейдет к ним. Тот, кто держит волшебную палочку, должен рассказать, что интересного и нового он узнал на занятии, или задал вопрос по теме занятия, который придумал.

6. Подведение итога работы.

Описание задания. Показать жестами или мимикой ваше впечатление о занятии.

Ученик 3. Молодцы ребята!

Ученик 1. С вами было интересно!

Ученик 2. До новых встреч!

Литература:

1. **Ильин, М. Н.** Тесты для детей: сборник тестов и развивающих упражнений / М. Н. Ильин, Л. Г. Парамонова, Н. Я. Головнева. – СПб.: Дельта, 1999. – 384с.
2. **Климкович, Е. А.** Компьютерная зависимость: реальная и виртуальная жизнь современных подростков. / Е.А. Климкович. – Минск: Красико-Принт, 2011. – 96 с.
3. **Фопель, К.** Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие / К. Фопель. – М.: Генезис, 2001. – 160с.