**Беседа: «Игровой зависимости – НЕТ!»**

Цель: ознакомление воспитанников с одной из главных проблем современных подростков – компьютерной зависимостью.

Задачи:

- раскрыть понятие «Компьютерная зависимость», познакомить с основными типами компьютерной зависимости;

- расширить представления учащихся о пользе и вреде современных технических устройств – компьютер и сотовый телефон;

- познакомить с профилактикой компьютерной и мобильной зависимостью;  
- пополнить активный словарный запас новыми понятиями и терминами;  
- привить учащимся стремление к бережному отношению к своему здоровью;

Оборудование: картинки, карточки, таблички.

Речевой материал: компьютер, компьютерная зависимость, профилактика, сотовый телефон, вредное излучение, игровая зависимость, сетевая зависимость, зависимость «Сёрфинг».

Ход беседы:1. Организационный момент.  
Позитивный настрой на занятие.  
- Давайте поприветствуем друг друга ладошками. Передадим друг другу свое тепло и хорошее настроение

2. Вводная беседа.

Сообщение темы занятия. Метод «Мозговой штурм»

- Угадайте загадки.

Загадки.

Что за друг такой? Железный.

Интересный и полезный.

Дома скучно, нет уюта,

Если выключен … (КОМПЬЮТЕР)

Папин номер наберем,

Трубку к уху поднесём.

С папой свяжет быстро он –

Наш мобильный …. (ТЕЛЕФОН)

Сетевая паутина

оплела весь белый свет,

не пройти детишкам мимо.

Что же это… (ИНТЕРНЕТ)

- Как вы думаете, о чем мы будем с вами беседовать?

- Мы будем беседовать о компьютерах и телефонах.

- Правильно. Мы будем говорить о сотовом телефоне и компьютере. Какую пользу и вред они приносят человеку? С какой проблемой сталкиваются современные подростки. Прочитайте тему занятия.

- «Компьютерная зависимость у подростков».

- В наше время сотовые телефоны и компьютеры есть практически у всех. Ребята, как вы думаете, какую пользу приносит нам сотовый телефон?  
Ответы детей.  
- Верно, сотовый телефон дает нам возможность общаться с близкими и друзьями. Например, вы учитесь и живёте в школе – интернате, а по сотовому телефону можете общаться с родителями и друзьями, которые живут в деревне.  
- Когда нельзя пользоваться сотовым телефоном в школе?  
Ответы детей.  
- Правильно. Посмотрите на экран и скажите, когда еще нельзя пользоваться телефоном в школе?

Нельзя играть и общаться по телефону:

- на уроках;

- во время самоподготовки;

- на линейках;

- на общешкольных праздниках;

- после отбоя.

- Почему нельзя на самоподготовке общаться по телефону?

- На самоподготовке нельзя общаться по телефону, потому что это запрещено.

- Правильно. На самоподготовке нужно делать домашнюю работу, а сотовый телефон положить либо в сумку, либо оставить в спальне.

- Какую пользу приносит компьютер? Для чего нужен он?

- Компьютер нужен, чтобы напечатать текст.

- Найти нужную информацию в интернете.

- Правильно.

3. Основная часть.

- Компьютер нужен в первую очередь для работы. А как вы думаете, сотовый телефон и компьютер приносят вред?

Ответы детей.

- Правильно. Сотовый телефон и компьютер приносят не только пользу, но и вредят здоровью человека. Они опасны вредным для здоровья излучением. Прочитайте определение, что такое «Вредное излучение»?

- Вредное излучение – это свет, который исходит от экрана телефона и компьютера. Оно очень вредно для здоровья.

Поэтому:

- нельзя долго разговаривать по телефону;

- нельзя долго держать телефон в руках;

- на ночь рекомендуется выключать телефон и класть подальше от себя.

- нельзя долго сидеть за компьютером.

- Посмотрите на доску и скажите, какой еще вред нашему здоровью наносят сотовый телефон и компьютер?

Задание: определить вред для здоровья сотового телефона и компьютера.

Учащиеся выбирают правильные ответы из предложенных вариантов.

Вред для здоровья:

1. ухудшение зрения;

2. боли в спине;

3. снижение иммунитета;

4. вредное излучение;

5. головные боли;

6. бессонница

7. повышенная утомляемость.

НОРМЫ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:

- Существуют нормы работы за компьютером :

Дети 5-7 лет - 30 минут в день могут играть в компьютер.

Дети 7-12 лет — не больше 1 часа в день.

Подросткам 12-16 лет — около 2-х часов в день.

Взрослый человек - 6 часов, делая каждые два часа перерыв.

- Давайте проверим, как вы выполняете нормы работы за компьютером. На столе у вас лежат кружки 3-х цветов. Поднимите вверх тот кружок, который характеризует ваше время игры за компьютером.

Около 2-х часов в день.(зелёный кружок)

Около 4-х часов в день.(жёлтый кружок)

Около 6-х часов в день.(красный кружок)

Учащиеся поднимают кружки.

Воспитатель приблизительно анализирует выполнение учащимися норм работы за компьютером.

- Современные подростки сейчас сталкиваются с серьезной проблемой -компьютерная зависимость. Наиболее часто она появляется у подростков 12-17 лет. Что же такое компьютерная зависимость? Прочитайте определение.

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ – это состояние человека, характеризующееся длительным пользованием компьютером или пребыванием в сети Интернет при отсутствии необходимости в этом.

- Каковы признаки компьютерной зависимости?

ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

1. Подросток приходит со школы и первым делом включает компьютер;

2. Подросток проявляет агрессию при попытке отвлечь его от игры;

3. Подросток расстроен, если ему сократили время игры на компьютере;

4. Возникают проблемы с учебой или в общении со сверстниками;

5. Подросток скрывает от родителей, сколько времени он проводит в сети, и какие сайты посещает;

6. Подросток постоянно думает, говорит о компьютере;

7. У подростка сбивается режим дня, питания и сна.

- Давайте немного отдохнём и сделаем весёлую зарядку.

Физминутка «Верно - неверно»

Задание: если предложение верно - хлопаем, неверно - топаем.

1. Сотовый телефон дает нам возможность общаться. (В)

2. На самоподготовке можно слушать музыку на телефоне. (Н)

3. Вредное излучение опасно для здоровья. (В)

4. Подросткам можно играть на компьютере 2 часа в день. (В)

5. Компьютер улучшает зрение. (Н)

6. Компьютер нужен в первую очередь для игры. (Н)

- Отдохнули. Давайте продолжим нашу беседу. Выделяют 3 основных типа компьютерной зависимости. Давайте сейчас назовём эти типы, разгадав ребусы.

Задание: отгадать основные типы компьютерной зависимости, расшифровав ребусы.

Учащиеся разгадывают ребусы.

Работа с речевым материалом.

- Давайте еще раз повторим, основные типы компьютерной зависимости. Что такое игровая зависимость?

- Игровая зависимость - это увлечение компьютерными и сетевыми интернет-играми.

- Что такое зависимость «Сёрфинг»?

- Зависимость «Сёрфинг» - это бесконечные путешествия по сети, поиск разнообразной информации.

- Что такое сетевая зависимость?

- Сетевая зависимость – это интерес к виртуальному общению и к виртуальным знакомствам.

- А сейчас проведем анкетирование и определим, у кого из Вас есть компьютерная зависимость.

Анкета для учащихся

1. Приходя домой, ты первым делом садишься за компьютер? (да / нет)

2. Ты забросил учёбу, стал непослушным? (да / нет)

3. Ты злишься, если тебя отвлекают от компьютера? (да / нет)

4. Ты кушаешь, не отрываясь от компьютера? (да / нет)

5. Тебе скучно, если компьютер сломался? (да / нет)

6. Ты не контролируешь время, проводимое за компьютером? (да/ нет)

7. Ты тратишь много денег на компьютерные игры? (да / нет)

8. Ты не общаешься с друзьями, все время проводишь в сети? (да)

9. Ты посещаешь различные запретные сайты? (да / нет)

10. Ты постоянно говоришь о компьютерных играх (да / нет)

- Подсчитайте свои результаты.

«Да» – 1 балл, «Нет» – 0 баллов.

0 – 3 баллов – низкий уровень компьютерной зависимости.

4 – 6 баллов – средний уровень компьютерной зависимости.

7 – 10 баллов – высокий уровень компьютерной зависимости.

- Сейчас поднимите вверх тот кружок, который соответствует уровню вашей зависимости от компьютера.

Низкий уровень. (зелёный кружок)

Средний уровень. (жёлтый кружок)

Красный уровень. (красный кружок)

Учащиеся поднимают кружки.

Воспитатель подводит и анализирует итоги анкетирования учащихся по определению уровня компьютерной зависимости.

- Что же делать, если у вас появилась компьютерная зависимость? Старайтесь выполнять эти простые рекомендации.

ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

1. Ограничьте себе время игры на компьютере, не нарушайте правила.

2. Найдите себе занятие по душе (кружки, спортивные секции)

3. Помогайте родителям с домашними делами.

4. Расширяйте свой кругозор всеми доступными средствами (совместные путешествия с родителями, посещение выставок, музеев, театров с друзьями).

5. Ежедневно общайтесь с родителями и друзьями.

- Какие выводы можно сделать из нашей беседы?

Задание: вставить пропущенное слово, опираясь на опорные слова, и прочитать полученное предложение.

1. Компьютер и сотовый телефон приносят пользу человеку, но при неумеренном использовании вредят здоровью.

2. На самоподготовке нельзя играть и общаться по телефону.

3. У большинства детей и подростков появляется компьютерная зависимость.

4. При компьютерной зависимости возникают проблемы с учёбой и в общении со сверстниками.

5. Необходимо ограничивать себе время игры на компьютере.

6. Нужно помогать родителям с домашними делами.

7. Больше общаться со своими друзьями, а не заводить виртуальных знакомых.

8. Учёба и получение хороших знаний – главный труд подростков, а не компьютерные игры.

Опорные слова: вредят, на самоподготовке, зависимость, проблемы, ограничивать, родителям, друзьями, учёба.

4. Итоговая беседа.

- О чем мы беседовали?

- Мы беседовали о пользе и вреде компьютера и телефона.

- О компьютерной зависимости у подростков.

- Молодцы, ребята!

Рефлексия.

- А сейчас поднимите вверх тот кружок, который характеризует ваше отношение к занятию.

Беседа заставила меня задуматься. (зелёный кружок)

Я не узнал (а) ничего нового на занятии. (жёлтый кружок)

Я всё равно буду нарушать режим работы за компьютером. (красный кружок)

- Сегодня все вы хорошо работали, отвечали на вопросы, старались говорить правильно. Молодцы! Всем спасибо!