**В плену у гаджетов?**

**Нам с гаджетами - жить!**

**Задачи**:

-дать определение понятию «га́джет» как устройства, предназначенного для облегчения и усовершенствования жизни человека;

-обсудить негативные последствия гаджетомании;

- разработать правила безопасного использования самых распространенных гаджетов для сохранения собственного здоровья и повышения качества жизни

**Материалы**: мультимедийная установка, листы формата А3, маркеры или фломастеры, бейджи.

**Целевая аудитория**: подростки 14-16 лет

**Время**: 50 минут

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Волонтеры-инструкторы равного обучения приветствуют участников занятия.

*Добрый день! Мы рады видеть вас здесь.*

УПРАЖНЕНИЕ «ПРИВЕТСТВИЕ»

Участникам занятия предлагается продолжить фразу: «Привет, меня зовут …, я бы хотел получить в подарок …» .

*Приятно с вами познакомиться и узнать, что вы предпочитаете получить в подарок*.

*А мы бы хотели с вами сегодня поговорить о том, как не попасть в плен к гаджетам, тем более что некоторые из вас хотели бы получить их в подарок.*

*Тема нашего занятия «*В плену у гаджетов? Нам с гаджетами - жить!»

*(На доску прикрепляется тема занятия)*

(на доску вывешивают листы с названием темы занятия и задач занятия).

Принятие норм работы. Участники сами предлагают правила игры, ведущие могут помогать (сидим только в кругу, конфиденциальность, правило руки, правило молчащего телефона и т.д.). Правила игры записываются на ватмане.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИЯ»

Каждый участник занятия получает лист, на котором посередине вертикально написано слово «ГАДЖЕТ».

*- Слева от этого слова напишите слова, которые у вас ассоциируются с гаджетами*.

*- Затем выберите 2 наиболее удачных на ваш взгляд ассоциации и напишите их на новых листочках*, которые волонтеры-инструкторы раздают участникам.

Каждый участник выходит и прикрепляет свои листки на доску. Далее из этого многообразия участники выбирают наиболее подходящие ассоциации.

Волонтер-инструктор предлагает участникам из этих слов дать определение понятию «ГАДЖЕТ». (Определений может получиться несколько)

Второй волонтер-инструктор дает определение понятию «га́джет» из разных источников, добавляя ассоциации на доске новыми понятиями на листочках.

1. *Гаджет (англ. gadget — штуковина, приспособление, устройство, безделушка) — небольшое устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни человека. Гаджеты широко распространены в самых разных сферах:*

*спорт — фитнес-трекеры, смарт-браслеты, спортивные девайсы, в том числе и «умная» одежда;*

*медицина: электронные пластыри, гидрокоптеры, экзоскелеты;*

*развлечения: смартфоны, планшеты, музыкальные плееры, приставки, очки для дополненной и виртуальной реальности, а также многое другое. (Ведущий вывешивает краткое определение понятия на доску, чтоб было на виду)*

1. *Гаджет - это высокотехнологичное электронное устройство для выполнения определенных задач.*
2. *Гаджет (англ. gadget — принадлежность) — техническое приспособление (в том числе с цифровыми технологиями), обладающее повышенной функциональностью, но ограниченными возможностями.*

ВЫВОД: Теперь посмотрите на доску и сравните предложенные Вами ассоциации к слову гаджет и то, что на самом деле включает в себя понятие.

Итак, «га́джет» - это устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни человек. Перечень гаджетов включает гораздо большее количество устройств. Обращаем ваше внимание: все они предназначены облегчить нашу жизнь.

ПРОСМОТР ВИДЕО С ОБСУЖДЕНИЕМ

*- Давайте поразмышляем: что может произойти с человеком, если увлечься этими гаджетами?*

*Как это может отразиться на его судьбе?*

*- На эти вопросы попробуйте дать ответ после просмотра следующего видео.*

Видео из программы «Такова судьба»

Обсуждение видео.

ВЫВОД**:** Да, технологии не стоят на месте, подростка XXI века невозможно представить без электронных гаджетов и Интернета. Смартфон, планшет, нетбук – неиссякаемый источник удовольствия для ребят и предмет беспокойства родителей.

Гаджеты призваны облегчать нашу жизнь. Но, увы, гаджеты для подростков стали сродни особых наркотиков. Зависимость подростков от гаджетов приобретает невероятные размеры и формы.

По результатам практических исследований, психологи констатируют, что подростки разучились жить без гаджетов. Привычка заполнять свое время мобильным телефоном, компьютером в любой форме, телевидением и др. повлияли на то, что подростки разучились быть с собой, общаться с собой.

Но без гаджетов нам сегодня не обойтись и нам нужно научиться с ними жить и обращаться с ними правильно, чтобы это не приносило вред нашему здоровью.

**ЭНЕРДЖАЙЗЕР\_ШЕРЛОК ХОЛМС**

**РАБОТА В ГРУППАХ**

Для дальнейшей работы нам нужно обединиться в 2 группы. Участники занятия вытягивают из коробки карточки, которые являются частью одной из двух картинок (мобильник, комп). Соединяя части в целое, ребята таким образом объединяются в 2 группы.

Так как самые распространенные гаджеты – это мобильник и компьютер (планшет), то мы вам предлагаем сейчас самим разработать правила обращения с ними для полноценной жизни,чтобы они не приносил вреда здоровью.

Каждая группа получает задание, которое она должна выполнить на листе А3 за 5 минут. На защиту отводится по 3-4 минуты на каждую группу (в ходе защиты можно делать дополнения).

1 группа получает задание – разработать правила по использованию моб. телефона, *чтобы он не приносил вреда здоровью*

2 группа – разработать правила использования компьютера для полноценной жизни, *чтобы он не приносил вреда здоровью*

По истечении времени слово предоставляется для защиты одной группе. Вторая группа может дополнять.

Волонтеры-инструкторы предлагают сравнить написанное группой с текстом из презентации, выполненной волонтерами, и выбрать понравившиеся группе правила в дополнение к уже имеющимся.

Затем выступает вторая группа.

Волонтеры-инструкторы предлагают сравнить написанное группой с текстом из презентации, выполненной волонтерами, и выбрать понравившиеся группе правила в дополнение к уже имеющимся.

 *Правила и рекомендации по использованию мобильного телефона:*

*1. Не подносить телефон к голове сразу же после нажатия кнопки начала набора номера. В этот момент электромагнитное излучение в несколько раз больше, чем во время разговора;*

*2. Держать телефон в сумке, поскольку на расстоянии 30-40 см воздействие ЭМП значительно меньше;*

*3. Громко не разговаривать, т.к. это увеличивает ЭМИ;*

*4. Носить мобильные телефоны на шее не рекомендуется;*

*5. Ограничить продолжительность одного звонка до 1 минуты.*

*6. Не носить телефон в кармане брюк. Чтобы начались проблемы с потенцией, достаточно по одному часу в день в течение года носить подобного рода излучатель в переднем кармане брюк;*

 *7. Не разговаривать по телефону во время управления транспортным средством.*

*Дорогие ребята, для того, чтобы уменьшить негативное влияние компьютера на Ваше здоровье, помните:*

*1. Располагайтесь удобно перед компьютером. Ноги должны быть согнуты под прямым углом.*

*2. Помещения с компьютерами должны иметь хорошее естественное и искусственное освещение.*

*3. Располагайтесь за компьютером так, чтобы расстояние до дисплея было не менее 50 см. Монитор, клавиатура и корпус компьютера должны находиться*

*4. Мелкий шрифт вреден для глаз. Задайте масштаб изображения 120 – 150%.*

*5. Монитор должен находиться от вас на расстоянии 60 – 70 см и на 20° ниже уровня глаз.*

*6. Не забывайте время от времени моргать. Рекомендуется почаще моргать, при моргании вырабатывается защитный фактор – слеза.*

*7. Следите за осанкой: не сутультесь и сильно не наклоняйтесь к экрану, клавиатуре.*

*8. Регулярно протирайте экран специальным раствором.*

*9.Через каждые 20 – 30 мин. работы за компьютером следует делать перерыв.*

*10.Устраивайте глазам физкультурную паузу, делайте гимнастику.*

*11. Без перерыва работать за компьютером можно не дольше 2 ч.*

*12. Для детей оптимальное время непрерывной работы на компьютере: для старшеклассников – 25 – 30 мин., для учеников 7 – 8-го классов – еще меньше: 15 – 20 мин., для детей младшего школьного возраста – не более 10 мин. После этого необходим перерыв на 10 мин. для разминки и гимнастики для глаз.*

*13.Разминка включает потягивания, вращение головой, наклоны туловища в разные стороны. Гимнастика для глаз предполагает круговые движения глазных яблок, смещение взгляда в разных направлениях, перевод взгляда с близких объектов вдаль, легкий массаж век.*

ВЫВОД: в современном мире отказаться от гаджетов, конечно же, нельзя.

Надо с ними подружиться, выполняя простые правила, которые мы сегодня с вами выработали вместе. Выполняя их, мы будем жить полноценной современной жизнью, и к тому же сбережем своё здоровье.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

УПРАЖНЕНИЕ «АЛЛИТЕРАЦИЯ СЛОВА**»**

В заключение, каждому участнику занятия на тех листах, которые ему выдавались вначале, теперь уже справа предлагаем написать **прилагательные**, которые выражают его отношение к гаджетам и начинаются с букв Г,А,Д,Ж,Е,Т.

Все участники по очереди выходят (или сидя по кругу) и демонстрируют свой продукт, отвечая на вопросы (написанные на слайде):

*Как изменилось ваше отношение к гаджетам после занятия?*

*Над чем вы задумались на занятии?*

*Пригодятся ли вам выработанные правила работы с гаджетами?*

*Какие выводы для себя вы сделали ?*

Волонтеры-инструктора делают общий ВЫВОД:

Гаджеты созданы для усовершенствования жизни человека и призваны облегчать нашу жизнь. Гаджеты даже помогают развивать зрительное и слуховое восприятие, мелкую моторику и внимание.

Но гаджеты могут и навредить здоровью – при бездумном и неограниченном использовании портится зрение, может сформироваться зависимость от гаджетов, живое общение подменится виртуальным.

Гаджеты нужно использовать с умом. Нет ничего однозначно хорошего или плохого, нужно всё, но в меру. Пусть гаджеты присутствуют в нашей жизни наравне с прогулками на воздухе и кружками, со спортивными секциями, общением со сверстниками, фильмами.

Если каждый из нас научится правильно пользоваться новинками компьютерного рынка, то в дальнейшем ему это только пригодится. Важно, чтобы гаджет был нашим помощником в раскрытии талантов.

В завершение все участники занятия благодарят друг друга аплодисментами.