Муниципальное учреждение Управление образования Миллеровского района

**Муниципальное бюджетное**

**общеобразовательное учреждение**

**Нижне-Ольховская средняя**

**общеобразовательная школа**

**Классный час**

7 класс

"Игровая и Интернет-зависимость. Здоровый образ жизни"

**Классный руководитель – Алева Светлана Юрьевна**

2024-2025

**Тема:** "Игровая и Интернет-зависимость. Здоровый образ жизни"

**Разделы методической разработки воспитательного мероприятия:**

1.Тематическое направление, тема воспитательного мероприятия и обоснование ее выбора (актуальность).

2.Целевая аудитория воспитательного мероприятия.

3.Роль и место воспитательного мероприятия в системе работы классного руководителя (связь с другими мероприятиями, преемственность).

4.Цели, задачи и планируемые результаты данного мероприятия.

5.Форма проведения воспитательного мероприятия.

6.Педагогические технологии, методы, приемы, используемые для достижения планируемых результатов.

7. Ход воспитательного мероприятия

8. Ресурсы, необходимые для подготовки и проведения мероприятия.

**1. Тематическое направление, тема воспитательного мероприятия и обоснование ее выбора (актуальность).**

**Тематическое направление:** здоровьесберегающее

**Тема**: «Игровая и Интернет-зависимость»

**Актуальность:**

К сожалению, в условиях современной жизни подростки часто попадают в ловушки различных зависимостей. Одной из опасностей является чрезмерная зависимость подростков от компьютера – Интернета, игр, социальных сетей. Я считаю, что проблема такого рода у подрастающего поколения – это один из самых серьезных вызовов для современного общества. Мы должны показать учащимся все риски и последствия чрезмерным увлечением виртуальным миром и постараться предотвратить потенциальный вред здоровью, наносимый компьютерными технологиями.

**2.Целевая аудитория воспитательного мероприятия:** учащиеся 7-х классов.

**3.Роль и место воспитательного мероприятия в системе работы классного руководителя (связь с другими мероприятиями, преемственность).**

Методическая разработка воспитательного мероприятия «Игровая и Интернет-зависимость» имеет большое значение и играет значимую роль в системе работы классного руководителя. Данная разработка тесно связана с здоровьесберегающими технологиями, профилактикой различного рода поведенческих расстройств, а также приобщением подрастающего поколения к здоровому образу жизни.

**4. Цели, задачи и планируемые результаты данного мероприятия.**

**Цель:** Познакомить учащихся с актуальностью игровой и Интернет-зависимости. Создать необходимые условия для развития и воспитания у подростков интереса к своему здоровью, как основе всех будущих успехов в жизни.

**Задачи:**

* Расширить кругозор учащихся по данной теме.
* Разъяснить подросткам последствия интернет и игровой зависимости.
* Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
* Сформировать у воспитанников здоровьесберегающие компетенции современного человека, культуры и ценности здоровья.
* Выработать индивидуальные потребности в соблюдении ЗОЖ, сохранении и укреплении здоровья.
* Дать конкретные рекомендации о соблюдении обучающимися основных элементов здорового образа жизни.
* Познакомить с факторами, влияющими на здоровье.
* Проанализировать с обучающимися их образ жизни.

**Планируемые результаты данного воспитательного мероприятия:**

* Учащиеся познакомятся с рисками игровой и Интернет-зависимости для физического, интеллектуального здоровья, а также нервной системы человека;
* Учащиеся должны осознать всю важность и реальность данной проблемы;
* Определить вместе с учителем возможные методы и способы преодоления Интернет-зависимости;
* Сформировать ценностное отношение к своему здоровью;
* Приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

**5.Форма проведения воспитательного мероприятия:** беседа, лекция, игра.

**6. Педагогические технологии, методы, приемы, используемые для достижения планируемых результатов.**

Используемые педагогические технологии:

-**информационно-коммуникационные технологии.**

Применение ИКТ на всех этапах урока позволяет мне оптимизировать образовательный процесс, эффективно использовать время. Таким образом, использование информационно-коммуникационных технологий позволяет мне активизировать познавательную деятельность учащихся, повысить мотивацию, создает дополнительные условия для формирования и развития коммуникативных умений и навыков учащихся. Использование данной технологии помогает осуществить переход от репродуктивных форм к самостоятельным, творческим видам работы.

**- здоровьесберегающие технологии**:

-обеспечение учащимся возможности сохранения здоровья во время обучения в школе, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.

-смена видов деятельности;

-индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;

-построение урока с учетом работоспособности учащихся;

-проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках;

Применение данной технологии помогает сохранению и укреплению здоровья школьников, препятствует их переутомлению на уроках, улучшает психологический климат в детских коллективах, повышает концентрацию внимания, снижает показатели заболеваемости и уровня тревожности детей.

**-игровые технологии.**

Игра, наряду с трудом и учёбой, - один из основных видов деятельности человека. По определению **игра** – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

Познавательные, интеллектуальные игры. В результате применения методов игрового обучения достигаются следующие цели:

-стимулируется познавательная деятельность;

-активизируется мыслительная деятельность;

-самопроизвольно запоминаются сведения;

-формируется ассоциативное запоминание;

-усиливается мотивация к изучению предмета.

-**технологии сотрудничества**.

Это– коллективный способ обучения/воспитания в парах или группах, который развивает навыки мыслительной деятельности, включает работу памяти, повышает ответственность за результативность коллективной работы, позволяет актуализировать полученный опыт и знания, работая в индивидуальном темпе.

При проведении данного воспитательного мероприятия были применены **словесные, наглядные, практические методы обучения.**

**Приёмы обучения:**

-просмотр видеофрагментов по изучаемым темам;

-свои примеры;

-опрос – итог;

-приведи примеры;

-восстанови текст;

-выделение опорных слов;

-викторина.

**7. Ход мероприятия «Игровая и Интернет-зависимость»**

1. **Вводная часть. Организационный момент.**

**Учитель:** Перед тем, как начать разговор, я вам загадаю загадку. «Что дороже всего на свете?» (Здоровье). Что такое здоровье. На этот, кажущийся поначалу простым, вопрос, люди пытаются ответить с глубокой древности. Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия». Отсюда вывод, что здоровье – это не только отсутствие болезней и видимых дефектов тела, но и определенный уровень физического и психического развития.

1. **Начало мероприятия**

**Учитель:** Компьютеры есть сегодня в большинстве современных квартир и нам уже трудно представить себе, как обходится без этих жужжащих помощников – учиться, работать, развлекаться. Мгновенная передача данных и поиск нужной информации, поддержка связи с друзьями, покупки, игры, кино и многое-многое другое – всё это достижения современных технологий, которыми с удовольствием пользуется человечество.

Однако эта ситуация имеет и обратную сторону – чрезмерное увлечение компьютером постепенно подрывает физическое и интеллектуальное здоровье, разрушает нервную систему и в итоге делает зависимого от компьютера человека не только больным, но и одиноким.

Современные социальные сети, компьютерные игры он-лайн, возможность приобщиться к любой, даже самой табуированной в обществе информации с помощью интернета, словно специально созданы для подростков, нервная система которых еще не окрепла окончательно, ведь детям этого возраста (12-16 лет) изначально присущи стремление к эскапизму (некоторому уходу о реальности), фантазированию, склонности выдавать желаемое за действительное и т.д. Компьютер и интернет полностью удовлетворяют эти потребности молодого человека, который с их помощью может стать кем угодно в своем виртуальном пространстве.

Кроме того, в подростковом возрасте складываются представления о нравственности, добре и зле, которые под влиянием информационного потока из компьютера и телевизора могут значительно исказиться.

**Слайд 1.**

**Тема:** игровая и Интернет – зависимость.

**Слайд 2.**

Врачи и ученые всего мира бьют тревогу: табакокурение, алкогольная зависимость и наркомания отступают на второй план перед новым пристрастием человечества – компьютерными играми. По данным корпорации Microsoft, на 98% персональных компьютеров по всей планете установлена хотя бы одна игра. Это означает, что компьютерными играми увлекается весь мир!

**Слайд 3.**

Сотни тысяч людей по всему миру реальной жизни предпочитают виртуальный мир. Английское слово "геймер", которым называют тех, кто попал в зависимость от компьютерных игр, официально стало диагнозом. Давайте подумаем, что человек не может сделать без компьютера, и что компьютер не может дать человеку.

1. **Групповая работа учащихся:**

**Упражнение «За и против»**

Учащиеся делятся на **две группы**: первая – приводит доводы, что человек не может сделать без компьютера (положительные стороны), а вторая – что компьютер не может дать человеку (отрицательные стороны).Учащиеся также в группах приводят положительные и отрицательные стороны компьютерных игр, затем один представитель от команды выступает с итогами.

Примеры ответов:

**Положительные стороны компьютерных игр**

- логические и обучающие игры; учат детей счету, иностранному алфавиту;

- интересное развлечение и способ занять свое свободное время;

- возможность стать главным героем игрового пространства, что нереализуемо в обычном мире;

- общение с другими игроками (в многопользовательских играх). Более половины заядлых игроков говорят о том, что именно возможность «живого» общения больше всего привлекает и удерживает их в игре;

- познавательность. Можно побродить, скажем, по Древнему Египту или поучаствовать в восстании Спартака.

**Отрицательные стороны компьютерных игр**

- вырабатывается привычка уходить от проблем в «виртуал», что негативно сказывается на умении решать свои проблемы вообще;

- отрицательно сказываются на физическом здоровье, так как игровой процесс построен в первую очередь на эмоциональности и сам по себе не требует от игрока физической активности. Особенно страдает зрение;

- отрицательно отражаются на нервной системе и психике, утомляемых постоянными перегрузками, вызванными многочасовым сидением за монитором. Игроманы стараются проводить максимум из доступного времени за компьютером, часто жертвуя сном ради игры; большинство игроманов в жизни замкнутые, не общительные люди, отвыкшие (либо не научившиеся) общаться напрямую без помощи компьютера;

- после яркой, насыщенной событиями игры сложно переключатся на реальный мир, с его повседневными рутинными заботами.

**Рефлексия:**

- Какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнения?

- Трудно ли было отстаивать свое мнение?

- Что для себя открыли?

1. **Физкультминутка.**

**Учитель:** Физическая активность улучшает работу всех важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. Заниматься физкультурой надо с удовольствием, тогда это принесет хорошие плоды. Противопоказаний для занятия физкультурой нет. Физическая активность улучшает работу всех важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. Заниматься физкультурой надо с удовольствием, тогда это принесет хорошие плоды. На уроках физкультуры, вы все делаете разминку, такую же разминку делать каждое утро. Возможно, у кого-то есть свои секреты. Я вам предлагаю вариант разминки –упражнение «бодрость» (из йоги). Начинаем:

1. Встаньте прямо.

2. Руки в стороны, на ширине плеч.

3. Медленно вдохнуть, задержать дыхание.

4. Делать мелкие, круговые движения руками в одну, затем в другую сторону, пока хватает дыхания.

5. Опустить расслабленные руки, медленно вдыхая.

6. Сделать очищающее дыхание (повторить 1, 2, 3).

Учащиеся повторяют упражнения за учителем.

**Учитель:** Это упражнение тонизирует нервную систему. Его полезно выполнять утром, во время физкультурных пауз, дома.

**Слайд 4.**

Действительно, еще недавно считалось, что компьютерные игры вредят только физическому здоровью: мол, длительное сидение за монитором может вызвать сухость в глазах, проблемы со зрением, головные боли, нарушения осанки... А интенсивное управление мышкой, джойстиком или клавиатурой приводит к излишнему напряжению в мышцах кисти и предплечья...

**Слайд 5.**

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества человека: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания. При выраженной компьютерной зависимости наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности и, так называемая социальная дезадаптация человека.

**Слайд 6.**

Игры наносят практически непоправимый вред здоровью психическому. Основная опасность компьютерных игр заключается в том, что человек попадает в зависимость от них. Зависимость наступает, потому что события в компьютерных играх не повторяются и происходят достаточно динамично, а сам процесс игры непрерывен.

**Слайд 7.**

До окончания любой игры существуют некие логические стадии, которые, по большей части, достаточно жестко завязаны друг на друге, что «заставляет субъекта не отвлекаться, а воспринимать прохождение всей игры от начала до конца, как некий единый процесс». Погружение в игру создает эффект участия игрока в некой виртуальной реальности. Именно это свойство компьютерных игр не позволяет игроголику прервать процесс для выполнения каких-либо социальных обязательств в реальной жизни.

**Слайд 8.**

Врачи считают, что зависимость к компьютерным играм очень схожа с зависимостью к азартным играм и даже наркотикам. Играя в азартные и компьютерные игры, люди испытывают практически одинаковые переживания. В итоге они сначала играют, пытаясь достичь какой-то цели, а потом продолжают играть, даже достигнув ее.

**Слайд 9.**

По мнению врачей, опасность заболеть возникает, если человек проводит за играми более двух часов в день.

**Слайд 10.**

Ученые пришли к выводу, что дети, чрезмерно увлекающиеся компьютерными играми, теряют способность контролировать свое поведение. Дело в том, что компьютерные игры развивают только те части мозга, которые отвечают за восприятие и движение. А прочие части мозга при этом деградируют. В том числе и лобные доли, отвечающие за контроль над поведением, за память и воображение.

**Слайд 11.**

Как правило, Интернет-зависимый индивид является обладателем каких-либо недостатков или проблем, затрудняющих социальные контакты. Самые распространенные из них: социофобия, дефекты внешности, лишний вес, дефекты речи, трудности в общении, а также недостаток самоуважения, со всеми ними связанный

**Слайд 12.**

Компьютерные игры основаны на эмоциях, непроизвольных, моторных реакциях. Играя в компьютерные игры, ребенок осваивает компьютер, вместо того чтобы развивать собственную психическую деятельность, собственные интеллектуальные способности. Чем эмоциональнее компьютерная игра, тем больше она привлекает ребенка.

1. **Упражнение «Смех»**

Говорят, если человеку грустно, то он может сам себя рассмешить. Давайте проверим, сможем ли мы без всякого повода посмеяться и поднять себе настроение?

Настройтесь повеселиться просто так, буквально без и кого повода. У каждого в жизни были такие моменты, когда смех появлялся без причины. Просто смешно - и все тут. Смех - прекрасная эмо­циональная разгрузка, освобождение от напряжения, отличный отдых после труд­ной умственной деятельности.

На несколько секунд закроем глаза и вспомним состояние, которое каждый из нас испытал в своей жизни, когда мы смеялись безудержно, от души, просто до слез. Итак, сейчас мы посмеемся все вместе, ха-ха-ха!

**Рефлексия:**

- Что вы чувствуете сейчас?

- Понравилось ли вам упражнение?

- Поднялось ли у вас настроение?

**Слайд 13.**

Для любого возраста существуют, как известно, определенные временные нормы, и придерживаться их надо неукоснительно. Но те, для кого компьютерные игры — источник средств к существованию (производители игр, авторы геймерских изданий, повествующих о пользе компьютерных игр, владельцы компьютерных клубов) утверждают совершенно обратное — есть заинтересованные стороны. Просто каждый из них заинтересован в своем и пытается этого добиться любыми, доступными ему способами.

1. **Завершение классного часа:**

**Слайд 14.**

Сегодняшняя беседа подошла к концу. Хотелось бы узнать, что нового вы узнали для себя? Чем была полезна полученная вами информация? С чем вы согласны, а с чем нет?

**8.Ресурсы, необходимые для подготовки и проведения мероприятия.**

**Оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор.



