



Министерство образования Сахалинской области
ГБПОУ «Сахалинский горный техникум»

ПРОФИЛАКТИКА «ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ»

*Малюкова С.А.–
социальный педагог*



АКТУАЛЬНОСТЬ

Современные «гаджеты» стремительно внедряются в человеческую жизнь, занимая свое место в нашем быту, а мы зачастую не осознаем того, что начинаем во многом зависеть от этой техники

•Проблемы:

- зависимость разрушающе действует на здоровье**
- идет постоянное увлечение «гаджетами» в подростковой среде**



Цель: профилактика отклоняющегося поведения у подростков («гаджетозависимости»).

Задача: расширить знания подростков о вреде современных «гаджетов».



ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Вступительное слово ведущего

- Средневековый рыцарь был с головы до ног обвешан железом и носил на себе шлем, кольчугу, доспехи, меч, а то и два.
- Современный рыцарь по количеству железных наименований не уступит своему предку: он весь увешан «гаджетами».





II. Работа по теме занятия

Упражнение

«Что я знаю о пользе и вреде «гаджетов»»



Задание: написать на листочках, что они знают о пользе и вреде современных «гаджетов»



Нет провода – нет человека

На смену блютуз-гарнитурам пришли беспроводные наушники. Если пользоваться такими устройствами в меру, они не представляют собой опасности.

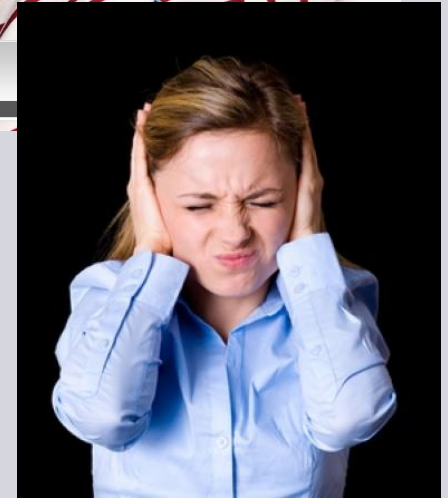


Опасность	Решение
Раздражительность, нервозность, хроническая усталость, через несколько лет могут возникнуть головные боли, проблемы с памятью.	Слушать не более 10 песен сразу.



«Ухи, ухи, ухи!!!...»

Хмырю из фильма «Джентльмены удачи» прижали уши шахматной доской и ему было больно сразу. Но в некоторых случаях проблемы с ушами отодвигаются на несколько лет. А сначала человек просто слушает музыку на большой громкости.



Опасность	Решение
<p>«Исчезают» шепот, шелест, тихие мелодии. Любой звук громче 105 децибел может повредить слух за 15 минут.</p>	<p>Контролируйте громкость, чтобы окружающие не слушали музыку из ваших наушников, а вы их разговор слышать должны.</p>



Больше света – меньше сна

**Большинство
владельцев
настраивают яркость
своей электронной
техники на максимум**



Опасность

Два часа пользования техникой снижает выработку мелатонина.
Бессонница, хроническая усталость.

Решение

Не пользуйтесь электроникой в полной темноте; расставляйтесь с «экранами» за 2 часа до сна.



Набираем номерок...

- Если разговаривать по мобильнику в машине, то автомобиль действует как экран.
- Опасен телефон в режиме ожидания



Опасность

Ухудшается память, сон, способность к обучению, появляются головные боли, утомляемость. Электромагнитное излучение разрушительно влияет на хрусталик, острота зрения падает.

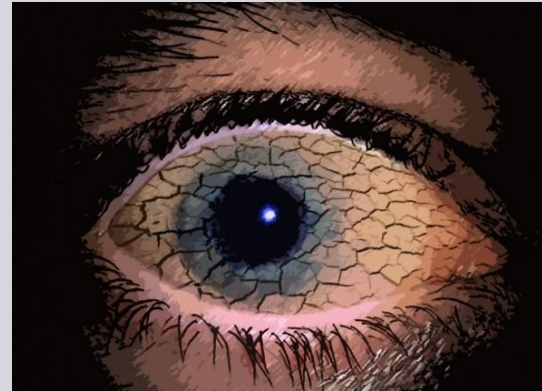
Решение

Чем дальше телефон от организма, тем лучше; и чем реже, тем лучше.



Новые эпитеты

- От многочасовой работы или игры за компьютером развивается синдром «сухого глаза».
- Неудобное положение руки, множество мелких и однообразных движений – «смартфонный палец»



Опасность	Решение
Нарушение кровообращения, напряжение мышц, отек в запястье и большом и указательном пальцах.	Делать перерывы в работе, играх каждый час.



Банная контрацепция

- Современные мужчины рискуют остаться без потомства, так как ежедневно «прогревают» то, что греть нежелательно.
- Работающий ноутбук разогревается до 70-80 градусов.
- Кресло с подогревом за 5-7 минут повышает температуру тела на 4-5 градусов



Опасность	Решение
Бесплодие	Место ноутбука на столе. Почаще «проветриваться» от компьютера. Не использовать в автомобиле и офисе кресло с подогревом.



III. Этап рефлексии

Упражнение «Мои новые знания о гаджетах»



Задание: написать на листочках, что нового они узнали о вреде современных «гаджетов»



СДЕЛАЙ СВОЙ ВЫБОР



Спасибо за внимание