

План урока

ПРЕДМЕТ

Человековедение. классный час

КЛАСС

1-3 класс

4- 6 класс

ТЕМА УРОКА

Профилактика чрезмерного использования дигитальных устройств

ВРЕМЯ

2 x 45 минут

ЦЕЛИ УРОКА:

- Ученик знает, что чрезмерное использование дигитальных устройств оказывает негативное влияние
- Ученик умеет найти себе занятия на замену дигитальным устройствам

НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ЭТАП ПОДГОТОВКИ)

Проектор, презентация, рабочий лист для групповой работы, рабочий лист для индивидуальной работы, листы для заметок, рабочий лист для домашнего задания.

1.урок

ВРЕМЯ

2 мин.

ВВЕДЕНИЕ

(Фронтальная работа)

Настрой на урок.

Упражнение " Приветствуем солнышко".

Учитель просит детей встать возле своего рабочего места. Сообщает ученикам, что сейчас все вместе будем выполнять задание, которое называется " приветствуем солнышко".

Этапы проведения упражнения:

1. Сделаем глубокий вдох и потянем ручки вверх. Тенемся выше и выше, как будто мы хотим дотянуться до солнца.
2. Как только дотянулись до солнца, резко опускаем ручки вниз и выдыхаем.
3. Повторить упражнение 5 раз

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

Цель упражнения-настроить учеников на рабочий процесс и обратить внимание на то, почему важно растяжка/разминка.

Например, такие перерывы в работе очень полезны для здоровья, так как они являются профилактикой заболеваний опорно-двигательной системы и ухудшения зрения, особенно если до этого человек сидел в неудобной позе, без перерыва от дигитального устройства.



ВРЕМЯ

4 мин.

ВВЕДЕНИЕ

(Фронтальная работа) ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ УРОКА.

Учитель отображает цели урока на экране с помощью проектора.

Учитель дает задание, двум поднявшим руку ученикам, прочитать эти цели для всего класса. Услышав цели, ученики дают свои предположения о том, какие мероприятия можно было бы сделать в классе для достижения поставленных целей.

10 мин.

(Фронтальная работа) Обсуждение - Введение в тему урока

Учитель задает учащимся следующие вопросы:

- Что такое дигитальное устройство? Приведи примеры.
- Какие из них вы используете?
- Что вы делаете в дигитальных устройствах?
- Что еще вы можете использовать дигитальные устройства?

Учитель может привлечь внимание детей, что дигитальные устройства также могут использоваться для полезных целей, таких как изучение новых тем.

Можно задать больше вопросов.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

7 мин.

(Групповая работа) мозговой штурм на тему **чрезмерного использования дигитальных устройств.**

Учитель делит учеников на группы по 3-4 участника. Учитель отображает рабочий лист на экране, который до этого выдал каждой группе, и объясняет задачу. Время (таймер) выделенное на выполнения задания также может быть отображено на экране.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

Благодаря обсуждению учащиеся лучше понимают цели и знают, как их достичь.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

Учащиеся связывают тему урока со своей жизнью и приводят повседневные примеры, что делает обсуждение темы практичным и необходимым занятием. Вопросы также отображаются на доске, это поддерживает понимание через визуальное представление.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

Цель использования таймера состоит в том, чтобы спроектировать саморегулируемого учащегося, который может планировать свое время и распределять работу в группе.

Такая форма групповой работы дает возможность услышать друг друга, прислушаться к различным мнениям и может благоприятно сказываться на взаимоотношениях учащихся.

ВРЕМЯ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

7 мин. **(Фронтальная работа) Обмен мысли групп с классом**

После каждого вопроса учитель просит каждую группу поделиться одной идеей. Стоит обратить внимание на то, чтобы каждая группа имела возможность быть услышанной. Учитель задает разъясняющие и направляющие вопросы, чтобы создать конструктивную и целевую дискуссию в классе.

10 мин. **(Фронтальная работа) Разговор о последствиях чрезмерного использования дигитальных устройств.**

Учитель знакомит учеников с недостатком дигитальных устройств. В конце плана урока имеется дополнительная информация, которая может быть основой для приведения практических примеров и дать учащимся больше знаний. Презентация поддерживается иллюстративным материалом, чтобы учащиеся через примерах могли достичь новых знаний.

5 мин. **(Фронтальная или групповая работа) Дискуссия.**

Учитель отображает множество вопросов на экране, которые направляют учеников анализировать себя. Основное внимание уделяется их чувствам к связи с дигитальными устройствами. Для групповой работы студенты получают одну минуту, чтобы ответить на каждый вопрос в группах. В конце каждая группа может поделиться наиболее важным для всех.

1. Что вы чувствуете, если не можете быть в дигитальном устройстве в течение длительного времени?
2. Какие занятия вам нравится выполнять, когда вам скучно?
3. Что произойдет, если вы не можете использовать дигитальное устройство, если вам скучно? Что бы вы тогда делали?
4. Как можно использовать дигитальное устройство, чтобы он был для вас полезным?

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

У учащихся развивается навыки самовыражения и рассуждения. Происходит признание и обсуждение различные мыслей.

Учащиеся путем теории получают осознание важности изучаемой темы. Практические примеры подтверждают понимание. Параллели создаются с жизнью учащегося, что позволяет пропускать информацию через себя. Теоретическая информация поддерживается визуальным материалом в презентации.

Благодаря обсуждению учащиеся могут рассказать о своих чувствах, которые они испытывают в момент скуки, в момент неиспользования дигитальных устройств. Учащиеся знают о своих привычках использования дигитальных устройств.

2. урок

ВРЕМЯ

4 мин.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

(Фронтальная работа) Упражнение на внимание.

Учитель приводит пример лампочки и лазера, сравнивая их распределение света (лазер фокусируется на одной позиции). Задача состоит в том, чтобы практиковать «лазерный фокус».

1) Нарисуйте точку на бумаге и сосредоточьтесь только на ней на минуту.

2) Глаза должны быть сосредоточены на этой же точке в течение одной минуты.

Учитель спрашивает обратную связь учеников: как вы себя чувствовали? Было ли легко или трудно сосредоточиться на одном? Пришли ли другие мысли?

18 мин.

Самостоятельная работа. Творческое задание - рисунок.

Учитель просит учеников подумать о том, что им нравится делать без использования дигитальных устройств.

Учитель может использовать все три рабочих листа или выбрать между тремя рабочими листами только один, предоставив ученикам тот, который будет больше всего привлекать учащегося.

Самым быстрым можно дать подготовленные дополнительные задания по теме урока.

10 мин.

(Фронтальная работа) Задание на движение - согласен / не согласен

Класс разделен воображаемой линией. С одной стороны класса учащиеся, которые согласны с утверждением учителя, а с другой - несогласные с утверждением учителя. Учитель может попросить обосновать свой выбор. Утверждения могут быть такими, например: Без цифровых устройств мне скучно.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

Практика концентрации. Учащиеся понимают, почему внимание важно при помощи наглядного примера.

Учащиеся могут поделиться своими мыслями, таким образом поддерживается потребность в принадлежности.

Учащиеся могут придумать для себя альтернативные мероприятия вне дигитальных устройств. Деятельность связана с их жизнью, практика и усовершенствование навыка рисования. В задании поддерживается потребность в автономии.

Учащиеся имеют возможность поделиться своими мыслями о том, что они узнали на уроке. Каждый может показать свое мнение и обосновать его. Поддерживается самовыражение и развивается способность рассуждать.

ВРЕМЯ

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ, РЕФЛЕКСИЯ

4 мин.

(Фронтальная работа) Обзор целей

Учитель снова демонстрирует цели и попросит учащихся прочитать их. Учитель просит учащихся поделиться тем, какие виды деятельности поддержали достижение этих целей.

5 мин.

(Самостоятельная работа) Метод -3-2-1

Учитель дает учащимся различные цветные бумажки для заметок, чтобы записать:

- Один вопрос, который возник на протяжении урока.
- Две мысли, которые уже знали.
- Три мысли, которые были для вас новыми.

Затем учащиеся могут прикрепить их на стены класса.

2 мин.

(Фронтальная работа) - Обмен мыслями

При желании некоторые учащиеся могут поделиться своими мыслями. Учитель может задать дополнительные вопросы.

а.

2 мин.

(Фронтальная работа) - Объяснение домашнего задания.

Учитель выдает домашние рабочие листы и объясняет учащимся, как его заполнить.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

Цели повторяются еще раз для того, что проанализировать были ли они достигнуты.

Учащиеся могут думать и размышлять о том, что они узнали в классах, что лучше всего запомнилось, и казалось самым важным.

Заметки могут оставаться на стенах класса на целую неделю, и благодаря этому заданию могут быть в голове детские сознания в течение длительного времени.

Учащиеся могут поделиться своими мыслями и суммировать то, что они узнали на уроке.

Учащиеся должны понять, что им предстоит делать дома.

Дополнительная информация

Благодаря быстрому развитию технологий, в настоящее время вокруг нас есть огромное количество различных дигитальных устройств. Благодаря им, мы можем общаться друг с другом, легко искать информацию, узнавать, что происходит в мире, фотографировать, смотреть интересные видео, и даже читать книги. Дигитальные устройства могут сделать нашу жизнь намного проще и интереснее.

Но к сожалению, у каждой хорошей вещи есть плохие стороны. Когда все наше внимание уделяется дигитальному устройству, мы можем пропустить много другого, что происходит вокруг нас в реальном мире. Например, играя в телефон, мы можем забыть о том, что играть с друзьями и двигаться на свежем воздухе намного интереснее и намного полезнее для нашего здоровья. Ведь активные занятия делают нас более радостными, чем пассивное сидение на диване. Поэтому очень важно знать меру, так как если мы слишком много времени проводим в дигитальном устройстве, то мимо нас могут пройти эти забавные занятия.

Например, поедание конфет достаточно захватывающее занятие и если лишь немного сладкого съесть, то это скорее всего не особо скажется на нашем здоровье. Но если есть сладкое в неограниченных количествах, то это приведет к негативным последствиям для нашего организма (например, в зубах появятся дырки, мы начнем набирать вес).

То же самое относится и к использованию смартфонов. Если слишком долго находиться в телефоне, то это окажет негативное влияние на наш мозг. Использование дигитальных устройств - это весело и заставляет нас чувствовать себя хорошо, но к сожалению, это хорошее чувство не длится вечно. Когда мы играем или смотрим видео по телефону, возникшее приятное чувство можем длиться короткое время. Мы начинаем привыкать к этому, появляется желание испытать такие же чувства вновь. Теперь возникает потребность найти что -то уже более захватывающее. В поисках этого мы можем «застрять» в телефоне. Возможно, вы замечали за собой, что иногда трудно прекратить использовать умные устройства. Ответ очень прост - мозг любит использовать цифровые устройства, потому что это простое занятие, которое легко доставляет чувство удовольствия. А вот с чтением книг будет иначе. При чтении книги требуется гораздо больше времени, чтобы почувствовать удовольствие, и вам приходится работать усерднее. Чтобы узнать, как заканчивается история, вы должны прочитать всю книгу. К сожалению, чем больше вы проводите время на своем смартфоне, тем сложнее делать другие вещи. Вы можете заметить, что сосредоточиться на уроке становится все сложнее, а это потому, что мозг хочет снова почувствовать это приятное чувство, которое вы дали ему испытать во время проведения своего времени в дигитальном устройстве. В одном исследовании было обнаружено, что дети, которые используют дигитальные устройства более 2 часов в день, сложнее сосредоточиться, чем те, кто использует менее 30 минут (Tamana et al., 2019).

Еще одна вещь, которая может ухудшиться при придумывании себе занятия- это наша фантазия. Раньше было так, что, когда детям было скучно, то они придумывали различные игры, рассказывали друг другу истории. Хорошая фантазия очень полезна в жизни. Если у вас хорошая фантазия, то вы можете стать художником, писателем или изобретателем. Чем больше вы практикуете себя в творческих занятиях, тем лучше становится ваша фантазия. Но если вы используете дигитальном устройстве, вам вообще не нужно использовать фантазию. Телефон думает за вас, и ваша работа просто нажимать кнопочки и смотреть в экран. Вот почему хорошо, если вы иногда делаете перерыв и думаете о вариантах других видах деятельности для отдыха. Поставьте для себя рамки, в которых ежедневное нахождение в дигитальном устройстве может составлять менее 2 часов, например, 1 час в день. Тогда у вас будет время для многих других веселых занятий. Чтобы понять, что вы долго разговаривали по телефону, вы можете поставить таймер или попросить родителей сделать это за вас. Попробуйте, бросить себе вызов и проверить, можете ли вы быть только 30 минут в дигитальном устройстве.

Знали ли вы, что нашему мозгу действительно нравится получать и изучать новую информацию? Наш мозг действительно любит учиться, потому что чем больше вы знаете, тем лучше вы ориентируетесь в жизни. Но, к сожалению, нашему мозгу не нравится прилагать много усилий- он хочет быстро и легко получить новую информацию. Вот почему нам нравится быть в телефоне. И интересно, что наш мозг не совсем понимает, полезна ли эта информация или нет. Нам нужно это понять самим. Наш мозг просто хочет увидеть и узнать что -то новое. В следующий раз, когда вы проведете время на своем телефоне или на любом другом дигитальном устройстве, обратите внимание, будет ли вам полезна информация, которую вы получите. Можете ли вы стать умнее от этого. Потому что в Интернете много полезной информации, главное уметь ей правильно пользоваться. Например, если вы хотите знать, из чего состоит лава, то в Интернете есть на это немедленный ответ.

В заключении: Что мы узнали нового?

- Использование дигитальных устройств можно сравнить с употреблением конфет - слишком много вредит нашего здоровья.
- Наш мозг любит, когда мы используем дигитальное устройство, потому что поступает сигнал о быстром удовольствии, и в краткосрочной перспективе мы получаем много новой информации. Это означает, что нам легко попасть в эту "паутину".
- В дигитальных устройствах много полезной и образовательной информации, если пользоваться этим с умом.
- Вы можете сделать свою фантазию лучше, если вы придумываете веселые занятия или забавные истории без использования дигитальных устройств.
- Постарайтесь быть в дигитальном устройстве всего 30 минут в день. Ты справишься с этим?

Согласен/ не согласен с утверждением

- Без цифровых устройств мне скучно.
- Я беспокоюсь, если не знаю, что говорят мои друзья в социальных сетях.
- Я злюсь, если я не могу использовать цифровые устройства.
- Я часто использую дигитальное устройство дольше, чем изначально планирую.
- Когда я перестаю использовать дигитальное устройство, то я сразу же чувствую необходимость повторного использования.
- Я использую дигитальное устройство во время еды.
- Я слежу за своим использованием дигитальных устройств в школьные часы.
- Я играю в дигитальном устройстве, когда иду по улице.
- Я использую дигитальное устройство для игры или общения вечером, перед тем, как заснуть.

ИСТОЧНИКИ

Для дополнительного чтения: peaasi.ee/arvutisoltuvus/

Источники:

Tamana SK, Ezeugwu V, Chikuma J, Lefebvre DL, Azad MB, Moraes TJ, et al. (2019) Screen-time is associated with inattention problems in preschoolers: Results from the CHILD birth cohort study. PLoS ONE 14(4): e0213995. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213995>

Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., & Fabbro, F. (2016). Mindfulness-Oriented Meditation for Primary School Children: Effects on Attention and Psychological Well-Being. Frontiers in psychology, 7, 805. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00805>

Seema, R., Heidmets, M., Konstabel, K., Varik-Maasik, E. (2022). Journal of Psüchoeducational Assessment, 40 (2), 293-304. DOI: 10.1177/07342829211056394

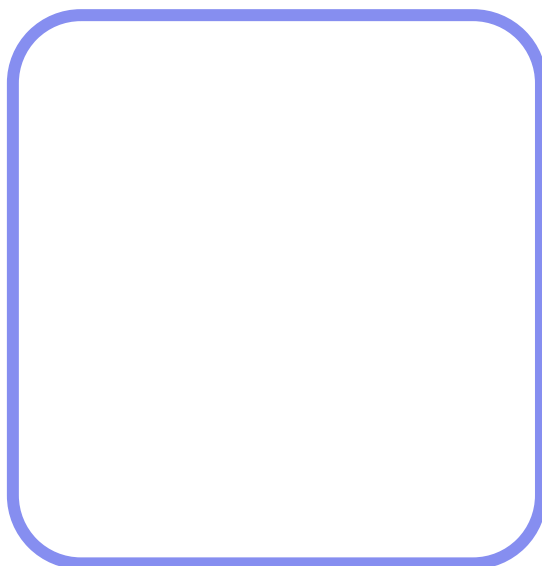
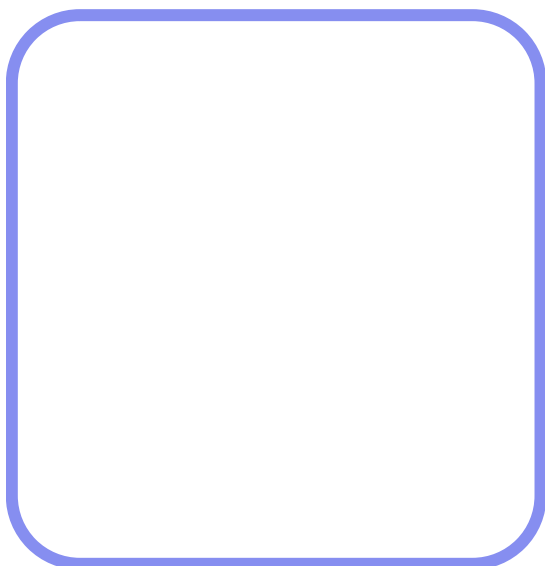
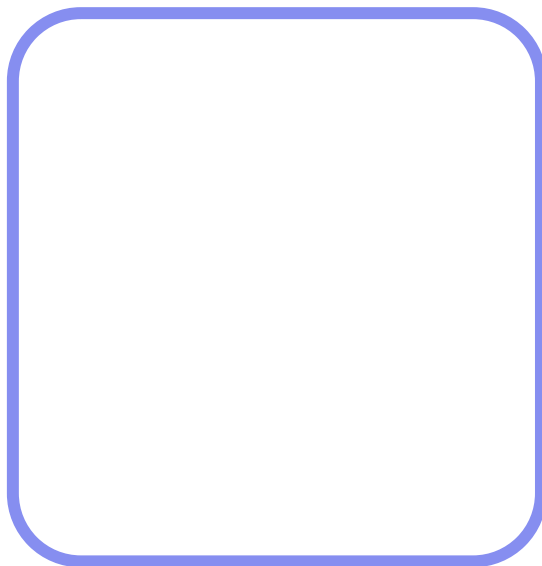
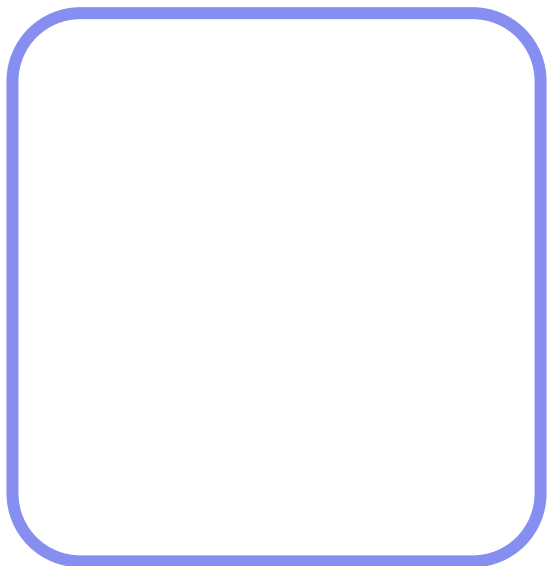
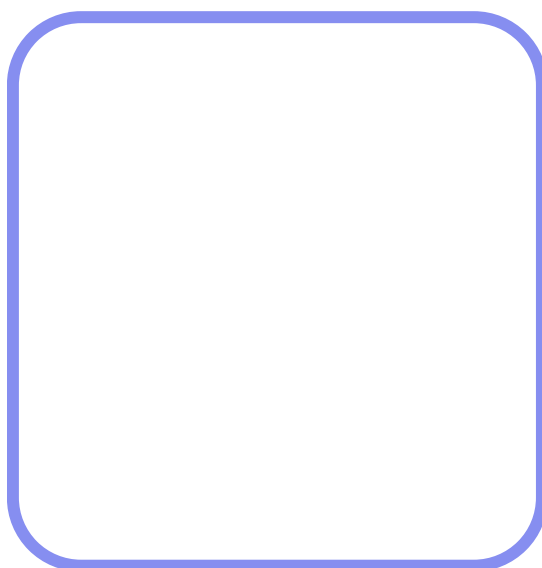
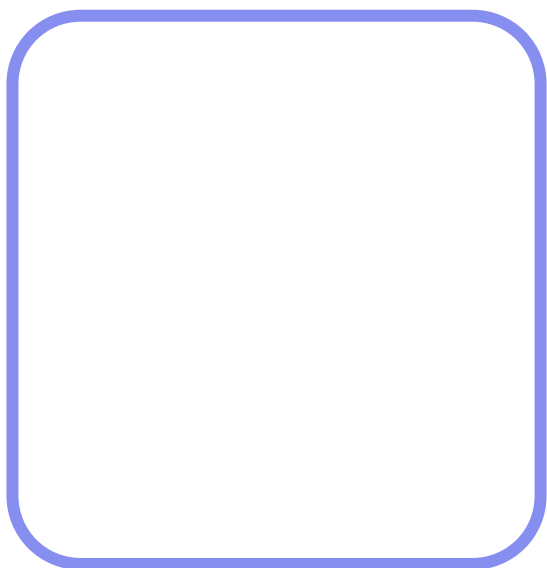
Tunnikava ja õppematerjalid on valminud 2023. aasta Tallinna Ülikooli õppeaine ELU raames.

Авторы: Kerli Kuusik, Maria Mironova, Edith Reinmann, Ljubov Syrtlanova, Merlin Tallo, Katariina Vokka

Руководители: Riin Seema, Arno Baltin



Нарисуй то, чем ты любишь
заниматься без использования
дигитальных устройств



Нарисуй, что ты любишь делать когда
ТЫ....



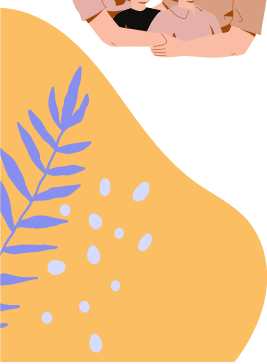
наедине с собой



с друзьями

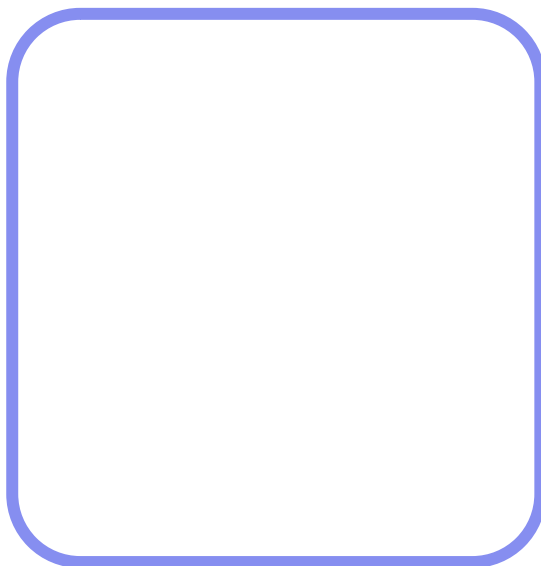
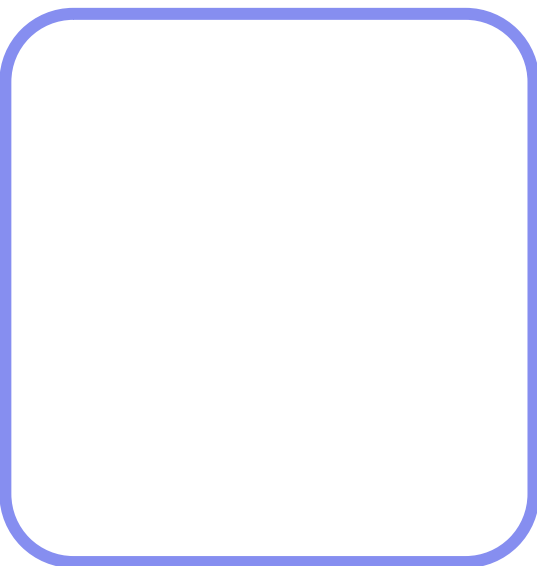


с семьей

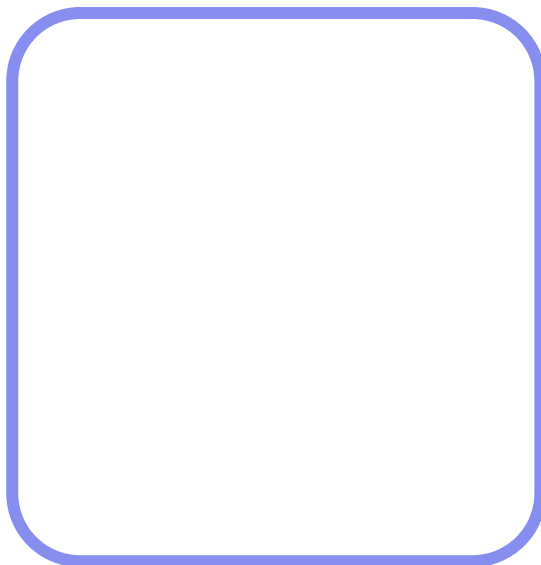
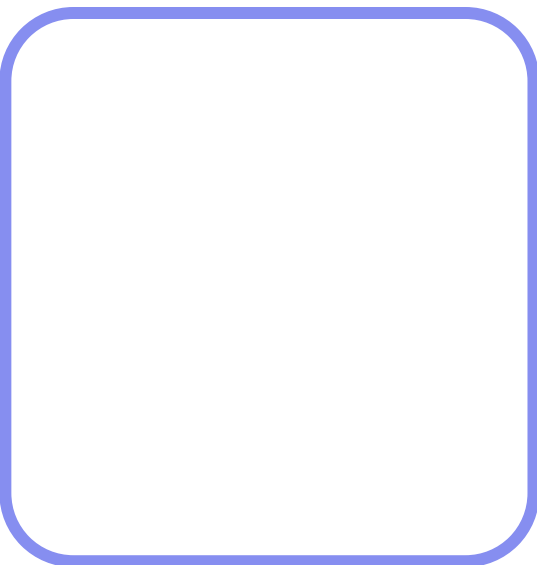


Нарисуй то, что ты любишь делать когда ТЫ....

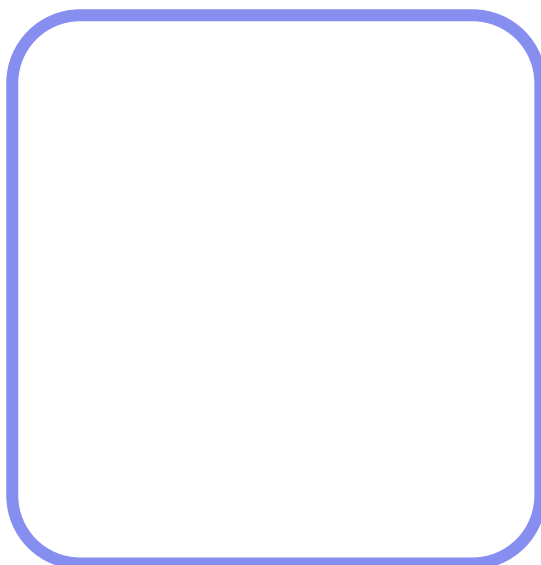
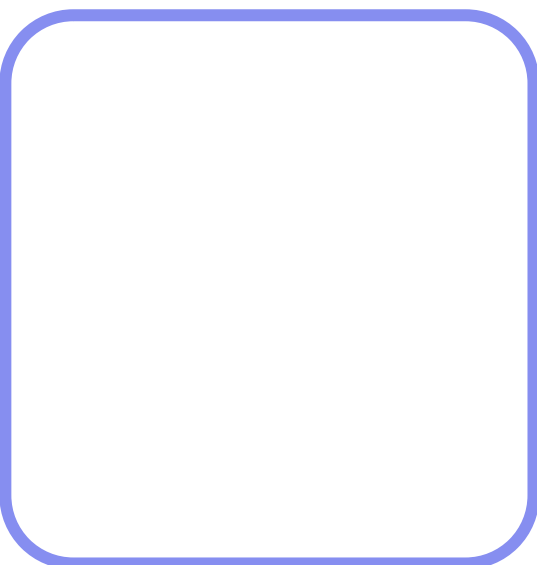
на улице

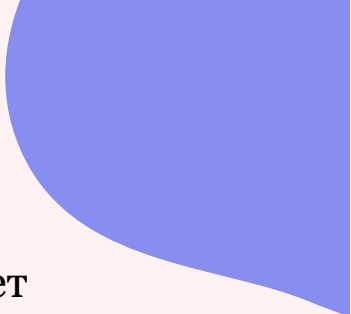



в школе



дома





Изобрети и нарисуй машину, которая сможет
ограничить использование цифровых устройств.



Имя, класс: _____

Анализ использования дигитальных устройств

Заполнять рабочий лист можно с родителями. Родитель может помочь ребенку с пониманием текста.



1. Чувствуете ли ты, что тебя «захватил» цифровой инструмент, и тебе трудно выбраться из него?
Отметь на шкале свои ощущения.

Да, мне очень
сложно



Нет, мне не
трудно



2. Используешь ли ты цифровой инструмент даже тогда, когда следует вместо этого делать домашнее задание?

Сделай отметку на шкале.

←————— Никогда Всегда —————→

3. Как часто у тебя остается невыполненным домашнее задание, потому что ты использовал вместо подготовки цифровой инструмент?

Сделай отметку на шкале.

Никогда ←————— Всегда —————→



4. Что думают твои родители об использовании тобой цифровых инструментов?

Отметь галочкой подходящее для тебя утверждение.

- Мне не разрешено использовать цифровые устройства дома.
- Они считают, что я использую их очень много, они не довольны этим.
- Иногда они говорят, что я должен меньше пользоваться цифровыми устройствами.
- Они мне не говорили, что я использую цифровые устройства слишком часто и много.
- Они довольны тем, как я использую цифровой инструмент.
- Они не знают сколько я использую цифровые устройства.

5. Запрещали / забирали ли когда-нибудь использование дигитального устройства?

Отметь галочкой подходящее для тебя утверждение.

Да

Нет

5.1. *На данный вопрос следует отвечать, если на предыдущий вопрос был дан ответ "да"

Что ты чувствовал в тот момент? Обведи подходящую эмоцию.



злость



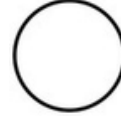
грусть



растерянность



ничего, на мне это никак
не отразилось



другое

.....
(напиши)

6. Какие эмоции ты испытываешь, если не можешь пользоваться дигитальным устройством?
Обведи подходящую эмоцию.



злость



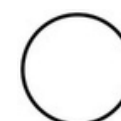
грусть



растерянность



ничего, на меня это
никак не влияет



другое

.....
(напиши)

7. Что ты сам думаешь об использовании тобой дигитальных устройств?
Отметь галочкой подходящее для тебя утверждение.

- Я использую их слишком много, хочу меньше.
- У меня нет проблем, я использую их умеренно.
- Я использую их слишком мало, хотелось бы побольше.

8. Хочешь ли ты что-то делать вместо того, чтобы использовать дигитальное устройство?
Отметь галочкой подходящее для тебя утверждение.

- Хотел(а) бы конечно, но я не знаю что.
- Хотел(а) бы конечно, я даже знаю что, но у меня нет на это времени.
- Если я хочу что-то другое делать, то я и делаю.
- Не хочу.



9. Что ты думаешь об использовании дигитальных устройств твоими родителями? *Отметь галочкой подходящее на твой взгляд утверждение.*

- Они используют слишком много.
- Я бы хотел(а), чтобы они пользовались меньше.
- Я бы хотел(а) использовать совместно.
- Они используют очень мало
- Они сейчас вообще не пользуются дигитальными устройствами.



10. Если у тебя дома правила по использованию дигитальных устройств? Какие? Напиши.

.....

.....

.....

.....

.....

.....