

Путеводитель урока

ПРЕДМЕТ: Этика

КЛАСС: 9-12

СОВМЕСТИМОСТЬ С ТЕМОЙ

Я и виртуальность (понимание ваших эмоций и использования устройств)

Я и виртуальное сообщество (как другие влияют на мое онлайн-поведение)

ЦЕЛЬ УРОКА

Проанализировать влияние технологий на нас и применить как минимум 3 способа его смягчения.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Начните с обсуждения приведенных утверждений, чтобы побудить учеников задуматься о том, насколько жизненно важны для них технологии и их привычки повседневного использования устройств.

Время 5 мин.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УРОКУ

Упражнение I: Запишите ситуации, связанные с данными эмоциями.

Упражнение II: Работа в группах по составлению списка негативных последствий использования смартфонов и соцсетей.

Упражнение III: Совместный мозговой штурм о том, почему вредно пользоваться телефоном сразу после пробуждения и перед сном.

30 мин.

Рефлексия (10 мин.): В группах по пять человек обсудите и дайте три основных совета по управлению временем, проводимым перед экраном.

КАК Я УЗНАЮ, ЧТО ЦЕЛЬ ДОСТИГНУТА?

Ученики, работающие в группах, могут дать как минимум три совета по управлению временем, проводимым перед экраном.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Цифровое благополучие

НЕОБХОДИМЫЕ СРЕДСТВА

Проектор для презентации, у студентов должны быть телефоны или планшеты.



Разработано «Форумом экономики знаний» и DW Akademie при содействии министерства иностранных дел Германии.

Введение. Вступление (5 мин.):

1. Представьте короткую игру, в которую вы будете играть в начале урока.

1.1. Вы представите классу утверждение с двумя вариантами и ученики должны будут выбрать свои предпочтения. Каждое утверждение начинается словами: «Что бы Вы выбрали?»

1.2. Если у вас достаточно пространства, вы можете позволить ученикам «голосовать», вставая за один из двух вариантов. Если места не хватает, всегда можно попросить учеников проголосовать подняв руки.

1.3. После каждого раунда попросите нескольких учеников, выбравших разные варианты, поделиться своими мыслями об этом.

1.4. Вы можете иметь столько раундов, сколько хотите. Наше предложение 3-4. Вот примеры утверждений, которые вы можете использовать:

1.4.1. Видеть сообщения, которые вы получаете, но не иметь возможности на них ответить в течение месяца ИЛИ Видеть сообщения, которые вы получаете, а ваш учитель отвечает вместо вас в течение недели?

1.4.2. Не можете смотреть что-либо онлайн в течение месяца ИЛИ Можете смотреть только 5 минут в день в течение года?

1.4.3. Не можете использовать все платформы соцсетей в течение месяца ИЛИ используйте их столько, сколько хотите, но вам нужно добавить родителей в свои аккаунты?

1.4.4. Не можете неделю пользоваться телефоном ИЛИ всю оставшуюся жизнь есть одно и то же блюдо?

2. Все эти вопросы были заданы, чтобы побудить вас задуматься о том, насколько важны для вас технологии и как вы используете свои устройства. Кроме того, мы рассмотрим, как время, проведенное в интернете или с использованием гаджетов, может повлиять на нас и рассмотрим советы по управлению временем, проводимым у экрана.

Подробный план (30 мин.):

3. Индивидуальное задание для учеников:

3.1. Запишите ситуации, связанные с использованием технологий, гаджетов и социальных сетей, когда вы испытываете следующие эмоции (выберите 4): радость, страх, печаль, гнев, отвращение, принятие и скука.

3.2. Есть ли ситуации, которых вы хотели бы избежать? Как вы могли это сделать?

4. Разделите учеников на группы по пять человек. Дайте следующую задачу:

4.1. Перечислите негативные эффекты (последствия) использования (или чрезмерного использования) вашего смартфона и соцсетей?

5. Совместная деятельность с использованием мобильных телефонов и приложений с функцией облака слов или записи на доске.

5.1. Проведите мозговой штурм, почему вредно пользоваться телефоном сразу после (60 минут) пробуждения утром? Учащиеся делятся своими идеями.

5.2. Учитель приводит несколько фактов. Знаете ли вы, что:

5.2.1. Около 80% пользователей смартфонов проверяют свое мобильное устройство в течение 15 минут после пробуждения? (источник: [https://www.nu.nl/files/IDC-Facebook%20Always%20Connected%20\(1\).pdf](https://www.nu.nl/files/IDC-Facebook%20Always%20Connected%20(1).pdf)).

5.2.2. Использование телефона сразу после пробуждения увеличивает ваш стресс и беспокойство, заставляет вас чувствовать себя подавленным (из-за множества уведомлений, сообщений и плохих новостей). Более того, частое использование телефона коррелирует с увеличением количества сообщений о депрессии (источник: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21281471/>).

5.2.3. Вы пропускаете важный этап в работе мозга. Когда вы просыпаетесь, ваш мозг переключается с дельта-волн на тета-волны, связанные с подсознанием. После этого мозг переходит на альфа-волны - вы уже бодрствуете, но еще расслаблены, не обрабатываете много информации. Это время приносит пользу творчеству и планированию, создает разумную основу для спокойного и расслабленного дня. Но если вы сразу подключитесь к своему телефону, вы пропустите эти этапы и сразу перейдете к бета-волнам, связанным с широким оповещением.

5.3. Подумайте, почему вредно пользоваться телефоном перед сном? Ученики делятся своими идеями.

5.4. Учитель приводит несколько фактов. Знаете ли вы, что:

5.4.1. Телефон излучает синий свет, который может сбить ваш циркадный ритм. Это может усложнить вам процесс засыпания и сон (источник: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>).

5.4.2. Это негативно влияет на ваше психическое здоровье. Исследования показывают, что люди, которые используют свои телефоны перед сном, с большей вероятностью испытывают повышенный уровень стресса и беспокойства и менее качественный сон, что приводит к повышенному риску депрессии (источник: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4500888/>).

Резюме и проверка/размышление (10 мин.):

6. В группах по пять человек обсудите и дайте три основных совета по управлению экранным временем. Собирайте идеи, используя приложение с облаком слов или аналогичными функциями, или записывайте их на доске.

7. Вот несколько дополнительных советов, которые вы можете использовать:

7.1. Следите за своим использованием. Понимание того, сколько времени вы тратите на использование, является первым шагом к его изменению.

7.2. Поразмышляйте над своими эмоциями. Поймите, что вы чувствуете и что заставляет вас так себя чувствовать.

7.3. Включите оттенки серого в телефоне (без цветов — менее привлекательно).

7.4. Отключите уведомления в своих приложениях (это позволяет вам контролировать их, когда вы хотите их проверить).

7.5. Определите «зоны без телефона» в вашем доме (туалет, обеденный стол).

7.6. Не пользуйтесь телефоном непосредственно перед сном и сразу после пробуждения.

7.7. Постоянно очищайте свои приложения — удаляйте те, которые вы не используете или не любите использовать.

8. Сегодня мы задумались о том, как мы используем технологии и как они влияют на нас. Важно постоянно следить за своими эмоциями и психическим здоровьем. Если вы чувствуете себя подавленным, напряженным или обеспокоенным после использования гаджета или времени, проведенного в соцсетях, воспользуйтесь некоторыми советами, которые мы обсуждали в этом уроке!