**Классный час «Ты – телефономан?»**

**Цель**: создать условия для изучения симптомов мобильной зависимости и ее влияния на здоровье (физическое, психическое, социальное) детей.

**Планируемый результат**: каждый ученик определит свою степень мобильной зависимости и повысит уровень знаний о средствах профилактики телефонной зависимости.

**Подготовительный этап:**

1. Распределить по группам и дать задание:

«социологи» - составить и провести анкетирование «Мой мобильный телефон»

«физики» и «биологи»- объяснить с точки зрения физики действие мобильного телефона (опыты, научные данные)

«медики» - объяснить с точки зрения медицины влияние мобильного телефона на организм человека

«аналитики» - анализ собранной информации

«творческая группа» - соц. реклама, стихи о телефоне, выпуск буклетов

1. Оформить собранный материал (слайды, диаграммы, схемы)

**Ход мероприятия**

**Занятие начинается со звонков всех мобильных телефонов**

**Учитель:** Здравствуйте, ребята, мы начали наш классный час со звонков мобильных телефонов неслучайно, именно мобильный телефон будет в центре нашего внимания. Давайте положим их на самое видное место ( собрать телефоны на поднос и поставить его на возвышенность)

**Стук в дверь.**

**Опоздавший:** Можно войти?

**Учитель**: Анна, почему ты опоздала?

**Анна:** Я забыла дома сотовый телефон и вернулась за ним. Мне как-то не по себе без него , тревожно: вдруг родители будут звонить или я захочу позвонить, а телефона нет. А еще я СМС жду от друзей и без «аськи» скучно.

**Учитель**: Анна, ты сейчас назвала один из симптомов «телефономании»

**Анна**: Я- телефономанка?

**Учитель**: Не знаю, но это можно определить. Тебе интересно? А вам , ребята, интересно узнать не стали ли вы телефономанами?

**Открывается тема классного часа «Я – телефономан?»**

**Учитель**: Сейчас в конце предложения стоит «?»,может быть в ходе занятия он сменится на «!» или появится частица «НЕ» . Готовясь к классному часу вы разделились на несколько групп: «физики», «биологи», «социологи», «аналитики», представителей каждой группы я приглашаю сюда. ( дети выходят и занимают места в президиуме)

**Первым я предоставляю слово «социологам»**

**«Социологи»** Готовясь к классному часу ,мы провели анкетирование среди одноклассников, вот его результаты (показ диаграмм)

**Анкета к классному часу «Я – телефономан?»**

1. Опасен ли мобильный телефон? (да-нет)
2. Ношу ли я в школу мобильный телефон? (да-нет)
3. Где чаще всего ношу мобильный телефон? (в кармане, в сумке, не ношу, он лежит дома)
4. Среднее время разговора по по мобильному телефону в день( 5 минут, 15минут, 30минут, 1 час)
5. Испоьзуешь ли ты мобильный телефон для игр или прослушивания музыки ? (да-нет)
6. Соблюдаешь ли ты меры предосторожности , пользуясь мобильным телефоном?(да-нет)
7. Вы знаете SAR вашего мобильного телефона? (да-нет)

**Вывод:** в нашем классе у всех ребят есть мобильные телефоны, но не все осознают опасность, которую он может в себе таить, поэтому мы предлагаем сегодня на классном часе:

1. **Изучить симптомы мобильной зависимости и пусть каждый ученик определит свою степень зависимости.**
2. **Надо изучить ее влияние на здоровье человека**
3. **Познакомиться со средствами профилактики «телефономании»**

**Учитель**: Спасибо. Программу действий вы наметили, начнем ее реализовывать.

Есть **10 признаков**, отличающих страдающего телефонной зависимостью человека. Они могут проявляться по отдельности или вместе. Давайте проведем анкетирование (анкетирование проводится через пульты, результаты сразу высвечиваются на доске или каждый индивидуально на листе «плюс», «минус»

**Симптомы мобильной зависимости**

1. Говорить по мобильному проще, чем без него.
2. Любую свободную минуту хочется потратить на СМС.
3. Постоянно ожидаю звонка.
4. Отсутствие мобильного телефона вызывает огромный дискомфорт.
5. Стремление закачать в свой мобильный все самое свежее (всегда включен Интернет или Bluetooth)
6. На услуги связи тратятся большие деньги
7. Частая смена телефонных аппаратов.
8. Хочется постоянно держать телефон на виду.
9. Нежелание отдать телефон в чужие руки.
10. Наличие нескольких СИМ карт и телефонов.

**Степени мобильной зависимости**

**\* «Непривязанные»** - люди, которые спокойно живут и с телефоном и без него, для них мобильник – средство связи.

**\* «Протезированные»** - испытывают беспокойство при отсутствии телефона, но могут обойтись и без него.

\* **«Киборги**» - не мыслят себя без трубки в руке.

**Вывод:** если вы не нашли у себя данных симптомов, то по мнению британских ученых вы находитесь на первой стадии, 3-6 симптомов – на второй стадии, 7-10 – вы «киборги».А теперь давайте опять обратимся к теме. Кто меняет «?» на «!» ? на частицу «НЕ»?

**Ученик:** А почему страшно стать «киборгом»?

**Учитель**: А вот об этом мы спросим у «физиков, «медиков» и «биологов» .

**Выступление ребят (презентация, физический опыт с электромагнитным** **полем, кадры видео с биологическими опытами)**

**Учитель:** Ребята вы хотите увидеть со стороны как выглядят «киборги»?(**ролик социальной рекламы**)

Как вы поняли содержание данного ролика?

**Учитель**: Ребята, убедили ли вас «ученые», что использование мобильного телефона опасно**?(нажмите кнопку пульта ДА-НЕТ)**

Поставить диагноз и осознать степень опасности – это полдела. Важно вылечить болезнь, если она уже есть или предупредить, если вы еще не больны.

**Слово «аналитикам»**

**«Аналитики»:** чтобы не стать «киборгом» нужно научиться контролировать время, потраченное на мобильный телефон( **слайды «Профилактика мобильной зависимости»)**

**Учитель**: Если ни один из советов вам не поможет, не отчаивайтесь, сходите к школьному психологу и обсудите с ним ваши непростые взаимоотношения с телефоном. Поверьте, признать существование проблемы. Значит, пройти полпути к ее решению.

Наша **творческая группа** подготовила для вас и ваших родителей буклеты, в которых вы найдете всю полезную информацию о мобильной зависимости. (раздают буклеты) Еще ребята хотели бы прочесть стихотворение, написанное Тарасовым Сергеем.

**Рефлексия**: А сейчас я прошу забрать мобильные телефоны тех, кто считает , что информация, полученная на классном часе была важна и полезна , вы ей воспользуетесь и своими знаниями поделитесь с родителями.