

Интернет – друг или враг?

- Инструкция для педагогов к тетради с заданиями.

Дорогие учителя!

«Интернет – друг или враг?» – это тетрадь домашних заданий, в которых рассматриваются вопросы по теме «влияние различных медиа-средств на организм и значение для здоровья человека сна». Эту рабочую тетрадь можно применять как учебный материал для уроков здоровья тем способом, который для педагога покажется наилучшим и в удобное для него время. Рабочая тетрадь содержит в себе много полезных ссылок и источников.

Основополагающим принципом данной рабочей тетради является беседа ребенка и его родителей по каждой из указанных в ней тем. Ученик сначала знакомится с заявленной темой и содержанием заданий, а после этого обсуждает ее и задания, которые ему предстоит выполнить, с родителями дома. После выполнения практической части ученик и его родители своими подписями удостоверяют выполнение заданий.

Каждую из заявленных тем рассматривают в школе на общем уроке, во время которого учитель прорабатывает теоретическую часть и дополняет ее. Смысл урока состоит в том, что дети получают новые знания по теме и показывают их, но свой личный опыт им не нужно обсуждать в группе, если они этого не хотят.

Разделы рабочей тетради

«Интернет – друг или враг?»:

1. Как я пользуюсь медиа-средствами?
2. Давай разберемся с медиа-ресурсами
3. Возможности медиа-средств
4. Достаточно ли я сплю?
5. Дневник наблюдений за сном
6. Информация для родителей
7. Своя страничка



Раздел 1. Как я пользуюсь медиа-средствами?

Цель раздела в том, что школьник

- узнаёт, что имеется в виду под использованием медиа-средств;
- знакомится с рекомендуемым количеством времени для использования медиа-средств;
- учится оценивать то время, которое он сам проводит за различными медиа-средствами.

Домашнее задание раздела:

- Дневник наблюдений о своем времени, потраченном на различные медиа-средства.

Задание направлено на то, чтобы ученик узнал, что скрывается под словом медиа-средства и сколько времени он тратит на их использование ежедневно для разных целей. Обсуждая это задание, необходимо повторить с учениками рекомендации специалистов по количеству времени. Убедите ученика обсудить эту тему с родителями.

Во время урока создайте условия для опроса мнений учеников, одновременно проходя по различным видам медиа-средств и их содержанию. Например: "Какие телевизионные программы ты смотришь?" "Какие приложения в своем мобильном ты используешь?" "На какой игровой приставке ты играешь?"

Поднимите вопрос о времени, которое уходит у учеников на разные виды медиа-средств. К примеру, можно вместе с учениками обсудить распорядок дня школьника в течение рабочей недели и разобраться, сколько времени уходит именно на медиа-средства? В рекомендациях, относительно физической активности школьников значится, что школьникам рекомендуется отводить не более двух часов в день на различные медиа-средства, не направленные на образовательную деятельность.

Раздел 2. Давай разберемся с медиа-ресурсами.

Цель раздела в том, что школьник

- учится осознавать тот факт, что не вся информация в Интернете является правдивой;
- учится понимать значение конфиденциальности в Интернете;
- учится распознавать степень надежности и достоверности интернет ресурсов;
- учится понимать последствия излишнего увлечения интернетом и компьютером.



Домашнее задание раздела:

- Поиск ответов на поставленные вопросы с использованием интернет-источников.

Задание направлено на то, чтобы ученик узнал основы грамотности в интернете. Изучите ссылки, которые даны ученикам вместе с каждым вопросом. Соберите вместе ту информацию, которую ученики нашли на разных интернет сайтах. При необходимости дополните ее. Расскажите ученикам о корректных, достоверных и не являющихся таковыми интернет источниках, а также о принципах, по которым их можно определить.

Раздел 3. Возможности медиа-средств.

Цель раздела в том, что школьник

- вместе с родителями ищет информацию о том, какие медиа-ресурсы подходят для использования в его возрасте (Интернет-страницы, мобильные приложения, tv-программы, журналы...);
- обсуждает с родителями вопросы использования различных медиа-средств / создает общие «правила» пользования ими.

Домашнее задание раздела:

- Поиск ответов на поставленные вопросы вместе с родителями.

Задание направлено на создание условий для совместной работы ученика и родителей. Пройдите с учениками каждый пункт раздела. Можно попросить учеников обосновать, почему они с родителями отобрали именно эти медиа-источники.

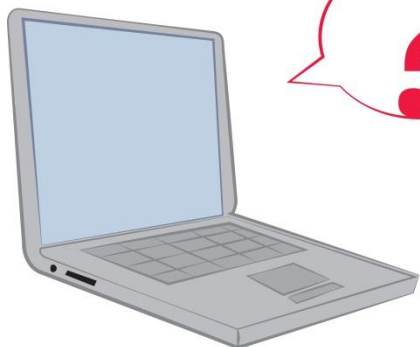
Раздел 4. Достаточно ли я сплю?

Цель раздела в том, что школьник

- знакомится с вопросами, касающимися темы здорового сна, времени отхода ко сну, которые составлены для его возраста;
- ищет информацию по рекомендациям относительно здорового сна.

Домашнее задание раздела:

- Поиск ответов на поставленные вопросы с опорой на рекомендации специалистов относительно здорового сна и норм сна. Ссылки на источники приведены там же.



Задание направлено на то, чтобы ученик получил знания о значении здорового сна для организма и о нормах сна. В разделе рассматриваются вопросы о достаточном количестве ночного сна, о влиянии недосыпания на здоровье и общее состояние организма. Повторите с учениками информацию о важности здорового сна и его влиянии на рост и развитие организма, а также на успеваемость в школе.

Раздел 5. Дневник наблюдений за сном

Цель раздела в том, что школьник

- учится следить за своим режимом сна;
- замечает влияние сна на успеваемость и общее состояние организма;
- учится рассуждать о том, что может повлиять на сон и скорость засыпания.

Домашнее задание раздела:

- Фиксирование своих наблюдений за сном.

Задание направлено на то, чтобы ученик научился контролировать свой режим сна и следить за общим состоянием организма. В этом разделе необходимо обсудить то, что влияет на режим сна. Вы можете обсудить также эти темы:

- Уставший человек, какой он?
 - Как ведет себя уставший человек?
 - Как выглядит уставший человек?
- Почему школьник нуждается в большом количестве сна?

Самая главная информация о режиме сна:

- потребность сна у школьника 10 часов в сутки;
- родители должны следить за тем, чтобы количество сна у ребенка было достаточным;
- регулярный вечерний ритуал и спокойные вечерние занятия будут способствовать спокойному сну;
- телевизору не место в комнате ребенка;
- необходимо избегать употребления кофе, чая или кока-колы непосредственно перед отходом ко сну.



Раздел 7. Своя страничка

Этот раздел рабочей тетради предназначен для вопросов, которые могут возникнуть у школьников по теме «медиа-средства и режим здорового сна». Идея заключается в том, что школьник может написать даже те вопросы, которые он считает неудобными, и представить их анонимно, а ответы на них получить в ходе урока, который будет проведен для всего класса. Страницу с вопросами отрезают от рабочей тетради и передают учителю в оговоренное время. Ответы учеников можно собрать, например, в закрытый ящик или попросить учеников передать их Вам напрямую. Ответы учеников можно сгруппировать по темам и представить ответы на них в комплексе, не зачитывая отдельные вопросы вслух.

Ко всему вышесказанному педагог может предоставить ученикам дополнительную информацию по теме, показать актуальные учебные видеоматериалы, а также побудить их искать необходимые сведения, используя дополнительную литературу.

Собранные и сохраненные личные странички рабочих тетрадей и конспекты/итоги обсуждений в группе могут послужить хорошей базой для обсуждения затронутых тем в рамках родительских собраний. Необходимо напомнить ученикам о том, что следует поставить крестик (галочку) в квадратике на странице внизу, если они, несмотря на анонимность, не хотят, чтобы информация из их рабочей тетради была использована для этих целей.

Раздел 6. Страничка для родителей

В этом разделе содержится информация для родителей ученика с рекомендациями по правильному использованию медиа средств.

Мы желаем Вам приятных минут во время проведения урока и обсуждения с учениками!

Сормунне Марьорита,, доктор наук, Университет Восточной Финляндии

Миеттине Ханна, магистр здравоохранения, Университет Восточной Финляндии

Каспрук Марина Николаевна, психолог (г. Петрозаводск)

Посмечеева Юлия Сергеевна, социальный педагог (г. Петрозаводск)

Университет Восточной Финляндии, отделение сестринского ухода, 2014.



Петрозаводский государственный университет
Petrozavodsk State University
Petroskoin valtionyliopisto

Karjalan Sanomat



**КФ
РО** Карельский
Фонд
Развития
Образования