

План на урока

Заглавие: Детокс от смартфоните

Клас: 1ви клас гимназия – 2ри клас лицей

Продължителност: 50 минути

Цели

- Учениците изследват какви са подходящите нива на употреба на телефона и интернет връзката.
- Идентифициране на симптоми на пристрастяване към телефона.
- Обяснете последиците от прекомерната употреба на уредите и вероятността от пристрастяване.
- Оценете кои са полезните методи и стратегии за абстрахиране от смартфоните.

Методи и материали

Методи

- Самостоятелна работа
- Групово обсъждане

Материали

- Интернет връзка
- Проектор/Монитор/Телевизор за гледане на ppt, видео материали
- Смартфон

Описание на урока

Заглавие	Продължителност	Цел	Описание на дейността	Методи и материали
Определение за пристрастя	10'	Обяснение на пристрастяването към смартфона	Как определят учениците <i>пристрастяването към смартфона</i> ? Независимо дали прекарвате 10 минути или 10 часа на телефона си, тази тема е релевантна за всички и е от особено	Самостоятелна работа

ване към смартфона			<p>значение с оглед развитието и масовото прилагане на технологиите. Използвайте телефоните на учениците и направете бързо проучване посредством Kahoot...</p>	<p>Раздаване на <i>Допълнителни материали за пристрастяването към смартфоните - Упражнение 1</i>, които можете да намерите в "допълнителни Материали".</p>
			<p>Упражнение 1:</p> <p>1. Използвам телефона си _____ на ден. A. По-малко от час B. 1-2 часа C. 3-4 часа D. 5 или повече часа.</p> <p>2. Бих оценил честотата на ползване на телефона си по следния начин... A. Може би прекарвам малко повече време на телефона си, отколкото би трябвало B. Прекарвам много повече време на телефона си, отколкото би трябвало C. Не прекарвам достатъчно време на телефона си. D. Продължителността на използване на телефона ми е подходяща.</p> <p>3. В използване на какви приложения прекарвате най-много време?</p> <p>A. Социални медии (snapchat/Facebook и др.) B. Писане на съобщение / говорене / ползване на Facetime C. Игри D. Интернет браузър / друго</p> <p><i>(Източник: https://sites.google.com/site/trejorichmondteam7/products-services)</i></p>	
			<p>Заклучение: Важно е учениците да разбират последиците от прекомерната употреба и да разполагат с нужните методи, за да се справят с пристрастяването.</p>	Дебатиране
Признаци на пристрастяване към телефона	20'	Да могат да идентифицират признаци на прекомерна зависимост от смартфона.	<p>Видео и PowerPoint презентация след въвеждащото проучване чрез Kahoot.</p> <p><i>Обсъдете последициите от прекомерната употреба, какви са някои от негативните последици от твърде дълго ползване на смартфон, за които се сещате?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • (по-малко време, прекарано със семейството и загуба на връзка, загуба на продуктивността, игнориране на домашни и учебни задължения, заседяване и липса на активност, вреди за очите и пръстите) 	<p>Видео за гледане в Youtube:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8_pUd3bpx0k</p>

			<p>В началото на PowerPoint презентацията са представени слайдове, коментиращи влиянието и последствията от прекомерната употреба на телефони и интернет; допълнете всички други следствия, за които учениците не са се сетили по-рано.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кои са приложенията, с които прекарват най-много време? - слайд, в който се изброява какво правят хората, когато ползват телефоните си / интернет; (Facebook, snapchat, Minecraft, съобщения, pinterest и др.) • Какви приложения ползват най-често родителите ви? (времето, Amazon, safari браузър, новини, карти и др.). <p><i>Нека разгледаме статистиките – знаехте ли, че почти 80% от 18 до 24-годишните спят с телефоните си до главите. Повечето хора, пристрастени към телефоните, забравят какво е чувството да живееш в истинския свят. Човек проверя телефона си средно 110 пъти на ден, като по-прирастените могат да посегнат към уреда цели 900 пъти на ден... 29% от собствениците на телефон го описват като „нещо, без което не могат да си представят да живеят“... 44% от хората за отбелязали, че стават много нервни, когато загубят телефона си и останат без него за цяла седмица.</i></p> <p>Повечето хора проверяват телефона си постоянно без причина. Страхът от това, да изгубиш смартфона си и да останеш без него, Nomophobia, всъщност съществува и засяга много хора.</p> <p>(Източник: https://www.addictiontips.net/phone-addiction/phone-addiction-facts/)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тези числа по-високи ли са или по-ниски от това, което очаквахте? Познавате ли хора, които прекарват твърде много време на телефона си? 	<p>Проектор/ Монитор/ Телевизор за гледане на видео</p> <p>Групово обсъждане</p> <p>Допълнителни материали</p> <p>Групово обсъждане</p>
--	--	--	---	---

			<p>Представете съвременните проучвания и стартирайте диалог относно това, какво учениците са наблюдавали у самите себе си, семействата и приятелите си, както и сред широката общественост по отношение на прекомерната зависимост от смартфони. 63% от хората, ползващи уреди преди да си легнат, са споделили, че не са успели да се наспят добре.</p> <p>Задайте основните инструкции / очаквания; също така, учителят трябва да обърне внимание на важността на това, да се участва в дискусиата, както и да обясни основните аспекти на работата по групи / участието.</p>	
Оценка на индикациите за пристрастяване	15'	<p>Да могат да оценят ползването си на интернет, като използват съветите за смартфон детокс.</p>	<p><i>Нашите смартфони ни разсейват и стресират, но изглежда, че са доста нужни. Разработени ли са телефоните с идеята да бъдат пристрастяващи?</i></p> <p>Учениците трябва да се постараят да ограничат времето, което прекарват в ползване на телефоните си, и от време на време да си почиват от тях.</p> <p>Учениците следват проучването, за да създадат малък групов плакат: Съвети за детокс от смартфон употребата. Ученическо проучване относно смартфоните</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Колко пъти на ден проверявате телефона си? 2. Колко време на ден прекарвате на телефона? (в т.ч. играене на игри, писане на съобщения, телефонни разговори и др.) 3. Ползвайте скала от 1 до 10, като 1 означава „никак“, а 10 – „напълно“, доколко привързани сте към телефона си? 4. Използвате ли телефона си непосредствено преди да заспите? Ако да, с каква продължителност? 5. Можете ли да излезете от дома си без телефона си? 	<p>Групово обсъждане</p> <p>Раздаване на листове на учениците</p>

			<p>6. Можете ли, че бихте се чувствали комфортно без телефона си за един или няколко дни?</p> <p>7. Ползвайте кои пет приложения прекарвате най-дълго време? (Facebook, съобщения, snapchat, игри и др.)</p> <p>8. Ползвате ли уреда си, когато знаете, че имате други задължения (домашна работа, работа из къщи и др.)</p> <p>9. Най-често в същата стая като телефона си ли се намирате? (Примерно: Взимате ли го със себе си на масата по време на вечеря, в банята, в спалнята?)</p>	
Оценка	5'	Проверка на знанията, натрупани в рамките на урока.	<p>Въпросите се попълват в час.</p> <p>Групова обратна връзка – Попитайте учениците си кои са топ 3 нещата, които са научили.</p>	<p>Оценка</p> <p>Обратна връзка</p>

Ресурси & Допълнителни материали

- <https://www.addictiontips.net/phone-addiction/phone-addiction-facts/>
- <https://sites.google.com/site/trejorichmondteam7/products-services>
- https://www.youtube.com/watch?v=8_pUd3bpx0k

