

## **Классный час на тему «Мобильный телефон: друг или враг?»**

### **4 класс.**

**Цель:** формирование навыков правильного пользования сотовым телефоном.

**Задачи:**

Дать понятие культуры пользования мобильным телефоном в школе, общественных местах;

Развивать осознание пользы и вреда пользования сотовым телефоном;

Развивать устную речь, умение анализировать и делать выводы;

Формировать навыки сохранения собственного здоровья через правильное пользование сотовыми телефонами.

Формировать навыки работы в группе, умения договариваться, отстаивать свою точку зрения конструктивным путем и прислушиваться к мнению одноклассников.

### **Подготовительная работа**

1. Провести анкетирование среди учащихся класса, обработать результаты.
2. Попросить детей написать сочинения на тему классного часа, выбрать лучшие из них.

### **Ход классного часа:**

– Передавая мяч по кругу, вы должны назвать слово, которое ассоциируется у вас с телефоном. Например, связь, разговор, друзья, мобильный, сим-карта, звонок и другие.

– Сегодня мы поговорим о сотовых телефонах, поразмышляем на тему «Мобильный телефон: друг или враг?». А вы как думаете? Обоснуйте свою точку зрения.

Это достаточно актуальная тема, так как телефонами в наше время пользуются все: и пенсионеры, и первоклассники. Для начала я хочу ознакомить вас с результатами анкетирования, проведенного в нашем классе.

1) Я могу обойтись без телефона:

1 час – ... человек;

6 часов – ... человек;

1 день – ... человека;

1 неделю – ... человек;

Сколько угодно – ... 6 человек.

2) С помощью телефона:

Я звоню родителям – ... человек;

Пишу СМС-сообщения друзьям – ... человек;

Играю – ... человека;

Фотографирую, снимаю видео – ... человека;

Пользуюсь сетью Интернет – ... человек;

Использую калькулятор – ... человек;

Использую будильник – ... человек.

Какие цифры удивили вас? Какие встревожили? Сейчас желающие могут высказать свое мнение.

*Ответы детей.*

*Игра «Поменяйся местами».*

– Поменяйтесь местами те...

- Кто имеет сотовый телефон;
- У кого в семье больше 4 сотовых телефонов;
- Кто тратит на разговоры и СМС-сообщения по 3 часа в день;
- У кого две и более сим-карт;
- Кто уже сменил три телефона;
- Кто сегодня утром проснулся от будильника на телефоне;
- Кто использует калькулятор на телефоне.

– Прежде всего, мобильный телефон – это переносное средство связи, предназначенное для голосового общения. В настоящее время сотовая связь – самая распространённая из всех видов мобильной радиосвязи, поэтому чаще всего мобильный телефон называют сотовый. К сотовым телефонам относят спутниковые телефоны, радио телефоны, аппараты магистральной связи.

Мобильные телефоны вошли в нашу жизнь быстро и стремительно. Ведь еще совсем недавно, в конце XX века в России сотовый телефон являлся символом финансовой состоятельности и престижности. Им пользовались только бизнесмены, правительственные лица. А если такое устройство появлялось в школе, одноклассники удивленно пожимали плечами и интересовались зачем он вообще нужен. С момента создания первого мобильного прошло всего лишь порядка 60 лет. До этого люди жили тысячи лет без мобильной связи и не тужили. А сейчас сотовый телефон настолько прочно вошел в нашу жизнь, что забыв его дома, мы непременно за ним возвращаемся, потому что понимаем, что даже день без него не сможем прожить. Сейчас каждый второй школьник себе может позволить такой телефон.

В 1973 году американский инженер Мартин Купер, сотрудник компании Motorola, совершил звонок с первого действующего мобильного телефона. Вы только представьте себе: это была трубка весом около 1,15 кг, высотой 25 см, по толщине и ширине около 5 см. На панели было расположено всего 12

клавиш. Аккумулятор позволял общаться по телефону целых 35 минут, а заряжать его приходилось 10 часов.

В 1991 году 9 сентября в России первый совершил звонок по сотовому телефону, подключенному к сети компании «Дельта Телеком» мэр Санкт – Петербурга Анатолий Собчак. Телефон был выпущен финской компанией Nokia и весил 3 кг.

Прошло уже больше много лет. И сегодня мобильный телефон стал неотъемлемым атрибутом повседневной жизни каждого человека.

*Мозговой штурм.*

– Прошу вас поделиться на 2 группы. В течение 3 минут 1 группа должна написать положительные, а 2 группа – отрицательные стороны использования сотового телефона.

*По истечении времени дети представляют полученный результат.*

«Плюсы»	«Минусы»
<ul style="list-style-type: none"><li>• Можно звонить родителям</li><li>• Помощь в трудной ситуации</li><li>• Играть можно</li><li>• Не скучно</li><li>• Интересно изучать новое</li><li>• Воспитывает ответственность</li><li>• Учит экономить деньги</li><li>• GPRS помогает установить местонахождение</li><li>• Дети с телефоном как взрослые</li><li>• Интернет есть и многое другое</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Могут своровать или отнять</li><li>• Опасно для здоровья (излучение)</li><li>• Деньги тратятся</li><li>• Электромагнитные волны</li><li>• Интернет</li><li>• Калькулятор</li><li>• Меньше живого общения</li><li>• Обеднение лексикона из-за СМС-сообщений</li><li>• Использование на уроках отвлекает</li><li>• Производство и утилизация старых телефонов вредит окружающей среде</li></ul>

*Затем все вместе анализируют чего больше положительного или отрицательного и почему.*

– Но не несет ли бездумное использование сотового телефона опасности для нас с вами? Какой же выбрать ответ? Мобильный телефон друг или враг? Могли бы вы обойтись без мобильного телефона?

Действительно, большинство из нас с трудом представляет свою жизнь без мобильника. Ведь современный мобильный телефон – это не просто средство связи. Он приносит множество возможностей, невообразимых ещё каких-то десять лет назад.

В каких целях вы используете свой мобильник?

Сегодня мобильный телефон может выступать в роли: фото и видеокамеры, mp3 плеера, устройства для чтения и редактирования многих форматов файлов, это и календарь, записная книжка, калькулятор, блокнот, будильник. С помощью мобильного телефона можно просматривать странички интернета, читать электронную почту, общаться с помощью мобильных пейджеров: ICQ, мэйл. ру агента; делать записи в блоги; посещать социальные сети: «ВКонтакте», «Одноклассники» и другие.

Напрашивается ответ на наш вопрос – мобильный телефон друг? Да, но... Но не все знают о том, что наш мобильный друг может оказаться мобильным врагом! Какой вред нам может причинить телефон?

Давайте проанализируем статистические данные и информацию об исследованиях врачей.

Оказывается, мобильный телефон – источник высокочастотного электромагнитного излучения. Его воздействие на ткани человеческого тела аналогично воздействию излучения, применяемого в микроволновых печах. Конечно, мощность излучения телефона гораздо меньше, однако оно тоже имеет способность приводить к локальному нагреву тканей, разрывам молекул ДНК и другим повреждениям клеток.

К чему приводит излучение телефонов?

Самыми «безобидными» и очень быстро наступающими последствиями регулярного пользования мобильным телефоном являются:

ослабление памяти,

частые головные боли,

снижения внимания,

напряжение в барабанных перепонках,

раздражительность,

нарушения сна,

внезапные приступы усталости,

снижение умственных и познавательных способностей.

Значительно повышается риск заболеваний в связи с использованием мобильных телефонов:

детская лейкемия,

заболевания органов зрения,

нарушение функций щитовидной железы,

опухоль мозга,

сердечно-сосудистые заболевания,

нарушение деятельности нервной системы и др.

Ученые утверждают, что детский мозг поглощает на 50 – 70% больше энергии излучения мобильного телефона из-за меньших размеров черепной

коробки. Детский организм обладает большей чувствительностью к электромагнитному полю, чем взрослый. Кроме того, излучение телефона действует не только на человека, который разговаривает по нему, но и на всех людей, которые находятся в радиусе 1–3 метров, а также и в состоянии ожидания!

Вред мобильного телефона для глаз ощущает на себе каждый активный пользователь сотового. Маленький экран и яркий свет переутомляют глаза. Чтобы приспособиться к разному свету на экране и вокруг него, задействуется больше мышц глаза. Тогда вы чувствуете, как они быстро устают и начинают болеть. Кроме того, переутомлению глаз способствует привычка держать сотовый ближе к ним. Соблюдение надлежащей дистанции между глазами и экраном, а также увеличение шрифта при чтении, уменьшают переутомление глаз.

Сотовый – это место обитания микробов, когда мы пользуемся им грязными руками. Одно исследование выявило, что каждый шестой аппарат заражен фекальными бактериями. Скорей всего, их владельцы не моют руки с мылом после туалета. А некоторые гаджеты стают даже убежищем кишечной палочки. При попадании в организм она способна спровоцировать лихорадку, диарею и рвоту.

Доказано, что мобильный телефон влияет и на психику человека. Он вызывает психологическую зависимость. Вот лишь некоторые виды такой зависимости:

- Беспокойство по поводу отсутствия телефона. Если у нас с собой нет заветной трубки, возникает ощущение одиночества и депрессивные состояния, человек испытывает сильное беспокойство, в некоторых случаях способное перерасти в панику.
- SMS-мания. Человек пишет и отправляет десятки SMS в день, и не может остановиться, даже если ему проще позвонить.
- Информационная мания. Владелец телефона постоянно ждёт звонка или SMS, достаёт мобильник, проверяет, не пропустил ли он важную информацию, читает электронную почту и SMS-сообщения.
- Звуковые галлюцинации. Порой людям кажется, что они слышат звонок мобильного телефона, хотя в действительности аппарат не звонил или был вовсе выключен. Такие случаи хотя бы раз происходили со всеми обладателями сотовых, однако у некоторых людей несуществующие звонки становятся хронической фобией. Этот феномен получил название «мания звонка». Особенно стремительно развивается мобильная зависимость у детей.

Работники ГИБДД отмечают, что около четверти автокатастроф случаются из-за невнимательности водителей, разговаривающих за рулем по мобильному телефону. По исследованиям, проведенным в Европе и Японии, во время разговора по мобильному телефону реакция водителя на дорожную обстановку замедляется в 2 раза. Риск оказаться в ДТП увеличивается в 4-9 раз. А вот риск попасть в ДТП при наборе текстового сообщения возрастает в 23 раза! Поэтому во время управления автомобилем запрещено разговаривать по сотовому телефону, держа его в руках.

Разговаривать по мобильному телефону опасно не только для водителей, но и для пешеходов, когда они пересекают проезжую часть. Пешеходы, болтающие по телефону, медленнее идут, чаще меняют направление движения, испытывают трудности с навигацией. Разговор по мобильному телефону вызывает эффект «частичной слепоты», когда человек попросту не обращает внимания на то, что происходит вокруг него.

Американские ученые из университета штата Огайо провели исследование и насчитали печальную статистику: с каждым годом число пешеходов, попадающих в ДТП из-за своего собственного разговора по мобильному или увлеченного набора SMS увеличивается вдвое.

Оказывается, что в Великобритании, как обнаружили специалисты из Гарвардского университета, 2600 человек ежегодно умирают и 12 000 - зарабатывают серьезные увечья, причиной которых становится мобильный телефон.

Для того чтобы сотовый телефон стал вам другом нужно соблюдать правила пользования телефоном.

*Дети делятся на группы и выводят правила пользования сотовым телефоном. Каждая группа представляет полученный результат, и выводятся общие правила.*

#### Правила пользования мобильным телефоном.

- Ограничить время и частоту использования сотового телефона - более 2-3 минут за один вызов и более 10-15 минут в день. Можно использовать беспроводную гарнитуру, находясь на расстоянии от телефона, или по возможности громкую связь.
- Не спите рядом с сотовым телефоном. Электромагнитное излучение мобильного телефона даже в режиме ожидания негативно воздействует на центральную нервную систему, нарушая нормальное чередование фаз сна.
- Старайтесь как можно меньше носить сотовый телефон близко к телу, например в карманах, лучше носить его в сумке.
- Находясь дома класть его на расстоянии не менее 50 см от себя.

- Стараться по возможности не использовать телефон в тех местах, где наблюдается плохой приём (лифт, подземные помещения, транспорт и т. д.), так как при плохом приёме мобильный телефон пытается найти антенну-передатчик, и из-за этого его излучение многократно усиливается.
- Реже использовать мобильный телефон в закрытых помещениях (машина, дом), так как излучаемые им волны могут отражаться стенами и покрытиями, что в несколько раз усиливает облучение.
- Не прикладывайте мобильный телефон к уху в тот момент, когда он находится в процессе поиска оператора сети (это бывает также при самом включении телефона и при очень плохом приёме). В этот момент он излучает сильнее всего.
- Беспроводной способ передачи данных от одного мобильника к другому (разработанный под маркой Bluetooth), прибавляет мобильному телефону дополнительную силу излучения.
- Выбирая телефон, поинтересуйтесь уровнем его излучения (SAR) и старайтесь выбрать телефон с наименьшим показателем.

Если следовать элементарным правилам безопасности использования, то вред от СВЧ-излучения сотового телефона сведётся к минимуму.

*Вывод:* мобильный телефон будет нашим другом, если выполнять эти правила.

– Знаете ли вы запрещающий знак пользования телефоном? В каких общественных местах запрещается пользоваться телефонами?

(В местах с повышенной опасностью, в театрах, музеях, кино, православных храмах, в самолётах, в учебных учреждениях при проведении экзаменов, ЕГЭ, о время уроков, в медицинских учреждениях (влияние на аппаратуру), во время вождения автомобиля.)

*Работа в группах. Обсуждение ситуации.*

Ситуация №1:

Перемена. Все двигаются. Компания сидит, уткнувшись в телефон. Для чего в школе перемена? С пользой ли провела её эта кучка?

Ситуация № 2:

Урок. Тишина. Звонок телефона.

Что испытываешь ты? Одноклассники? Учитель?

– Как правильно пользоваться телефонами в школе?

*Обсуждение и вручение памяток.*

*Подведение итога занятия.*