

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Нижегородский автомеханический техникум»

Методическая разработка  
классного часа

# Подростки и мобильные телефоны

Разработала преподаватель

\_\_\_\_\_ Г.Н. Атмайкина

Нижний Новгород  
2020

## Содержание

Цель и задачи классного часа «Подростки и мобильные телефоны».....	3
Ход классного часа.....	4
1 Вступление .....	4
2 Возможности современного мобильного телефона .....	6
3 Влияние излучения мобильного телефона на человека.....	8
4 Мобильная зависимость и пути ее преодоления .....	11
5 Практическая часть.....	15
6 Заключение .....	16
Список использованных источников .....	18

Цель и задачи классного часа  
«Подростки и мобильные телефоны»

**Цель:** создать условия для осмысления того, как влияет мобильный телефон на организм человека.

**Задачи:**

- 1) обратить внимание студентов на достоинства и недостатки общения с мобильным телефоном;
- 2) показать влияние мобильных телефонов на здоровье и психику человека при неправильном его использовании;
- 3) определить признаки «мобиломании» и пути ее преодоления;

**Средства обучения:**

1. Компьютер.
2. Мультимедийный проектор.
3. Анкетирование студентов.

## 1 Вступление

Ученые называют новое время «информационной эрой». Человек сейчас не просто физическое тело со своими собственными представлениями, чувствами, желаниями и страстями, он самый настоящий участник интенсивного коммуникационного процесса. Средства массовой коммуникации, по выражению известного социолога М. Маклюэна, стали «продолжением» нервной системы человека. Одной из характеристик нового времени является быстрая связь. Связь сегодня - это уже не просто чудо техники, а самое настоящее социальное явление, ставшее необходимым для всех, вне зависимости от возраста и социального положения. Она, в первую очередь, – средство достижения целей.

Мобильный телефон, занимавший раньше довольно вместительный кейс, теперь легко прячется в ладошку, убирается в карман джинсов или миниатюрную дамскую сумочку. Обучающиеся во время занятий перебрасываются SMS-сообщениями, телефон покупают бабушке на дачу, родители, вручая своему ребенку трубку, спокойнее отпускают его погулять. Для некоторых студентов телефон может стать палочкой-выручалочкой на экзамене, когда звонок другу поможет получить зачет. Таким образом, сегодня мобильные телефоны прочно вошли в нашу жизнь, настолько прочно, что мы и представить себя не можем без этого достижения техники. Хотя, наверняка, найдётся немало противников давать его детям. Впрочем, сторонников того, чтобы наши подростки шли в ногу со временем, тоже немало.

Давайте послушаем, какие аргументы «за» и «против» мобильного телефона можно привести.

Аргументы «За»:

Мобильник покупается не ребёнку, а родителям, которые хотят иметь возможность контролировать. Родителям намного спокойнее, когда они знают, что в любой момент могут связаться с ребёнком.

У мобильника есть полезная функция напоминаний. Если ребёнок растормо-

жен, не собран или просто мал, функции самоконтроля у него ещё не развиты, мобильник может напомнить ребёнку о неотложных делах.

Великая сила телефона – снижение опасности для ребёнка. Если родители научили в критических или в экстренных ситуациях пользоваться необходимыми номерами, риск жизни ребёнка значительно снижается.

Ещё одна функция мобильного – возможность знакомиться друг с другом.

Аргументы «Против»:

С одной стороны мобильный телефон снижает риск жизни, с другой – повышает. Телефон могут украсть, тем более что дети любят хвастаться своими игрушками, книжками, велосипедами, мобильниками. В данном случае мобильник – средство провокации. И чем такая провокация может закончиться – неизвестно.

В подростковой группе мобильник – своеобразный показатель социального статуса. Причём зависит это не от собственных достижений ребёнка в учёбе, спорте или хобби, а исключительно связано с тем, насколько богаты его родители. В такой ситуации может возникнуть нездоровое соревнование между детьми и появление разногласий в семье.

Мобильный телефон - дополнительная статья расхода в семье, особенно если ребёнок не может контролировать свои разговоры.

Мобильник ограничивает способности ребёнка к адаптации и общению. Мир ребёнка сейчас часто сужен вокруг компьютера, интернета, мобильного, отпадает потребность выходить на улицу, зачастую у него не появляется опыта дружбы, общения. Выходит, мы растим своего рода виртуальных аутистов – отрезанных от внешнего мира людей.

## 2 Возможности современного мобильного телефона

Самая первая и главная функция мобильного телефона, то есть то, зачем он вообще был изобретен, мало того, давно никого не удивляет, но еще и теряет «поклонников» как среди населения нашей страны, так и в мире в целом. По подсчетам специалистов в странах Западной Европы доля минут разговора по стационарным телефонам опустилась ниже 40%, в России она пока превышает 50%. Все больше и больше людей переходят на виртуальное общение с помощью чатов.

Самые первые чаты - ICQ (в народе – просто «аськи») появились в начале девяностых годов, благодаря изобретению двух еврейских студентов, призванному максимально облегчить общение в режиме on-line. Изначально «аська» была бесплатной для всех пользователей, однако когда стало понятно, что она пользуется бешеным спросом, то решили, что сия услуга должна оплачиваться, но не слишком дорого, чтобы это было доступно всем.

Следующее место занимают мобильные игры. Многие находят эту функцию необходимой, ведь каждый день миллионы людей, находясь в общественном транспорте, не знают чем себя занять, а когда под руками мобильный телефон, начиненный множеством игр, то такая проблема исчезает сама собой. Правда играть в мобильный телефон в движущемся транспорте, как и читать не рекомендуется - это хорошо портит зрение. Также 5% граждан нашей страны не прочь послушать любимую ими музыку через музыкальный плеер или радио.

В связи с прибавлением к мобильному телефону новых функций возникает все больше и больше желающих его приобрести. Еще одна функция мобильного аппарата, а точнее услуга операторов, повлиявшая на распространение сотовой связи, резкое увеличение числа пользователей, услуга роуминга (от англ. roam - странствовать, бродить), введенная в 2000 г. благодаря заключениям между операторами сотовой связи о взаимном роуминге. Он давал возможность людям свободно перемещаться по стране (или по всему миру), не меняя своего абонентского номера тем более, что процесс перехода из сети в сеть автоматический.

Также активный пользователь сотового телефона не может обойтись без мо-

бильного Интернета, и операторы сотовой связи охотно предоставляют своим абонентам возможность выхода в глобальную сеть. Интернет находит, находит и будет находить своих пользователей: доступ к необходимым сведениям привлекателен, а как говорят «владеешь информацией - владеешь миром»! Так, через мобильный Интернет, к примеру, узнают о последних событиях в мире, ищут друзей через сайты знакомств, заказывают товары на дом... Подростки, имея выход во всемирную паутину через «мобильник» и не отрываясь от учебного процесса, скачивают музыку, картинки, анекдоты, больше не сидят в библиотеках, чтобы подготовить доклад к уроку - нажал несколько кнопочек, и получаешь целый реферат, который осталось только прочитать, и на это достаточно перемены!

Мобильный телефон перестал быть просто средством связи, он превратился в развлекательный центр в мини-формате, без которого трудно обойтись даже мало общительной личности, и который изобилует множеством, часто ненужных функций. Некоторые владельцы сотовых аппаратов отнюдь не в восторге от разнообразия возможностей современных телефонов. Сегодня мобильные делают все, разве что не готовят обед.

### **3 Влияние излучения мобильного телефона на человека**

Так насколько же опасен мобильный телефон? Прежде всего, следует пояснить, что главный вред здоровью человека наносится высокочастотным излучением, которое производит мобильный телефон. Основным же источником этого излучения является антенна телефона, которая, несмотря на кажущееся ее отсутствие во многих моделях телефонов, имеется все же в каждой из них (просто иногда она находится под корпусом телефона).

А как же сотовый телефон может негативно влиять на здоровье непосредственно ребенка? К сожалению, его влияние на ребенка в несколько раз выше, чем на взрослого человека, ведь растущий детский организм обладает повышенной чувствительностью к электромагнитному полю, в результате чего еще несформировавшаяся иммунная система ребенка может очень сильно пострадать от постоянного влияния телефонного излучения. Основными последствиями этого могут стать нарушение стабильности клеток организма и работы нервной системы.

Если говорить о возможных последствиях более конкретно, то следует сказать, что дети младше 18 лет, которые пользуются мобильными телефонами, рискуют получить проблемы с памятью, снижение внимания, нарушения сна, а также периодические головные боли. Также у них повышается предрасположенность к развитию эпилепсии и онкологических заболеваний.

В случае усугубления влияния мобильного телефона на ребенка, у него может возникнуть заболевание, основным проявлением которого является «синдром раздражительной слабости». У детей младшего школьного возраста этот синдром может выражаться в постоянных капризах, а у детей постарше наблюдается эмоциональная несдержанность и резкая смена настроения. При дальнейшем течении болезни у ребенка начинается бессонница, сон становится тревожным, по утрам может наблюдаться даже тошнота, он жалуется на частые головные боли. Дети школьного возраста начинают испытывать трудности в учебе, чему способствует снижение концентрации внимания у ребенка.

Ко всему этому могут добавиться еще и психологические проблемы от ис-

пользования телефона, ведь у часто говорящих по мобильнику детей наблюдается некоторая отрешенность от внешнего мира, у них чаще возникают трудности при общении в коллективе сверстников.

Международные исследования говорят об обнаружении увеличения вероятности возникновения опухолей головного мозга у использующих мобильные телефоны больше 10 лет, а также о том, что начало пользования мобильным до 20 лет повышает риск возникновения злокачественной опухоли головного мозга в 5 раз.

По данным исследований российских экспертов в области радиобиологии по вопросу влияния электромагнитных полей телефонов на детей и подростков представлены выводы об угрозе здоровью будущих поколений, включая отрицательное влияние на развитие организма и ментальный уровень, повышение уровня нервозности и раздражительности, влияние на мозг, ослабление памяти, снижение внимания, умственных способностей, нарушение сна, повышение эпилептической вероятности.

Несмотря на предупреждения медиков и наши знания о вреде мобильных телефонов – мы пользуемся, и будем пользоваться этим видом связи. Не использовать современных достижений науки и техники было бы не разумно, но оградить себя от вредоносного влияния мы можем.

Существует много способов и методик, я предлагаю вот такую памятку.

Памятка. 9 способов спасти мозг и здоровье от излучения мобильных телефонов.

- Предельно ограничивайте себя в использовании мобильного телефона, уменьшите длительность звонка.

- Дети могут пользоваться сотовым телефоном только в случае крайней необходимости.

- Используйте только проводные гарнитуры.

- Не носите мобильные телефоны и в карманах или на ремне включенными.

- Подносите телефон к уху только тогда, когда человек на другом конце поднимет трубку.

- Не пользуйтесь сотовым телефоном в автомобиле, лифте и других закрытых металлических пространствах.

- Крайне не рекомендуется пользоваться телефоном, когда индикатор его заряда составляет одну черту.
- Пользуйтесь только научно одобренными проверенными средствами защиты от вредного излучения.
- Применяйте витаминно-минеральные комплексы, помогающие снизить реакцию организма на активность электромагнитных волн.

#### 4 Мобильная зависимость и пути ее преодоления

Хорошо, если телефон используется по своему прямому назначению: для важных разговоров, но в последнее время «мобильник» перестал быть просто «мобильником», он превратился в причину самой настоящей зависимости. Если целый день преследует тишина, если телефон не разрывается от некогда бесконечных звонков, не дребезжит от сигнала о приходе SMS-сообщения, то для многих жизнь буквально останавливается, и только посещает чувство, что чего-то не хватает. Не хватает мобильного телефона, который выступает «разносчиком информации» и который удовлетворяет желание всегда быть доступным, быть в курсе всех событий. Оставшись без телефона, люди могут испытывать «ломку». Они становятся раздражительными, агрессивными или подавленными, впадают в панику.

В медицинских словарях появился новый термин – «мобиломания», – именно так ученые назвали новую болезнь мирового масштаба. Также были сформулированы симптомы современной болезни:

- не выпускают «мобильник» из вида, даже когда моются или едят;
- нервничают, когда у «трубки спасения» садится аккумулятор, и нет возможности его зарядить;
- ложась спать, кладут телефон под подушку и порою не могут заснуть, ждут: вдруг придет SMS;
- никогда не отключают сотовый телефон;
- страдают от слуховых галлюцинаций - слышат звонок, хотя на самом деле его нет;
- попав в дискомфортную ситуацию, хватаются за телефон и делают вид, что заняты чем-то очень важным;
- часто меняют модель мобильного телефона, а также аксессуары для него, заставки на экране, мелодии и тарифы;
- звонят и отсылают SMS без повода для этого;
- если мобилоголикам приходит SMS, они отвечают на него сразу же, даже если ради этого приходится отвлекаться от более важных дел;

- участвуют в SMS-викторинах, знакомлюсь по SMS, подписываюсь на SMS-услуги, скачиваю мелодии и картинки;
- на память не помнят ни одного номера и хранят их только в памяти сотового аппарата;
- не экономят на разговорах по мобильному телефону и не слишком следят за состоянием баланса;
- с удовольствием разговаривают о сотовых телефонах, следят за новинками;
- считают, что там, где заканчивается зона покрытия сотового оператора, заканчивается цивилизация!
- являются владельцами нескольких SIM-карт и нескольких аппаратов.

Но если взрослые, будучи уже в своем большинстве уравновешенными, сформировавшимися личностями, еще как-то способны контролировать свою тягу к «трубке спасения», то подростки просто-напросто утопают в «мобильном виртуальном мире», не замечая никого и ничего вокруг себя и своего мобильного телефона. По мнению психологов, специализирующихся на подростковых расстройствах, зависимость от сотового телефона серьезнее, чем от Интернета, телевидения или компьютерных игр, потому что телефон можно взять с собой везде и всегда - нет ограничений ни во времени, ни в пространстве. Мобильная мания на сегодняшний день проблема не одного поколения или страны, целого мира.

Психолог Серджио Чапарро из Нью-Джерси провел эксперимент, в ходе которого 220 человек отключили сотовые телефоны, как предполагалось, на 72 часа. Однако реально 72 часа в «мобильной отключке» вытерпели лишь трое! Остальные сошли на половине дистанции. По словам Чапарро, отлученные от телефона добровольные подопытные испытывали дискомфорт, волнение, тревогу и даже панику, у них снижалась самооценка, а уровень нервозности, напротив, возрастал, многие впадали в депрессию, кое-кто даже грозил суицидом. Иметь мобильный телефон может сегодня большая часть населения нашей страны, за исключением младенцев и животных.

На сегодняшний день невозможно разлучить тинэйджера и мобильный теле-

фон, который, как выяснили британские ученые, является хорошей альтернативой курению, а значит, спасают подрастающее поколение от него. Курение это своеобразное средство для убивания времени. Однако с появлением мультимедийных телефонов подросткам гораздо интересней проводить пару минут на перемене со своим мобильным другом. Для подростков мобильный телефон игра. Нужно просто рассказать подростку, как по-настоящему правильно «играть» с незаменимым атрибутом современности. Но если ситуация оказалась сложнее, чем предполагалась, то стоит обратиться к психотерапевту - специалист всегда найдет выход из сложной ситуации.

Желающим исцелиться от зависимости самостоятельно, необходимо:

- научиться отвлекаться - устроить себе «тренировку»: в выходные отправиться на прогулку в какое-нибудь людное место: парк или торговый центр, и «случайно забыть» мобильный телефон дома. Просто гулять, рассматривать прохожих и не забыть заранее предупредить родственников и друзей, чтобы зазря не названивали;

- вспомнить, что было время, когда не было ни Интернета, ни сотового телефона, и мир от этого не переворачивался!

- подумать, сколько времени будет сэкономлено, если не будут постоянно набираться SMS-ки или проверяться звонки. Этим минут с избытком бы хватило на то, чтобы подготовиться к контрольной работе или убраться в комнате;

- посчитать, сколько времени уходит на общение посредством мобильного телефона и с самим телефоном. Определить наиболее необходимые функции маленького «друга» и те мобильные развлечения, от которых можно спокойно отказаться. Например, сегодня перестать скачивать картинки, а завтра - сидеть в службе знакомств и наконец-то переходить на «живое» общение.

- подсчитать, во сколько обходится такое увлечение, суммировать деньги, потраченные на ненужные SMS-ки, сервисы и бесконечные разговоры. Этим денег наверняка хватит на то, чтобы купить что-нибудь действительно необходимое и полезное.

А самым решительным рекомендуется сесть на телефонную диету. Для этого требуется ограничить одно из трех:

- количество звонков и SMS (максимум 5 звонков и 10 SMS в день);
- количество часов, когда телефон включен (максимум 5 часов в день);
- количество денег на сотовую связь.

## 5 Практическая часть

Тест для определения телефонной зависимости:

1. Вы раздражаетесь, когда не видите свой сотовый телефон.
2. Вы нервничаете, когда батарейка аппарата почти разряжена.
3. Вы пытались отказаться от частого использования «мобильника».
4. Вы не можете отключить мобильный даже во время урока или на важной встрече.
5. Вы хотите, чтобы у вашего сотового телефона был самый модный дизайн и украшения.
6. Вы не помните на память ни одного телефонного номера, полагаясь на телефонную книгу «трубки».
7. Вы делаете телефонные звонки, даже когда в этом нет действительной необходимости.
8. Вы часто проверяете «мобильник» - не пропустили ли вы звонок или SMS.
9. Вы используете телефон даже тогда, когда у вас дома есть обычный телефон.
10. Вы немедленно отвечаете на сообщение во время встречи или в классе.

Нужно поставить каждому ответу оценку от 1 до 5 баллов, где 1 балл «совершенно мне не подходит», а 5 «идеально меня описывает». В итоге больше 30 баллов - зависимость, 20-29 баллов - проявите осторожность, меньше 20 - все в порядке.

## 6 Заключение

Мобилomanия – это проблема одинокого человека в огромном и жестоком свете, а мобильный телефон целый мир, уместившийся в кармане, желающих расстаться с которым почти нет. Так телефон лежит у тарелки во время обеда, на полочке в душе, не выключен на уроке или в театре. Но если взрослые люди, как уже сформировавшиеся личности, в состоянии как-то контролировать свою привязанность к такому необходимому атрибуту, то для подростков в момент формирования личности или в так называемый «переходный возраст», мобильный телефон становится предметом, которому они поклоняются, без которого не могут прожить и часа и который, в итоге, оказывает на них же огромное и, часто, пагубное влияние. Для многих сотовый телефон – очередной способ самоутвердиться, воплощение желания «слиться с массой», где каждый владелец жизненно необходимого, как они считают, предмета. То есть «трубка» становится настолько неотъемлемой частью жизни, что во время отключения телефона молодые люди испытывают не только психологический, но и физический дискомфорт (врачи отмечают даже расстройство пищеварения, не говоря об ослаблении умственной активности и внимания).

Мобильная зависимость - это боязнь живого общения и отсутствие в реальном мире того, что вызывает положительные эмоции. И подросток пытается возместить такое отсутствие. Подростку может не хватать внимания в семье, или же, наоборот он пытается скрыться от чрезмерной опеки близких и родителей, убежать от проблем, которых все больше и больше обрушивается на него в период его вступления во взрослую жизнь. Для тинэйджера звонки и SMS-сообщения по «мобильнику» являются показателем востребованности среди сверстников. В целом, эта зависимость - результат социальных перемен.

Всеобщая «мобилизация», предоставив неопределимую возможность всегда и везде быть на связи, сделала человека беззащитным перед бурным потоком информации. Мозг с трудом справляется с ее потоками, из-за чего человека одолевают депрессия, бессонница, ощущение, что он что-то не успевает. Проблема «молодежь - мобильный телефон» требует особого внимания и со стороны родителей, и педагогов и психологов. Но главное - подросток, который тоже разумное существо, должен

сам признать свою неспособность отказаться от использования мобильного телефона, самому «встать на путь истинный», ведь исправить существующее положение вещей возможно лишь с его участием. Иначе ни психотерапевты, ни ужасающие статистические данные и результаты исследований и опытов, целью которых было обнаружить влияние мобильного телефона на человека, не помогут.

Главное помнить: телефон - для человека, а не человек для телефона!

## Список использованных источников

1. Мобиломания [<http://superstile.ru/news/3019/>].
2. Мобильная связь [<http://www.gfk.ru/Go/View?id=355>].
3. Мобильная связь для молодых подобно наркотической зависимости [<http://www.omportal.com/news.php?absday=2004-06-25&absnews=14&pr=1>].
4. Мобильник - вредная привычка [<http://www.logof.net/razdel/mobilnik>].
5. Подростки - «золотое дно» сотовых операторов [[http://www.spusk.com.ua/8\\_3226.html](http://www.spusk.com.ua/8_3226.html)].
6. Подростки, телефоны и зависимость [<http://www.logof.net/razdel/mobilnik>].
7. Распространение мобильных телефонов среди подростков [<http://www.sotovik.ru/>].
8. Что может сделать излучение мобильного телефона [<http://www.trubka.lv/>] .