**Раздел III. Безделье хорошему не научит!**
**Классный час 6. Так ли безобидны подростковые увлечения?**

***Цели и задачи:***

- **профилактика детской и подростковой беспризорности и правонарушений среди школьников;**
- **воспитание потребности в организованном проведении досуга подростками;**
- **развитие навыков противодействия «модным» увлечениям подростков.**

***Описание классного часа***

**Учитель:** Ребята, мы рассмотрели проблему, когда подростки вообще ничем не занимаются в свободное время, а просто бродяжничают в поисках приключений.

Но большая часть подростков увлекается различными видами спорта, музыкой, компьютерными играми, чтением книг, собиранием марок или монет. Вроде бы это хорошо – ребята увлечены любимым делом и для совершения проступков просто нет времени. Но и здесь есть определенные проблемы.

А что такое вообще увлечения в подростковом возрасте?

Увлечения – сильные, часто сменяющие друг друга, очень характерны для подросткового возраста. Считается, что подростковый возраст без увлечений подобен детству без игр. Как правило, они имеют неучебный характер. Со школьным обучением пересекаются только ***интеллектуально-эстетические*** увлечения, и то не все – история, музыка, цветоводство, рисование, радиотехника. Бывает, что увлечение любимым делом отрывает ребенка от учебы в школе. ***Эгоцентрические*** – изучение редких иностранных языков, увлечение стариной, занятия модными видами спорта, участие в художественной самодеятельности – любое дело становится лишь средством демонстрации своих успехов. Подростки стремятся выделиться оригинальностью своих занятий, возвыситься в глазах окружающих. Этим ребятам также свойственны и лидерские увлечения, которые сводятся к поиску ситуаций, где можно что-то организовать, руководить сверстниками. Они меняют группы, секции, кружки до тех пор, пока не найдут ту, в которой могут стать лидерами. ***Телесно-мануальные*** увлечения связаны с намерением укрепить свою силу, выносливость, приобрести ловкость – спорт, вождение мотоцикла, картинга. ***Накопительские увлечения*** – коллекционирование во всех его видах, которое может сочетаться с познавательной потребностью (марки), с накоплением материальных благ (старинных монет, дорогих камней), с желанием следовать моде – наклейки, этикетки, пачки от сигарет.

К сожалению, в настоящее время некоторые увлечения подростков становятся вредными для их возраста: долгое время препровождение за экранами компьютерных игр или игровых автоматов может привести к психической депрессии подростка.

Самый примитивный вид увлечений – ***информативно-коммуникативные***, в которых проявляется жажда получения новой, не слишком содержательной информации, не требующей никакой критической переработки, и потребность в легком общении со сверстниками – во множестве контактов, позволяющих этой информацией обмениваться – это многочасовые пустые разговоры в дворовой компании, созерцание происходящего вокруг – витрин магазинов, уличных происшествий, «глазение» в телевизор. Такое времяпровождение трудно назвать увлечением, но оно очень характерно для большой части подростков. Именно в их среде возникают основные проблемы, связанные с азартными играми, противоправным поведением, ранней алкоголизацией, токсикоманией и наркоманией, бродяжничеством.

У японских детей тоже появилось новое увлечение. Они перевоплощаются в героев популярных комиксов, мультфильмов и видеоигр и в таком виде разгуливают по улицам. Посмотреть на оживших персонажей обычно собираются огромные толпы зрителей и фотографов, которые оценивают проявленные фантазию и мастерство. Вроде бы интересно, но каждый подобный костюм обходится родителям в «кругленькую» сумму денег.

***Музыкально-спортивное*** увлечение ***брейкеров*** захлестнуло многих подростков и молодежь в современном мире. Брейк (от англ. break-dance) – особый вид танца, включающий разнообразные спортивно-акробатические элементы, которые постоянно сменяют друг друга, прерывая начавшееся было движение. Есть и другое толкование – в одном из значений брейк означает «изломанный танец» или «танец на мостовой». Поклонники этого течения объединены самозабвенной страстью к танцам, стремление их пропагандировать и демонстрировать буквально в любой ситуации. Да, это спорт, это красиво, но порой опасно, да и появление групп брейкеров в людных местах не всегда приятно окружающим.

А вот об увлечениях ***граффитчиков*** можно поспорить. Если подростки организованно, в специально отведенных местах, проводят соревнования по искусству росписи на любой поверхности с помощью баллончиков, то это привлекает внимание многих прохожих. Но вот расписанные стены домов и заборов в любом населенном пункте страны вряд ли обрадует взрослого человека. Скорее всего, подобные действия «экстремалов» граффитчиков граничат с преступлением – порчей общественного, личного имущества или вандализмом.

Ребята, выскажите свое мнение, что полезного в подобном проведении досуга подростками, а что противоречит общественным нормам или попросту противозаконно?

Варианты ответов учеников.

**Учитель:** Особо мне хотелось бы поговорить об увлечении подростков сотовыми телефонами.

Для взрослых людей в настоящее время сотовая связь стала просто необходима – она неотъемлемая часть современного делового мира.

А вот подростки и некоторая часть молодежи чаще всего используют мобильники в качестве игрушек. Будьте осторожны! Многие врачи предупреждают:

1. Трубка – как маленькая микроволновка, которая нагревает мозг. Сигнал мобильника в отличие от микроволновки сложный, модулированный, и организм человека реагирует на него острее. Процессы в головном мозге происходят на электрохимическом уровне. Это очень сложный, тонко организованный «компьютер». Во время разговора по мобильнику мы бьем его (мозг) по тонким «проводкам» электромагнитным молотком. Особенно сильно «получает» кора головного мозга. Этот орган воспринимает электромагнитные излучения как глаз – свет, а ухо – звук.

2. По воздействию на нас мобильный телефон нельзя сравнивать ни с компьютером, ни с телевизором. Важна не мощность аппарата, а то, что он приложен к уху – источник электромагнитного поля находится очень близко к мозгу.

3. Мозг реагирует на вмешательство в его нормальную работу. Он сопротивляется, включает механизм компенсации, но в какой-то момент не выдерживает и дает сбой. Отсюда при долгих разговорах по сотовому телефону или чрезмерное увлечение различными переговорами может привести к головной боли, рассеянности и плохой памяти.

Увлечение ***аудио- и MP3-плеерами*** приводит к ухудшению слуха. Исследователи предупреждают, что под воздействием громкого звука может возникать временная деградация клеток слуховых рецепторов. В случае частого, долгого и интенсивного воздействия рецепторы теряют способность к восстановлению, и поражение становится необратимым.

А вот еще один способ проведения свободного времени – часами просиживать за компьютером, играми в ***компьютерные игры.*** Но при этом мы забываем, компьютер сильно вредит нашему зрению.

Зрение человека, сформированное в ходе длительной эволюции, оказалось мало приспособленным к зрительной работе с компьютерным изображением. Экранное изображение отличается от естественного тем, что оно:

-самосветящееся, а не отраженное;

- имеет значительно меньший контраст, который еще больше уменьшается за счет внешнего освещения;

- не непрерывное, а состоит из дискретных точек – пикселей;

- мерцающее (мелькающее), т.е. точки с определенной частотой зажигаются и гаснут; чем меньше частота мельканий, тем меньше точность установки аккомодации;

- не имеет четких границ (как на бумаге), потому что пиксель имеет не ступенчатый, а плавный перепад яркости с фоном.

Зрительная нагрузка возрастает из-за необходимости постоянного перемещения взора с экрана на клавиатуру и бумажный текст.

Широкое распространение компьютеров в мире вызвало целый ряд жалоб на здоровье пользователей персональными компьютерами, и наибольшее их количество приходится на заболевание глаз. С недавних пор в офтальмологической и оптометрической литературе утвердился термин «компьютерный зрительный синдром» (computer vision syndrome – CVS).

Как же проявляется CVS и каковы его симптомы? Жалобы людей, проводящих длительное время за экраном монитора, можно разделить на две группы: «зрительные» и «глазные».

К первым относятся:

- затуманивание зрения (снижение остроты зрения);
- замедленная перефокусировка с ближних предметов на дальние и обратно (нарушение аккомодации);
- двоение предметов;
- быстрое утомление при чтении.

Ко вторым:

- жжение в глазах;
- чувство «песка» под веками;
- боли в области глазниц и лба;
- боли при движении глаз;
- покраснение глазных яблок.

Ребята, как вы думаете, в чем еще вред длительного проведения времени за компьютером?

Варианты ответов учеников.