

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент Частного учреждения дополнительного
профессионального образования
«Университет «Первое сентября»


Соловейчик Н.А.



Программа

**дополнительного профессионального образования
(повышения квалификации)**

Как помочь ребенку меньше времени проводить в гаджетах

Автор:

Чибисова Марина Юрьевна, кандидат психологических наук,
доцент кафедры социальной педагогики и психологии МПГУ

**Москва
2024 г.**

Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. **Цель реализации программы:** знакомство родителей с влиянием гаджетов на развитие и психическое здоровье детей и методами оказания помощи ребенку в уменьшении времени, проведенного в гаджетах.

№	Компетенция	Направление подготовки Педагогическое образование 44.03.01
		Бакалавриат
1	способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8

1.2. **Планируемые результаты обучения**

Знать – уметь	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции 44.03.01
	Бакалавриат
Знать: <ul style="list-style-type: none">негативные последствия для детей излишнего времени в гаджетах;тревожные признаки у детей, проводящих много времени в гаджетах;методы и стратегии помощи ребенку в уменьшении времени, проведенного в гаджетах.	ОПК-81
Уметь: <ul style="list-style-type: none">распознавать тревожные признаки излишнего времени в гаджетах у ребенка;оказывать помощь ребенку в уменьшении времени, проведенного в гаджетах.	ОПК-8

1.3. **Категория обучающихся:** уровень образования ВО, направление подготовки – «Педагогическое образование».

1.4. **Режим занятий** – 1 раз в неделю по 6 ч.

1.5. **Форма обучения:** заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

1.6. **Трудоемкость обучения:** 6 ч.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. **Учебный (тематический) план программы направления дополнительного профессионального образования.**

№	Наименование тем	Всего (час.)	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы	Формы Контроля
---	------------------	--------------	---	----------------

			Лекции	Практические занятия	
Тема 1.	Как помочь ребенку меньше времени проводить в гаджетах	5	1	4	Практическое задание 1.
	Итоговая аттестация				Зачет на основании выполненных практических заданий, онлайн-тестирования
	ВСЕГО	6	1	5	

2.3. Учебная программа

Темы	Виды учебных занятий/работ, час.	Содержание
Как помочь ребенку меньше времени проводить в гаджетах	Лекция, 1 ч.	Гаджеты в жизни детей. Негативные последствия излишнего времени в гаджетах. Тревожные признаки. Что делать, если ребенок слишком много времени проводит в гаджетах.
	Практическое занятие, 4 ч.	<p>Вопросы и практические задания для самостоятельной работы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как вы оцениваете количество времени, которое ваш ребенок проводит в гаджетах? 2. Какие негативные последствия могут быть из-за излишнего времени, проведенного ребенком в гаджетах? 3. Какие тревожные признаки указывают на то, что ребенок проводит слишком много времени в гаджетах? 4. Какие стратегии или методы можно использовать, чтобы помочь ребенку проводить меньше времени в гаджетах? 5. Какие плюсы и минусы могут быть в использовании гаджетов для развития ребенка? 6. Как правильно реагировать на отрицательное или агрессивное поведение ребенка, когда его ограничивают в доступе к гаджетам? 7. Как вам кажется, можно ли найти баланс между использованием гаджетов и другими увлечениями для ребенка? Каким образом можно это сделать? <p>Практические задания</p> <p>Задание 1. Понаблюдайте за временем, проведенным ребенком в гаджетах. Записывайте в течение недели записывать время, которое ребенок проводит за</p>

		<p>телефоном, планшетом или компьютером. После этого обсудите результаты и попытайтесь прийти к компромиссу в отношении разумного времени использования гаджетов.</p> <p>Задание 2. Составьте расписания дня вместе с ребенком, включая время для учебы, игр на улице, занятий спортом, общения с семьей и друзьями, а также время для использования гаджетов. Постараться соблюдать это расписание и контролировать выполнение плана.</p> <p>Задание 3. Составьте план семейных мероприятий без гаджетов. Предложите семейные игры, прогулки, походы в кино или на выставки, где использование гаджетов будет запрещено. Посвятите это время качественному общению и взаимодействию друг с другом.</p> <p>Задание 4. Сократите свое время в социальных сетях и мессенджерах, делая акцент на личном общении и совместных занятиях с детьми.</p> <p>Задание 5. Продумайте альтернативные виды активности для детей. Поощряйте ребенка заниматься спортом, рисованием, музыкой, чтением книг или другими хобби, которые помогут отвлечь его от гаджетов и развивать другие навыки и интересы.</p>
Онлайн тестирование	1 ч.	Зачет на основании выполнения на положительную оценку практических заданий, онлайн-тестирования.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Слушатель программы аттестуется по системе *зачтено/не зачтено*.

Зачет проставляется на основе успешного выполнения промежуточного и итогового контроля.

Промежуточный контроль: онлайн-тестирование.

Критерии оценивания результатов тестирования

Для успешной сдачи тестирования необходимо набрать не менее 70% по тесту. Слушателю дается максимально 10 попыток при выполнении тестирования.

Примеры тестовых заданий

- Как помочь ребенку меньше времени проводить в гаджетах?
 - Установить четкие правила и ограничения по времени использования гаджетов.
 - Поощрять ребенка находить другие увлечения и занятия, которые могут заменить время, проведенное в гаджетах.
 - Ограничивать свое время, проведенное в гаджетах, чтобы стать примером для ребенка.
 - Верны все ответы.
- Как помочь ребенку меньше времени проводить в гаджетах? Укажите неверный ответ.

- A) Обсуждать с ребенком последствия излишнего времени в гаджетах и поощрять его к анализу своего времени и привычек.
 - B) Поощрять физическую активность и общение с друзьями в реальной жизни, чтобы помочь ребенку выйти из виртуального мира гаджетов.
 - C) Не ограничивать время, проводимое в гаджетах, чтобы вызвать усталость от них.
 - D) Определить определенные часы дня, когда дети могут пользоваться гаджетами
3. Укажите тревожные признаки того, что ребенок проводит слишком много времени в гаджетах?
- A) Ухудшение успеваемости в школе
 - B) Отсутствие интереса к общению с родителями и друзьями
 - C) Изменение настроения и поведения
 - D) Верны все ответы
4. Сколько часов в день рекомендуется ребенку проводить за гаджетами?
- A) 1-2 часа
 - B) 3-4 часа
 - C) 5-6 часов
 - D) более 8 часов
5. Какие тревожные признаки могут указывать на зависимость ребенка от гаджетов?
- A) Иррациональное возбуждение при отсутствии гаджета
 - B) Отказ от общения с родителями и друзьями
 - C) Отказ от еды и сна из-за игрового процесса
 - D) Все варианты верны
6. Какой метод помогает уменьшить время, проведенное ребенком за гаджетами?
- A) Установка родительского контроля на устройствах
 - B) Запрет на использование гаджетов
 - C) Предложение альтернативных видов развлечений
 - D) Все варианты верны
7. Что делать, если ребенок отказывается отвлекаться от гаджетов?
- A) Убирать устройства на период конфликта
 - B) Предложить ребенку выбор – игра на гаджете или занятие другими делами
 - C) Угрожать ребенку наказанием
 - D) Все варианты верны
8. Что можно предложить ребенку вместо времени, проведенного за гаджетами?
- A) Прогулку на свежем воздухе
 - B) Рисование или лепку
 - C) Занятия спортом
 - D) Все варианты верны
- Правильный ответ: D) Все варианты верны
9. Какие дополнительные меры помогут ребенку контролировать время в гаджетах?
- A) Совместное использование устройств с ребенком
 - B) Ограничение доступа к интернету в определенное время
 - C) Подключение специальных приложений для отслеживания времени
 - D) Все варианты верны
10. Что делать, если ребенок реагирует агрессией на предложение убрать гаджеты?
- A) Продолжать настаивать на привычке
 - B) Дать ребенку возможность "закончить игру" и потом убрать устройство
 - C) Игнорировать агрессивное поведение
 - D) Взять гаджет и уйти в другую комнату

Требования к выполнению практических заданий:

1. При выполнении практических заданий требуется использовать учебные материалы лекционных и практических занятий.

2. Ответы на задания должны быть представлены в соответствии с представленными в учебных материалах курса алгоритмами и рекомендациями.

Критерии оценивания и оценивание практического задания.

«**Зачтено**» - при выполнении практического задания обучающийся продемонстрировал знание и понимание учебных материалов образовательной программы.

«**Не зачтено**» - при выполнении практического задания обучающийся продемонстрировал незнание и непонимание учебных материалов образовательной программы.

Требования к итоговой аттестации:

Обучающийся считается аттестованным при следующих условиях: при выполнении практических заданий и онлайн-тестировании обучающийся продемонстрировал знание и понимание учебных материалов образовательной программы.

Обучающийся считается неаттестованным при одном из следующих условий: при выполнении практических заданий обучающийся продемонстрировал незнание и непонимание учебных материалов образовательной программы; не выполнил онлайн-тестирование.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

1. «Ребенок зависим от игр? Значит, с родителями что-то не так». Психолог — о гаджетах и игромании | Мел <https://mel.fm/blog/alisa-kolesova1/82470-rebenok-zavisim-ot-igr-znachit-s-roditelyami-cto-to-ne-tak-psikholog--o-gadzhetakh-i-igromanii> (дата обращения: 20.06.2024).
2. 9 способов отвлечь ребёнка от смартфона – Лайфхакер <https://lifelhacker.ru/kak-otvlech-rebyonka-ot-smartfona/>(дата обращения: 20.06.2024).
3. Бретт А. Отложите телефон! 100 игр и развлечений без гаджета и реквизита. М.: Издательство: КоЛибри, 2021 г.
4. Дети и экранное время: принципы здорового пользования гаджетами <https://kidscourses.ru/blog/tpost/34bjxxbl41-deti-i-ekrannoe-vremya-printsipi-zdorovo> (дата обращения: 20.06.2024).
5. Зартайская И.В. Мой друг телефон. М.: Издательство: Бином Детства, 2023 г.
6. Родителям и детям о гаджетах. М.: Издательство: Символик, 2022 г.
7. Хансен А. На цифровой игле. Влияние гаджетов на наши привычки. М.: Издательство: Рипол-Классик, 2022 г.

4.2. Материально-технические условия реализации программы.

Техническое обеспечение: ПК, выход в Интернет, Яндекс Браузер версии 18 и выше.

Интернет-ресурсы, используемые при обучении, размещены на отечественных серверах и соответствуют требованиям Федерального закона "О персональных данных" от 27.07.2006 N 152-ФЗ.