Государственное учреждение образования

«Средняя школа №5 г. Мозыря»

**«ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ»**

**Тема мероприятия:**

«Профилактика компьютерной и Интернет - зависимости среди обучающихся»

**ЦЕЛЬ:** ознакомление с вредными последствиями компьютерной и Интернет – зависимости

**ЗАДАЧИ:**

*Образовательные:* ознакомить обучающихся с вредными последствиями компьютерной и Интернет-зависимости, зависимости от социальных сетей, донести представление о компьютере.

*Развивающие:* формировать положительное отношение к таким качествам характера, как самостоятельность, любознательность; развивать навыки участия в дискуссии.

*Воспитательные:* побуждать учащихся к самовыражению, саморазвитию, воспитывать дружеское отношение друг к другу, умение работать в коллективе.

Форма: технология французские мастерские

Участники мероприятия: 2 команды обучающихся

Методы: словесный, наглядный, частично-поисковый и исследовательский.

**Ход мероприятия:**

**Вступительное слово педагога:**

Стремительное развитие Интернет — технологий, способствовало тому, что эти технологии плотно вошли, практически во все стороны нашей жизни. В настоящее время компьютер и такие информационные устройства как, например, мобильный телефон, планшет – стали неотъемлемой частью ежедневной жизни современного человека.Использование информационных компьютерных технологий (ИКТ) приводит к целому ряду положительных эффектов**.**

**Упражнение мозговой штурм** «Для чего мне нужен компьютер в условиях образовательной среды?» (Ответы фиксируется на листах).

Возможные варианты ответов:

* Психологически облегчает процесс усвоения
* Расширяет общий кругозор
* Возрастает уровень использования наглядных пособий на уроках
* Обогащает занятие эмоциональной окрашенностью
* Повышает производительность труда педагога и учащегося

Вместе с тем несомненным положительным значением компьютеризации следует отметить негативные последствия этого процесса, влияющие на социально — психологическое здоровье детей и подростков: это - компьютерная и Интернет - зависимость.

Что же такое компьютерная зависимость?

Компьютерная зависимость - пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Наиболее часто встречается в детском и подростковом возрасте, особенно у мальчиков.

Считается, что попадая в сеть, человек проходит несколько стадий (учащимся групп раздаются листы с перечисленными стадиями):

1. стадия знакомства;

2. стадия использования возможности сети для работы и развлечений;

3. стадия вытеснения реальной жизни виртуальной;

4. стадия разочарования и возвращения в реальность;

5. гармоничная стадия - умеренное и разумное использование Интернета в своей повседневной жизни.

Вопрос обучающимся: «Давайте подумаем, какая стадия из перечисленных является для пользователя самой опасной?»

Ответ: Зависимые — это пользователи, застрявшие на третьей стадии.

Вопрос обучающимся: «Давайте подумаем, какие виды сетевой зависимости существуют?»

Обучающимся дается время для обсуждения и они предлагают свои варианты ответов.

Ответ: Кимберли Янг выделил следующие виды сетевой зависимости:

1. Пристрастие к виртуальным знакомствам;
2. Бесконечный серфинг по сайтам и поиск информации;
3. Страсть к компьютерныи играм;
4. Кибергсексуальная зависимость (влечение к занятию кибергсексом и посещению порносайтов) (Информация для старшеклассников).

Что же касается социальных Интернет - сетей типа *ОДНОКЛАССНИКИ*, *ВКОНТАКТЕ* идругих месенждеров Telegram, Facebook, WhatsApp, Instagram, Viber*,* то многие, регистрируясь с благими намерениями на подобных сайтах, не догадываются, как трудно будет выпутаться из их сетей.

Общение в социальных сетях — это не так уж и плохо. Ведь человек общается, по большому счету с друзьями, родственниками, одноклассниками, сверстниками, а это уже приносит свои положительные плоды в виде светлой энергетики такого общения.

Однако чрезмерная увлеченность опосредованным общением усугубляет реальные проблемы: приводит к снижению коммуникативных способностей: неумение знакомится и общаться в реальной жизни, в ошибках при определении эмоционального состояния собеседника, в обесценивании реальной жизни и реальных отношений, снижению уровня речевой грамотности (сленг заключается в приближении письменной речи, к устной, т.е. намеренным искажением норм орфографии русского языка и использования нецензурной лексики).

Компьютерные и интернет - зависимые люди проводят за компьютером довольно большую часть времени – до 18-20 часов, хотя, существуют нормы:

* Детям ***5 - 7 лет*** продолжительность пользования компьютером должна составлять около получаса в сутки.
* Для детей ***7 - 12 лет*** — продолжительность пользования не более часа в день.
* Подросткам ***12 - 16 лет*** — около 2-х часов в день.
* Безопасная норма работы за компьютером в день для взрослого человека - 6 часов. При условии, что каждые два часа – перерыв.

Обучающимся дается до 5 минут на обсуждение задания.

ЗАДАНИЕ 1 команде: «Признаки сетевой зависимости». (Ответы фиксируются на листах и озвучиваются одним из членов команды).

Возможны дополнения представителями другой команды.

Педагог подводит итоги (возможные варианты ответов).

1. Проведение в Интернете большого времени.
2. Невозможность отвлечься от Интернет, даже на короткое время.
3. Навязчивые размышления о происходящем в киберпространстве при нахождении в реальном мире.
4. Активный интерес к различного рода новинкам Интернета.
5. Раздражение, злость, или ощущение пустоты, угнетенное состояние, депрессия в случае вынужденного отвлечения; переживание радостного возбуждения и эйфории при неоднократном подключении к сети.
6. Пренебрежение членам семьи и друзьями, ложь окружающим
7. Нарушение нормального режима сна, питания, правил личной гигиены и как следствие резкая потеря зрения, гастрит, ослабление мышц, проблемы с позвоночником.
8. Острое нежелание восприятия критики подобного образа жизни.
9. Проблемы в учебе.

ЗАДАНИЕ 2 команде: «Причины компьютерной и интернет- зависимости». (Ответы фиксируются на листах и озвучиваются одним из членов команды).

Педагог подводит итоги (возможные варианты ответов).

1. Нехватка общения с окружающими ровесниками.
2. Дефицит общения с родителями, родственниками.
3. Стремление быть, как все. Если учебный коллектив или группа друзей посвящают много времени играм и «зависанию» в сети, ребенок копирует поведение.
4. Конфликты со сверстниками.
5. Напряженная психологическая атмосфера дома.
6. Плохие отношения с педагогами учебного заведения.
7. Отсутствие ощущения успешности в реальной жизни.

Возможны дополнения представителями другой команды.

Проведение теста на интернет-зависимость (Кулаков 2004 г.).

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

* «очень редко» – 1 балл
* «иногда» – 2 балла
* «часто» – 3 балла
* «очень часто» – 4 балла
* «всегда» – 5 баллов
1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем планировали?
2. Как часто вы забрасывали свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто вы предпочитаете развлечения в Интернете реальному общению со своими сверстниками?
4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в сети?
6. Как часто из-за времени, проведѐнного в сети, страдает вашаучѐба?
7. Как часто вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает ваша успеваемость или успешность в какой-либо деятельности из-за использования Интернета?
9. Как часто вы сопротивляетесь разговору, или скрываете, если вас спрашивают о том, что вы делали в сети?
10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их мыслями об Интернете?
11. Как часто вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
12. Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?
13. Как часто вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает вас, когда вы находитесь в сети?
14. Как часто вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?
15. Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что вы там?
16. Как часто вы говорите, что проведѐте в сети «ещѐ пару минут….»?
17. Как часто вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?
18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?
19. Как часто вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в Интернет?

Если набрано 50–79 баллов, стоит учитывать серьёзное влияние Интернета на жизнь испытуемого. Если набрано 80 баллов и больше, можно диагностировать интернет-зависимость с необходимостью помощи специалиста.

Каждому обучающемуся предоставляются распечатанные рекомендации по профилактике компьютерной зависимости.

**Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости.**

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальная жизнь человека - это постоянное освоение, расширение и преображение реальности и внутренней и внешней. Таким путем человек становится совершеннее.

2. Определите свое место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется.

3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток».

4. Компьютер - это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.

5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, - нельзя. Делайте то, что хотите в реальной жизни!

6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир делает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких навыков общения. Наполняйте жизнь положительными событиями и поступками.

7. Имейте собственные взгляды и убеждения.

8. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.

9. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».

10 Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

В завершении работы и подведении итогов мероприятия: учащиеся делятся своим мнением о полученной информации, ее актуальности для каждого из них. Для этого на доске представлена мишень из 3 окружностей.

Центральное место обучающиеся по своему выбору обозначают зеленым стакером (мне очень понравилось мероприятие), посредине – желтым стокером (мероприятие было интересным), крайнее положение – красным (мероприятие не понравилось).

Педагог благодарит всех за принятое участие в проведении мероприятия