**Занятия с элементами тренинга**

**по профилактики интернет зависимости**

Бурное развитие компьютерных технологий в последние годы накладывает определенный отпечаток на развитие личности современного подростка. Технический прогресс остановить невозможно, и, хотим мы того или нет, компьютерная грамотность становится составляющей общей грамотности, свидетельством образованности. А создание воспитательного пространства – это необходимое условие становления личности ребенка не только в стенах образовательного учреждения, но и за его пределами. В настоящий момент увеличивается количество подростков в возрасте от 11-15 лет, постоянно использующих сеть Интернет, умеющих работать с компьютерными программами, в том числе и играть в компьютерные игры. Компьютер почти полностью поглощает все свободное время, так как сочетает в себе возможности телевизора, DVD приставки, музыкального центра, книги.

Увлеченность миром виртуального пространства и не способность противостоять заманчивости глобальной Сети Интернет провоцирует формирование и развитие зависимого (аддиктивного) поведения у подростков. Негативным последствием этого процесса является явление компьютерной зависимости. Психологи классифицируют эту вредную привычку как разновидность эмоциональной "наркомании", вызванной техническими средствами. Чем больше подросток взаимодействует с компьютером и Интернетом, тем все больше он начинает терять связь с "реальным" миром и все глубже погружается в мир "виртуальный". Безусловно, это влечет ряд серьезных проблем в развитии личности, в формировании самосознания и самооценки. Безопасность наших детей – приоритетная задача для педагогов и родителей. Каждый из нас стремиться использовать все возможности для того, чтобы дети выросли здоровыми, образованными и гармонично развитыми личностями.

**Занятие 1.**

**Цель занятия:** профилактика Интернет - зависимости у учащихся.

**Задачи:** - познакомить и расширить имеющиеся понятия о Интернет- зависимости;

- сформировать навыки и установки, необходимые для противостояния психической зависимости;

- поддержать развитие позитивной самооценки;

- сформировать умения рационально и безопасно для здоровья использовать компьютер, мультимедийные ресурсы и ресурсы Интернет в системе образования и содержательного досуга.

**Возрастная категория:** подростки 11-15 лет.

На первом занятии разъясняем участникам несколько правил, которые они должны будут соблюдать на занятиях:

1. «Правило поднятой руки». Если участник желает высказаться или у него возникли вопросы, он должен поднять руку и только после этого обратиться к ведущему.

2. Правило «Участвуют все». В играх должны участвовать и высказываться все, никто не должен оставаться в стороне, за исключением тех игр, где требуется один или несколько участников.

3. Правило «Три хлопка». Если ведущий три раза хлопает в ладоши, все должны прекратить свои занятия и посмотреть на него.

Знакомство членов группы друг с другом, с правилами работы в группе, с актуальностью темы занятия.

**Ход занятия:**

**Беседа на тему Интернет-зависимости по вопросам:**

1. Назовите причины, по которым вы заходите в Интернет?

2. В каких сетях вы зарегистрированы?

3. Считаете ли вы, что Интернет — это свободное пространство, в котором по своему усмотрению можно делать все, что пожелаешь?

4. Расскажите, что вас больше всего интересует в интернете и почему? (пишем на доске)

5. Приносит ли интернет нам какую-то пользу в жизни?

6. А есть ли отрицательное влияние сети на человека? Какое?

7. Когда можно сказать, что человек зависим от сети Интернет?

8. Похожа ли зависимость от «паутины» на другие виды зависимости – от сигарет, наркотиков, алкоголя? Чем?

9. Попробуйте описать человека, который зависим от Интернета. Как он выглядит, какими чертами характера обладает? (участники называют качества, а педагог записывает их фломастером на листе, прикреплённом к доске, чтобы все участники могли видеть список)

10. Как вы думаете, можно ли назвать общение через Интернет полноценным? Почему?

11. Почему так много людей сейчас сидит в Интернете?

12. Какие ассоциации у вас возникают со словом «Интернет»? (педагог записывает их на листе).

Интернет-зависимость, как и любая другая, представляет собой способ ухода от реальности. Самая популярная сеть на данный момент это Instagram — социальная сеть, которая сильно влияет на вас. Если вы посмотрите на чью — то ленту в инстаграм, то вы наверняка решите, что люди всё время едят, отдыхают, путешествуют и радуются целыми днями. Можно подумать, что отношения людей всегда идеальны, без каких либо ссор и обид, что в жизни намного больше удачливых моментов, чем провалов. На самом деле — это всё не правда. Реальная жизнь сильно отличается от фото, которые мы выкладываем. Вы, наверное, много слышали и читали о вреде социальных сетей. Эти сайты созданы с целью - вызвать зависимость. В основном все публикуемые статьи не делают ничего полезного, кроме как отнимают ваше время. А фальшивое представление жизни может привести вас к депрессии, поскольку ваша реальная жизнь отличается от всего этого.

Реальная опасность инстаграма и других соцсетей не в том, что мы просматриваем, а в том, что мы сами создаем.  
Каждый раз, когда вы публикуете фото, вы всё больше вносите в создание виртуальной личности. Это как в какой-нибудь игре. Например, вы размещаете фото, сделанное у Эйфелевой башни, и ваш уровень утонченности повышается. Вы удаляете фото, где выглядите не очень, и повышается ваш уровень красоты. Вы выбрали именно эти фото, чтобы повысить данные уровни. Вы хотите, чтобы эта виртуальная личность, выглядела определённым образом. Вы нарочно оставляете плохие фото за кадром. Потому что это стыдно, скучно или не соответствует этой личности. Каждое селфи должно быть достаточно красивым. Каждый пост должен быть достаточно забавен. С каждым своим постом вы говорите: «вот такой вот я, судите меня». И в этот момент вы себя обрекаете. Потому что эта личность вами не является. Конечно, на этом фото изображены вы, но вы не всегда так счастливы. Вы написали отличный пост, но вы не всегда так остроумны. Это просто фрагменты вашей жизни, которые тщательно выбраны, чтобы вы предстали в выгодном свете. Но они не дают полную картину о вас, и несмотря на то, что вы хотите одобрение в виде лайков и комментариев, они не делают вас счастливым.

Инстаграм — один из даров цивилизации. Он позволяет показать другим, как вы видите мир, других и себя в этом мире, кроме того это способ «быстрой» славы и для некоторых способ заработать. Но иногда тяга заинстаграмить все вокруг становится маниакальной. Проверьте себя по следующим признакам инстаграм-зависимости.

Итак, *у тебя инстаграм-зависимость*, если:

1. Ты просишь у подруги какой-либо элемент одежды не для того, чтобы ее поносить, а для того, чтобы сделать селфи, ибо вещь красивая, глаз не оторвать!

2. Ты задумываешься, как красивее порезать овощи для салата, и сколько положить миндаля в кашу, чтобы смотрелось эстетично и завораживающе в квадратном формате.

3. Все красивые поверхности в доме, около дома, в близлежащих парках и кафе — зафотографированы!

4. Все любуются закатом. Ты — фоткаешь.

5. На обеде или за ужином все общаются и рассказывают про свою жизнь. Ты — пыхтишь над красивой композицией из чашек, тарелок, салфеток и приборов, так чтобы была симметрия или соответствие правилу золотого сечения. А потом каждые 17 секунд проверяешь, кто поставил лайки. Такие дела.

6. Животные, рыбки, птицы, дети — все, что двигается и может быть более- менее милым, — замрите, я фотографирую.

7. А еще у тебя есть блокнотик с идеями, куда ты записываешь, где, как и что было бы классно сфотографировать.

8. Ты знаешь, под каким углом у тебя получаются лучшие селфи. Несмотря на это фотографируешь не менее 150 раз, чтобы был выбор.

Виртуальная зависимость оказывает влияние на физическое состояние человека и психо-эмоциональное. Пребывая в социальных сетях, наступает быстрая утомляемость и возникает стресс. Например: вы прочитали комментарий, вдруг вам кто-то написал, вы ответили, решили почитать новости, а для фона включили музыку. Объясняется это большим потоком информации и сменой эмоционального состояния. В результате появляется раздражительность, нарушение сна, беспричинная грусть и другие неприятные симптомы.

Понять, страдаете ли вы интернет-зависимостью, поможет тест. Пройдите тест, отвечая на вопросы предельно честно (Приложение 1).

Если на 5 и более вопросов теста Вы ответили «да», то Вы страдаете зависимостью от Интернета. Вам рекомендуется пройти углубленную психодиагностику.

*Основные симптомы Интернет-зависимости:*

- навязчивое желание проверить сообщения, комментарии;

- сокращение времени на прием пищи, еда перед телефоном, монитором;

- потеря ощущения времени on-line;

- более частое общение on-line, чем при личной встрече;

- жалобы окружающих на ваше чрезмерное долгое сидение в Интернете;

- игнорирование обязанностей, общественной жизни, научной деятельности или состояния своего здоровья в связи с углубленностью в Интернет;

- вход в Интернет с целью уйти от проблем или заглушить чувства беспомощности, вины, тревоги или подавленности;

- появление усталости, раздражительности, снижение настроения при прекращении пребывания в сети и непреодолимое желание вернуться за компьютер;

- отрицание наличия зависимости.

**Игра «Осьминог».** Скажите ребята, кто из вас твердо уверен, что социальные сети приносят пользу? Вызывается 1 человек.

А кто считает, что социальные сети не приносят пользу? Вызывается 1 человек.

А еще я хочу вызвать сюда человека, который еще не определился в своем отношении к сетям.

Каждый из вас будет приводить аргументы в защиту своей позиции, а не определившийся будет делать шаг в сторону того, чей аргумент кажется более убедительным.

Педагог: Кто же из ребят победил в споре?

*Вывод:* Вообще, инстамания не столь уж и опасна. Все зависит от самого человека и его ощущений. Главное не потерять границу между виртуальным и реальным миром. Если человек успевает и в виртуальной и реальной жизни, то никаких минусов нет. Если же он чувствует, что виртуальный мир заполонил его планету, то следует обратиться к специалистам.

Компьютер для большинства учащихся стал и «другом» и «помощником» и даже «учителем». Между тем существует ряд аспектов при работе с компьютером, а в частности, с сетью Интернет, негативно влияющих на физическое, моральное, духовное здоровье пользователей.

Чаще всего, вы пользуетесь такими популярными интернет ресурсами, как социальные сети, тематические сайты, интернет-магазины. Всегда ли их использование безопасно?

На этот вопрос мы постараемся ответить. Определите возможные угрозы при использовании основных интернет-ресурсов.

1 группа «Тематические сайты»

2 группа «Социальные сети»

3 группа «Интернет-магазины»

На выполнение задания – 3 мин.

Несмотря на такое количество угроз, стоит ли отказываться от интернета? Конечно же – нет. Интернет является прекрасным источником для новых знаний, помогает в учебе, занимает досуг. Но, надо выработать основные правила использования интернет-ресурсов. Задача каждой группы выработать правила для безопасного использования своего ресурса – сайта. Почты, социальной сети (Приложение 2).

**Рефлексия:** каждый участник высказывает свое мнение о правилах безопасного использования интернета с помощью метода «Незаконченное предложение»:

«Я считаю, что интернет полезное изобретение человечества, но…»

Завершение: А вы смогли бы отказаться на день от интернета и социальных сетей? Сможете ли вы заменить время нахождения в интернете чем-то другим!?

**Занятие 2.** **"Игра или реальность?"**

**Цель:** профилактика Интернет - зависимости у учащихся.

**Задача:** Формирование навыков и установок, необходимых для противостояния психической зависимости от компьютерных игр.

*Оборудование:* простые карандаши, фломастеры, листы бумаги формата А4 по количеству участников, стулья по количеству участников, мультимедиа, бланки теста по количеству участников (Приложение 3), социальный ролик "Игровая зависимость".

**Ход занятия.**

**Приветствие участников**: Всем привет! Рада всех видеть вновь. Как настроение? Всё ли в порядке? Сегодня мы порассуждаем о таком понятии как "*Игровая зависимость*". В ходе занятия разберем этапы формирования игровой зависимости. И подискутируем о том, как не попасть в плен "Игромании". Но для начала давайте немножко разомнемся и настроимся на работу в группе.

**Упражнение "Муравейник".** Цель: разминка участников, снятие эмоционального напряжения.

Участники сидят на своих местах. Педагог дает инструкцию: "Мы с вами – большой муравейник и, как любой муравейник, постоянно находимся в движении, не сидим на месте. Ваша задача выбрать товарища и взглядом договориться с ним поменяться местами. Говорить и использовать жесты при этом нельзя".

*Вопросы к упражнению*: – Удалось ли вам договориться, не используя слова и жесты? – Трудно ли было выбрать партнера и договориться с ним? – Понравилась ли вам наша игра? Что особенно вам в ней понравилось? – А какие еще игры вы знаете? (Ответы участников).

- Вы назвали много игр. И, наверняка, среди них есть те, которые вам нравятся больше всего. Далее педагог отмечает, если были названы электронные и компьютерные игры. И просит назвать отличия реальных подвижных игр и электронных. При необходимости он может дополнить ответы: Электронные игры сужают восприятие до экрана гаджета или компьютера, ограничивают взаимодействие человека с миром. "Живые" игры помогают проявить за короткий промежуток времени самые разные таланты: умение работать в команде, умение концентрироваться и ориентироваться в окружающей обстановке. Педагог: Многим из нас компьютерные игры или игровые автоматы кажутся развлечением и безобидным средством для снятия стресса. Однако в последнее время люди все чаще буквально "подсаживаются" на игру, подобно тому, как некоторые "подсаживаются" на наркотические вещества. Научно доказано, что игромания – одна из серьезных психологических зависимостей, способная менять жизнь людей весьма неприятным образом. Как вы думаете, чем отличается просто увлечение электронными играми от игровой зависимости? Следующее упражнение поможет нам увидеть эту разницу…

**Упражнение "Рисунки".** Цель: визуализация представлений подростков об игровой зависимости. Оборудование: листы бумаги формата А4, цветные карандаши/фломастеры.

Все участники делятся на две команды. Первой команде предлагается нарисовать человека, страдающего игровой зависимостью, а второй команде– свободного от игровой зависимости человека. По желанию участники представляют свои работы, которые крепятся на доску.

*Вопросы для обсуждения*: – Какими признаками обладает зависимый человек, опишите его? – Могли бы вы описать, как проводит свой день "игроман"? – Можно ли увидеть отличия в рисунках двух разных групп людей? *Вывод:* итак, благодаря вашим рисункам мы можем увидеть очевидную разницу между человеком, страдающим игровой зависимостью, и тем, кто от нее свободен. Глядя на зависимого, мы можем увидеть и раздражительность, и плохое самочувствие, и неопрятный внешний вид. Но бывает, что увидеть разницу не так легко. И тогда переход из одного состояния в другое может быть не таким заметным для окружающих. В этом и состоит главная опасность игромании. Легко пропустить момент, когда из простого увлечения компьютерные игры превращаются в настоящую болезнь – зависимость. Давайте посмотрим, как это бывает….

**Просмотр видеоролика "Игровая зависимость".** Цель: обратить внимание подростков на такую проблему, как игровая зависимость.

*Вопросы для обсуждения:* – Какие эмоции вызвал у вас этот видеоролик? – Что вам особенно запомнилось? Какие мысли/выводы остались у Вас после просмотра? Педагог: Используя молоток, можно не только вбивать гвозди, но и больно ушибить пальцы. К современным средствам связи стоит относиться, как и к любому инструменту, созданному человечеством. При разумном и правильном использовании он способен стать хорошим помощником в решении многих вопросов. Например, связаться с близкими, найти необходимую информацию, получить поддержку от единомышленников. Однако при неумелом и неправильном применении, средства связи способны стать опасным орудием, причиняющим вред и нам, и окружающим. Игромания (игровая зависимость), как и любая из других видов зависимостей в своем развитии проходит через 3 этапа. Я прошу сейчас каждого из вас вспомнить свои самые любимые лакомства и блюда. Кто хочет поделиться? С увлечением гаджетами мы способны отказываться порой от очень приятных и интересных нам вещей, просто потому, что мозг перестает воспринимать другие виды удовольствия или воспринимает их как более слабые.

На первом этапе формируется основа игровой зависимости. Которая начинает проявляться в усиленном желании играть. Часто это связано с отсутствием других интересных занятий, способных принести радость и чувство внутреннего удовлетворения. Теперь я попрошу вас вспомнить ваши самые любимые занятия, хобби и увлечения – помимо компьютерных игр и гаджетов. Чем вам больше всего нравится заниматься в свободное время? Кто хочет поделиться? Современный цифровой мир, включая компьютерные игры и социальные сети, задействует нашу особую способность головного мозга – получать удовлетворение. Все эти технологии построены на системе быстрого поощрения наших центров удовольствий. Только начал играть – и ты уже победитель и герой. Только зарегистрировался в социальной сети и к тебе уже добавляются "друзья". В реальной жизни для того, чтобы получить удовольствие и почувствовать радость от какой-то деятельности, часто нужно прикладывать усилия. Цифровой же мир предлагает нам удовольствия без лишних усилий и это неизбежно ведет наш мозг к деградации. Чем сильнее удовольствие человек получает, проводя время в виртуальной реальности, тем меньше он получает удовольствие от простых вещей и занятий. А это значит, что для игромана становятся недоступны и скучны все те развлечения, которые вы назвали… Ему уже не интересно играть в хоккей, танцевать, рисовать или просто гулять с другом.

На втором этапе игровой зависимости игроку намного труднее подавить в себе желание играть только усилием воли. Сеанс игры еще больше удлиняется, увеличивается частота игр. Характер игры становится безудержным. Вспомните теперь, с кем из ваших близких или друзей вы чувствуете себя счастливыми. Вспомните о тех, кто вам дороже всего. Если хотите, можете поделиться…

На третьем этапе игромания уже так сильна, что игрок предпочитает игре большую часть своего времени, жертвуя базовыми потребностями (сон, питание, отдых) и общением с близкими людьми. В перерывах между игрой он грезит о ней, подобно тому, как наркоман испытывает ломку без очередной дозы наркотика. К этому времени активно проявляются такие проблемы со здоровьем: - сухость в глазах, -головные боли по типу мигрени, - боли в спине, -нерегулярное питание, пропуск приемов пищи, -пренебрежение личной гигиеной, -расстройства сна, изменение режима сна. Известны также случаи смертельного исхода из-за непрерывной многочасовой игры (инсульт, инфаркт). Современная медицина не может предложить медикаменты, способные справиться с игровой зависимостью. С этим заболеванием способен справиться только сам "игроман", осознавший свою зависимость и нашедший ей замену. Важной поддержкой при этом являются профессиональная психологическая помощь и усилия близких людей зависимого человека.

Давайте пройдем небольшой тест, чтобы узнать, насколько вы подвержены риску игровой зависимости. Ведь как говорится, «кто предупрежден – тот вооружен".

**Заполнение теста** (Приложение 3). Цель: определение уровня компьютерной зависимости.

*Оборудование:* бланки теста по количеству участников.

Ход проведения. **Инструкция.**Ответьте на вопросы, используя следующую шкалу: 0 баллов – никогда;

1 балл – редко;

2 балла – иногда;

3 балла – часто;

4 балла – всегда.

*Подведение итогов.* Чем выше сумма баллов, полученная в результате сложения, тем выше вероятность наличия компьютерной зависимости:

**10-29 баллов.** Вы – обычный пользователь Internet, даже если иногда и позволяете себе задержаться в сети несколько дольше, то вполне контролируете ситуацию.

**30-59 баллов.** Есть проблема из-за частого увеличения времени пребывания в сети. Задумайтесь над тем, что для вашей дальнейшей жизни важнее: приобретение знаний для полного самовыражения в реальной жизни или виртуальная жизнь, где вы реализуетесь лишь частично и односторонне.

**60-80 баллов.** Имеют место серьезные проблемы. В отдельных случаях необходима помощь психотерапевта.

Педагог: Помните, что даже если у вас очень низкий риск развития компьютерной зависимости, это не означает, что вам стоит проводить за гаджетами все свое свободное время. Наоборот, это лишь подтверждает, что вы на верном пути и вам стоит продолжать уделять время реальным занятиям, общению и увлечениям. Тем, для кого результат оказался не таким оптимистичным, стоит внимательнее отнестись к своему свободному времени и пересмотреть свои отношения с гаджетами. Главное – вовремя осознать наличие проблемы и не бояться обратиться за помощью к взрослым, которым вы доверяете.

**Подведение итогов.** Цель: получение обратной связи от участников. Ведущий: Наше занятие подходит к концу. Спасибо за ваше активное участие и ответы. Хочется узнать, с каким настроением вы завершаете эту встречу? Что вам особенно понравилось/запомнилось? Что вызвало трудности? Что было для Вас самым ценным в этом занятии? Были рады снова встретиться с вами! И желаем вам проводить свое время интересно и с пользой! До новых встреч!"

**Занятие 3 "Полезная виртуальность".**

**Цель:** профилактика Интернет - зависимости у учащихся.

**Задачи:** -рассмотреть виртуальное пространство, как часть реальной жизни; -выявить положительные и отрицательные стороны виртуального общения; -показать преимущества реального общения; активизировать размышления обучающихся о негативных и позитивных сторонах виртуального общения.

**Оборудование:** -маркер, -ручки по количеству участников, -карточки с эмоциями, -стулья по количеству участников, -фломастеры, цветные карандаши (по количеству участников), -тканевые ленты/платки (с расчетом на каждую пару учеников по 1 ленте), -листы формата А 4 (с расчетом на каждую пару учеников по одному листу).

**Ход занятия.**

**Приветствие участников:** Всем привет! Приятно вновь видеть знакомые лица в нашем кругу. Как настроение? Сегодня мы продолжим говорить о современных цифровых технологиях. А именно – о "(бес)полезной виртуальности". Будет ли она для нас полезной или нет – зависит от того, как именно мы расставим акценты, насколько будем способны управлять своим временем и своими привычками. Но для начала, давайте настроимся на работу в группе и немного разомнемся!

**Упражнение "Сиамские близнецы".** Цель: развитие навыков саморегуляции и способности конструктивного взаимодействия. Оборудование: фломастеры, цветные карандаши, тканевые ленты/платки, листы бумаги формата А4. Упражнение выполняется в парах. Руки сидящих рядом детей связываются лентой или платком (правая и левая). При этом кисти остаются свободными. Детям дают по фломастеру или карандашу и листу бумаги формата А4. Задача каждой пары: нарисовать общий рисунок "солнышко" на одном листе бумаги. Рисовать можно только той рукой, которая привязана к партнеру. Участники упражнения держаться за один фломастер или карандаш.

Вопросы педагога: – Скажите, у кого получилось нарисовать солнышко? – Нравится ли вам ваш рисунок? Что вам помогало в работе над ним? – Что в этом упражнении оказалось самым трудным? – Чего, на ваш взгляд, не хватило, чтобы договориться с товарищем? *Вывод*: общение лицом к лицу, рука к руке, всегда рождает много эмоций. Иногда нам трудно договориться о чем-то. Но когда это все-таки получается, мы чувствуем прилив радости и вдохновения. Это чудо человеческого взаимодействия. Поддерживая друг друга, мы способны творить и создавать много прекрасных и удивительных вещей… Общаясь только лишь с помощью гаджетов такого эффекта достичь невозможно. Мы не можем быть уверены в том, какие чувства испытывает наш собеседник, так как не можем воспринимать его целиком, как при живом общении. Способность понимать чувства другого – одно из важных умений, необходимых в жизни. Чем больше мы отдаем предпочтение общению с помочью цифровых технологий, тем больше мы урезаем возможности у реального общения с другими людьми. Следующее упражнение поможет нам увидеть, насколько хорошо у нас развито умение понимать чужие эмоции…

**Упражнение: "Эмоция".** Цель: расширение знаний подростков об эмоциональной сфере и проявлении эмоций при живом общении. Оборудование: ручки/карандаши, карточки с эмоциями.

*Ход упражнения*. Каждый участник получает карточку с названием эмоции. Ученикам необходимо произнести четверостишие А. Фета: "Я пришел к тебе с приветом…"

"Я пришел к тебе с приветом,

Рассказать, что солнце встало,

Что оно горячим светом

По листам затрепетало".

Декламируя стихотворение, важно выразить заданную эмоцию своему соседу по парте, которому предстоит ее отгадать. После того, как все представили свои эмоции друг другу, несколько желающих могут повторить эмоциональное прочтение стихотворения перед классом. Ведущий может уточнять у класса, как они понимали, что была загадана именно эта эмоция и обращает внимание на такие проявления как выражение лица, тон голоса, позу, жесты и движения говорящего. Затем участники в произвольном порядке меняются карточками эмоций (так, чтобы другие не могли увидеть, что на них написано), после чего изображают полученные эмоции в виде смайликов на бланке карточки.

Как и в первой части упражнения, соседу по парте предстоит отгадать, какая эмоция была изображена. По завершению работы желающие представить свои рисунки выходят к доске и отвечают на вопросы ведущего. *Вопросы к учащимся:* – Что было сложнее изобразить эмоцию вживую или графически? – Что было для вас интереснее? *Вывод*: Как вы могли убедиться, распознавать эмоции не так-то просто. Умение понимать состояние собеседника и сопереживать ему – одна из важных составляющих общения. Однако когда мы общаемся друг с другом виртуально, мы не всегда имеем возможность понять, что испытывает собеседник и получить поддержку, когда это нам необходимо. Для того чтобы по-настоящему поддерживать связь с близкими и дорогими нам с людьми важен опыт живого присутствия.

В одном из экспериментов подросткам было предложено провести 8 часов без гаджетов. Участникам предлагалось в течение этого времени общаться с кем-то из близких или друзей, не используя при этом современные средства связи. Большинство участников не справились с задачей именно в силу того, что не знали, как еще по-другому провести время вместе.

Цитата: "Нам сначала стало очень скучно, и я даже на него разозлился. А он, наверное, на меня. А потом стало так… грустно, наверное. И мы оба подумали и сказали друг другу: что же это у нас за дружба такая? Получается, мы сами по себе, без компьютера и плейстейшена друг другу и неинтересны вовсе?" Из 49 участников до конца эксперимента смогли дойти только 13 ребят. Им удалось справиться с заданием благодаря интересному и насыщенному общению с близкими. Кто-то провел вместе с родителями время на природе. Кто-то разговаривал и гулял по городу с близким другом/подругой. Интересно, что и те, кто справились с экспериментом, и те, кто не смог пройти его до конца отмечали, что гаджеты не могут заменить живое искреннее общение. Интересно, а смогли бы вы удержаться от использования гаджетов в течение 8 часов? Попробуйте устроить такой эксперимент самостоятельно, договорившись с близкими людьми. И, возможно, это поможет увидеть, насколько современные технологии влияют на нашу повседневную жизнь.

**Мозговой штурм "Плюсы и минусы цифрового мира".** Цель: выявить и обозначить положительные стороны виртуального мира. Педагог: В нашей жизни помимо реального пространства существует еще и виртуальный и цифровой мир. Реальный и цифровой мир тесно взаимосвязаны, они оказывают влияние друг на друга. Давайте подумаем, какие дополнительные возможности дает нам виртуальная реальность? (Учащиеся озвучивают свои варианты). А теперь давайте поговорим о рисках и опасностях виртуального и цифрового мира… Педагог записывает высказывания учащихся на доске в две колонки. Плюсы: Минусы

1. Общение с разными людьми и разными группами в реальном времени. Риск стать жертвой мошенников или хакеров.

2. Можно фантазировать, создавать и поддерживать любой свой образ. Нет уверенности в искренности и добропорядочности собеседника.

3. Полезные знакомства. Распространение опасных идей и настроений в широкие массы.

4. Возможность сэкономить деньги – не нужно никуда приглашать собеседника для общения. Опасные и неприятные знакомства.

5. Участники остаются в курсе самых важных новостей, что происходит вокруг. Неприятные и агрессивные собеседники, кибербуллинг.

6. Большое количество выгодных предложений по товарам и услугам. Риск похищения и распространения личных данных.

7. Возможность дистанционного обучения с правом получить настоящий диплом. Распространение недостоверной или ложной информации.

8. Возможность получить консультацию врача, не выходя из дома. Ухудшение состояния здоровья: лишний вес, проблемы со зрением, искривление позвоночника и т.д.

Педагог вместе с учащимися рассматривает плюсы и минусы цифрового мира, обращая особое внимание на большое количество минусов.

**Творческое упражнение "Безопасная виртуальность".** Цель: развитие осознанного обращения с цифровыми технологиями. Оборудование: листы формата А5, шариковые ручки. Участникам предлагается написать сочинение в свободной форме на тему "Безопасная виртуальность". Это может быть сценарий для небольшого видеоролика или маленький рассказ. Важно, чтобы в работе были раскрыты существующие риски долгого пребывания в виртуальной реальности и злоупотребления гаджетами. При желании ребята зачитывают свои работы. Тех, кто не успел закончить сочинение, ведущие просят закончить сочинения дома и принести их на следующее занятие.

**Подведение итогов.** Сегодня было очень насыщенное и творческое занятие! Мы узнали, как важно уделять достаточно времени реальному общению и соблюдать правила поведения в виртуальной реальности. Возможно, кому-то из вас захочется повторить восьмичасовой эксперимент без гаджетов со своими друзьями или близкими. Мы будем узнать, что у Вас получилось. Как бы то ни было, мы желаем, чтобы в вашей жизни всегда были такие люди, с которыми интересно и хорошо проводить время без гаджетов. До свидания! До новой встречи!

**Занятие 4 «Зависимость не для нас»**

Цель: Закрепление у обучающихся правил безопасного поведения в Интернете.

Задачи: - профилактика развития склонности обучающихся к виртуальной зависимости;

- закрепление знаний о персональных данных человека и правилах их защиты в сети Интернет;

- анализ «Правил позитивной виртуальности».

**Ход занятия**

**Приветствие.** ***Упражнение «Интернет кафе».***

Инструкция: Текст ведущего: «Пользователи не задумываются о том, что Интернет опасен преступлениями против персональных данных. Ведь как часто мы добавляем свои фотографии или личные данные в социальных сетях или на других интернет-ресурсах. А вы знаете, что такое персональные данные? Давайте ответим на следующие вопросы и получим подсказку».

**Карточка 1**: Персональные данные состоят из … - ФИО, возраст, домашний адрес и номер телефона; - Группа крови, отпечатки пальцев, медицинские диагнозы; - Сведения об образовании, фотографии; -Все вышеперечисленное.

*Правильный ответ*: Нет. Персональные данные - это информация, по которой тебя можно идентифицировать. Перечень данных, который можно отнести к персональным, четко не определен в законах. Поэтому набор данных, позволяющий определить или идентифицировать тебя среди множества других людей, является персональными.

**Карточка 2**: Можешь ли ты контролировать размещение своих фотографий в сети Интернет, если выкладываешь их в социальные сети?

Ответ: - Да – Нет.

*Правильный ответ*: Нет. При публикации фотографий в Сети, вы даете другим возможность на их загрузку, изменение или даже использование их в рекламе! Всегда проверяйте, что вы установили настройки приватности.

**Карточка 3:** Друг устраивает вечеринку в выходные, и все ваши друзья приглашены. Правильно ли будет разместить дату, время и место на сайте, потому что тогда у каждого будут детали этой встречи.

Ответ: - Да – Нет.

*Правильный ответ:* Нет, не правильно. Ты никогда не можешь знать точно, кто имеет доступ к информации, которую публикуешь на сайте. То, что ты разместишь на сайте, может повлиять на твою личную безопасность - особенно, если говоришь людям, где собираешься быть в определенное время.

**Карточка 4:** Какие файлы ты разместишь в социальных сетях?

Ответ: - Все, что захочу, это смешно и интересно – моим друзьям понравится! - Сначала подумаю. Буду ли я чувствовать себя комфортно, если родители, учителя увидят то, что я публикую? - Фотографии, ФИО, адрес.

*Правильный ответ*: Сначала подумаете, будете ли Вы чувствовать себя комфортно, если другие увидят Вашу публикацию. Важно сначала подумать, прежде чем публиковать что-то. Всю информацию из твоего профиля - комментарии, фотографии - могут увидеть тысячи людей и эта информация никогда не будет полностью стерта. Информация в сети помогает другим людям составить впечатление о тебе, и как ты ведешь себя в реальной жизни.

**Карточка 5:** Может ли твой друг заходить в твой аккаунт и отправлять от твоего имени сообщения?

Ответ: - Да, потому что он мой друг, и я ему доверяю - Нет. Имея доступ к твоему аккаунту, друг может иметь доступ не только к тем файлам, которые ты разрешил смотреть, но и ко всем остальным данным.

*Правильный ответ:* Нет, не может. Имея доступ к твоему аккаунту друг может иметь доступ не только к тем файлам, которые ты разрешил смотреть, но и ко всем остальным данных.

**Карточка 6:** При заполнении онлайн-формы для ввода данных, которые будут опубликованы, какие данные не стоит указывать?

Ответ: - Никнэйм или псевдоним - ФИО -Адрес, где ты живешь -Адрес, где ты учишься - Допускается несколько вариантов ответа.

*Правильный ответ:* ФИО; адрес, где Вы живете. Эти данные позволяют установить Вашу личность в реальной жизни и дают возможность для вторжения в Ваше личное пространство, а также для использования Вас как объекта навязчивой рекламы или противоправных действий.

**Карточка 7:** Какие последствия могут наступить, если ты отметишь друга на фото?

Ответ: - Массовое распространение фотографии в сети, если не настроена приватность учетной записи; - Никаких последствий не будет; -Ничего не случится, мой друг просто станет популярнее.

*Правильный ответ*: Массовое распространение фотографии в сети, если не настроена приватность учетной записи Вы никогда не можете знать точно, кто имеет доступ к информации, которую вы публикуете на сайте. Не стоит этого делать без разрешения друга, возможно, он не хочет, чтобы информация о нем стала доступной для других.

**Карточка 8:** Если у тебя есть сомнения, дать ли людям, с которыми общаешься в сети больше личной информации о себе, что ты сделаешь: - Расскажешь взрослому и попросишь совет; - Расскажешь другу (подруге) и попросишь совет; -Отправишь личные данные и посмотришь, что будет; -Не отправишь личные данные. - Допускается несколько вариантов ответа *Правильный ответ*: Расскажешь взрослому и попросишь совет; Не отдашь личные данные. В любом случае, не стоит отдавать незнакомцам свои персональные данные. Вы не можете быть уверены, как их будут использовать. Передача пакета данных в Сети производится через множество серверов и маршрутизаторов. Если бездумно размещать в Сети свои персональный данные, они могут быть похищены и использованы в корыстных интересах.

**Упражнение «Ролевая игра»** Инструкция: Педагог выбирает 5 участников. Даёт каждому роль: мама зависимого от компьютера ребёнка – домохозяйка; папа – добытчик семьи; друг, который зовёт гулять; сам ребёнок, поглощённый компьютером; бабушка, которая долго не видела внука и приехала погостить.

Участникам необходимо обыграть сценку, а остальные наблюдают. Обсуждая сценку, участники занимаются поиском позитивного решения конфликтной ситуации, связанной с пристрастием ребёнка к компьютеру.

**Упражнение «Сказка».** Инструкция: Педагог делит участников на 4 группы. Участникам необходимо придумать сказку о безопасной работе в интернете с применением конкретных слов. Каждой группе задается по три слова.

1 группа – Интернет, смайлик, безопасность

2 группа – сообщение, почта, осторожность

3 группа – клик, фото, внимательность

4 группа – портфолио, общение, файл

**Просмотр видеоролика «Мультик про интернет-зависимость»**. Инструкция: Перед просмотром видеоролика ведущий делит участников на 2 команды и командам дается задание: 1 команде – подумать, какие самые главные ошибки совершила девочка; 2 команде – подумать, что произошло с девочкой впоследствии ее поведения, и что может произойти дальше. *Информация для ведущего*: Ошибки, которые совершила героиня мультика: - после пробуждения первым делам заходила в виртуальный мир - за завтраком оценивала своих родителей «лайком» или «дизлайком», больше с ними никак не взаимодействовала - находясь на природе, для нее было важно не живое общение с друзьями, а размещение фото в социальной сети - при встрече с мальчиком, для нее было важно пополнить список своих друзей в социальных сетях, а не его внимание и общение с ним. Впоследствии поведения девочки: - реальный мир вокруг нее стал пустым и неинтересным; - она «потеряла» свою реальную личность (настоящих друзей, любимые увлечения, красоту окружающего мира, саморазвитие и т.д.). Что может произойти дальше? - героиня мультфильма останется зависимой, останется совсем одна, у нее могут развиться различные заболевания - если она осознает свою ошибку или ей кто-то поможет, она может вернуться к прежней жизни (быть пользователем Интернета, а не зависимым от него) Педагог: «А чем можно помочь этой девочке? (Ответы фиксируются на доске).

**Упражнение «Рекомендации подросткам»**. Инструкция: Педагог делит участников на несколько микрогрупп и дает задание: придумать рекомендации для своих сверстников, как избежать развития компьютерной зависимости.

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

2. Определите своё место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр - только в мышеловке.

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 даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.

7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.

8. Имейте собственные чёткие взгляды и убеждения.

9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.

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

11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

**6. Упражнение «Социальная сеть»**. Инструкция: Участникам необходимо сдать экзамен на безопасное поведение в Интернете. «Я всегда буду…» «Я никогда не буду…» …скрывать информацию о себе …обновлять антивирусную программу …выставлять свое настоящее имя, адрес, телефон …покидать нехорошие веб-сайты …хранить свой пароль в тайне …открывать и пересылать «письма счастья» …открывать подозрительные сообщения …вести себя в соцсетях вежливо …общаться в сеть с незнакомыми людьми …рассказывать родителям о проблемах в сеть …участвовать в платных играх, конкурсах, лотереях …обижать других людей в соцсетях … не обращать внимание на предупреждения поисковиков о сомнительности и возможности нанесения вреда моему компьютеру, если я зайду на сайт или открою файл.

Надеюсь что занятия по "Онлайн безопасности жизни" помогли вам по-новому взглянуть на современные средства связи. Надеемся, что полученные знания помогут вам относиться к современным технологиям разумно – как и к любому другому инструменту. Здорово, когда Интернет, компьютер и гаджеты помогают облегчать нашу жизнь. Но совсем не здорово, когда в нашей жизни больше нет ничего интересного, кроме всех этих технологий. Поэтому мы желаем каждому из Вас, чтобы в вашей жизни всегда было место для реального общения, познания и творчества! Спасибо всем за участие!

Приложение 1.

**Экспресс-тест на определение интернет-зависимости.**

Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к Интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия), хотя сама диагностическая категория Интернет-аддикции до сих пор окончательно не определена.

ИНСТРУКЦИЯ: Внимательно прочитайте вопросы и ответьте на них: «да» или «нет».

1. Ощущаете ли Вы себя зависимым от Интернета (вспоминаете о предыдущих посещениях сети и ожидаете ли вы с нетерпением последующих)?

2. Испытываете ли Вы потребность увеличить время пребывания в Сети?

3. Имели ли место у Вас безуспешные попытки контроля, ограничения или отказа от пользования Интернетом?

4. Испытываете ли Вы эмоциональный дискомфорт при отказе или ограничении пользования Интернетом?

5. Пребываете ли Вы в Сети дольше, чем предполагали?

6. Возникали ли с Вами случаи, когда существовал риск возникновения проблем в учебе, семье, личной жизни, на работе из-за Интернета?

7. Приходилось ли Вам говорить неправду близким, членам семьи, друзьям, педагогам или врачам, чтобы скрыть время, проведенное Вами в Сети?

8. Используется ли Вами Интернет, как средство ухода от проблем, плохого настроения, беспомощности, раздраженности, чувства вины, депрессии?

Приложение 2.

Помни о\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Позаботься о\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Никогда не\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Всегда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Думай о\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обрати внимание на\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Постарайся\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Посоветуйся с\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Узнай о\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Не забудь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ни в коем случае не\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сделай\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение 3

**Тест на определение игровой компьютерной зависимости.**

**Инструкция.**Ответьте на вопросы, используя следующую шкалу:

0 баллов – никогда;

1 балл – редко;

2 балла – иногда;

3 балла – часто;

4 балла – всегда.

1. Прибегаете ли вы к общению в Internet, чтобы завязать новые знакомства?

2. Насколько часто вы пренебрегаете домашними обязанностями, чтобы подольше побыть в сети?

3. Насколько часто вы предпочитаете общение в Internet времяпрепровождению со своими друзьями на улице, в гостях?

4. Как часто вы остаетесь в режиме on-line дольше, чем намеревались?

5. Насколько часто близкие жалуются, что вы проводите слишком много времени on-line?

6. Снижается ли ваша успешность в учебе от длительного пребывания в режиме on-line?

7. Как часто вы проверяете свой электронный почтовый ящик, прежде чем заняться чем-либо?

8. Считаете ли вы время, проведенное вдали от компьютера, потраченным впустую?

9. Отмечаете ли вы в своем поведении скрытность или стремление защититься, если окружающие интересуются вашим увлечением Internet?

10. Как часто вы радуетесь тому, что можете укрыться от реальных неприятностей в виртуальном мире?

11. Как часто вы отмечаете, что результативность вашей повседневной работы снижается от чрезмерной погруженности в Internet?

12. Часто ли вы замечаете за собой потребность замещения тревожных мыслей о своих неудачах успокаивающими мыслями о виртуальных возможностях?

13. Если вам мешают во время сеанса on-line, часто ли вы раздражаетесь, выходите из себя?

14. Предпочитаете ли вы пребывание в сети живому общению?

15. Как часто в реальной жизни вас посещают мысли о том, что осталось потерпеть совсем чуть-чуть, и вы окажетесь в родной стихии (в Internet)?

16. Как часто на просьбы родных оторваться от монитора вы отвечаете: «Сейчас, еще минуточку…»?

17. Часто ли вы безуспешно пытались сократить время пребывания в Internet?

18. Скрываете ли вы от окружающих количество времени своего пребывания в режиме on-line?

19. Часто ли ради блужданий в сети вы отказываете себе в необходимом отдыхе (ночном сне)?

20. Если вы испытываете дискомфорт от неудач в [реальной жизни](https://mechanicpop.ru/kak-stanovyatsya-v-realnoi-zhizni-nastoyashchimi-feyami-vody-ognya-i-vseh-sil-prirody-v/), исчезает ли он в процессе пребывания в Internet?

Приложение 4

**Карточка 1**: Персональные данные состоят из … - ФИО, возраст, домашний адрес и номер телефона; - Группа крови, отпечатки пальцев, медицинские диагнозы; - Сведения об образовании, фотографии; -Все вышеперечисленное.

**Карточка 2**: Можешь ли ты контролировать размещение своих фотографий в сети Интернет, если выкладываешь их в социальные сети?

**Карточка 3:** Друг устраивает вечеринку в выходные, и все ваши друзья приглашены. Правильно ли будет разместить дату, время и место на сайте, потому что тогда у каждого будут детали этой встречи.

**Карточка 4:** Какие файлы ты разместишь в социальных сетях?

**Карточка 5:** Может ли твой друг заходить в твой аккаунт и отправлять от твоего имени сообщения?

**Карточка 6:** При заполнении онлайн-формы для ввода данных, которые будут опубликованы, какие данные не стоит указывать?

**Карточка 7:** Какие последствия могут наступить, если ты отметишь друга на фото?

**Карточка 8:** Если у тебя есть сомнения, дать ли людям, с которыми общаешься в сети больше личной информации о себе, что ты сделаешь:

- Расскажешь взрослому и попросишь совет; - Расскажешь другу (подруге) и попросишь совет; -Отправишь личные данные и посмотришь, что будет; -Не отправишь личные данные. - Допускается несколько вариантов ответа.