

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА

Тема урока: "Профилактика интернет-зависимости"

ФИО (полностью)	Рудная Марина Рудольфовна
Место работы	МБОУ «Стригуновская СОШ»
Должность	Классный руководитель
Вид деятельности	Внеурочная программа «Моя безопасность»

Цель занятия: информирование о последствиях злоупотребления Интернетом

Задачи:

- 1) Ознакомить детей с вредными последствиями компьютерных игр, донести представление о компьютерной, интернет–зависимости;
- 2) Формировать положительное отношение к живому общению.
- 3) Побуждать детей к самовыражению, саморазвитию

Возраст группы: 13-14 лет

Необходимое техническое оборудование: персональный компьютер, мультимедийный проектор.

Ход занятия

Этап занятия	Деятельность преподавателя	Деятельность учащихся	Название используемых ЭОР	Время (в мин)
Организационный момент	Приветствует обучающихся	Воспринимают информацию	-/-	1
Постановка цели занятия перед учащимися. Сообщение темы урока и его задач.	Рассказывает этапы проведения занятия, основные моменты и оценку результатов проведения	Воспринимают информацию, задают вопросы	Презентация:	2
Организация восприятия и осмысления нового материала.	Рассказывает материал. Ведет дискуссию с учащимися.	Воспринимают информацию, принимают участие в дискуссии, выполняют тест. Выполнение групповых и индивидуальных	Видео 1 Презентация:	37

			х заданий. Просмотр видео		
	Подведение итогов занятия	Подводит итоги занятия	Воспринимают информацию, задают вопросы	Видео 2	5

1. Организационный момент.

2. Постановка учебной задачи.

Учитель: Ребята, внимательно рассмотрите эту картинку. Глядя на неё, что вы можете сказать? (Слайд №1)

Ответы:

- Мама оттаскивает сына от компьютера; жена мужа; сестра брата и т.д.

Учитель: Как вы думаете, почему?

Ответы: Потому что он много времени проводит за компьютером, за интернетом, женщине самой хочется сесть за компьютер и т.д.

Учитель:

*Сетевая паутина
оплела весь белый свет,
не пройти ребятам мимо.
Что же это?...*

Интернет прочно вошел в жизнь практически каждого человека. Очень многие уже не представляют свою жизнь без этого достижения техники. Возможности интернета безграничны. Назовите возможности интернета.

Ответы: - Смотреть можно на что угодно и на кого угодно, можно увидеть любой уголок мира. Качать — в интернете можно найти и переписать к себе на компьютер любую информацию, в том числе и любимую музыку, возможно любимый фильм. Играть. Общаться. Учиться.

Учитель: Однако это достижение рождает множество проблем, которые требуют незамедлительного решения. Как называют людей, которые бесконечно сидят за гаджетами в интернете, в поисках чего-то. Они уже свою жизнь не представляют без интернета, они зависимы от интернета?

Ответы: Это интернет - зависимые люди.

Учитель: Быть интернет-зависимым хорошо или плохо? С этим вопросом нужно разбираться? Как будет называться наше занятие?

Это занятие мы посвятим безопасности работы в сети Интернет. Тема: «Профилактика интернет-зависимости». (Слайд №2). На занятии мы узнаем признаки, причины интернет-зависимости, узнаем о вредных последствиях компьютерных игр, о способах борьбы с этой проблемой. Кроме того увидим и услышим полезную и интересную информацию, отработаем навыки безопасного интернет-общения.

Статистика

Социологические исследования показали, что:

- 10 миллионов детей в возрасте до 14 лет активно пользуется Интернетом, что составляет 18% интернет-аудитории нашей страны.
- 88% четырёхлетних детей выходят в сеть вместе с родителями
- В 8-9-летнем возрасте дети всё чаще выходят в сеть самостоятельно
- К 14 годам совместное, семейное пользование сетью сохраняется лишь для 7% подростков
- Больше половины пользователей сети в возрасте до 14 лет просматривают сайты с нежелательным содержанием
- 39% детей посещают порносайты
- 19% наблюдают сцены насилия
- 16% увлекаются азартными играми
- Наркотическими веществами и алкоголем интересуются 14% детей
- Экстремистские и националистические ресурсы посещают 11% несовершеннолетних пользователей.

Учитель: Сегодня интернет зависимостью страдают 1,5% общего числа пользователей сети. Скорее, это психическое заболевание. Интернет-зависимые люди часто испытывают перепады настроений, впадают в депрессию, если их отлучили от компьютера. Многие люди уже зависимы от интернета, но просто не понимают этого. (*Просмотр видеоролика 2 минуты*).

Посмотрев видеоролик давайте сформулируем понятие Интернет-зависимость. (*Наводящие вопросы*).

Учитель: (Слайд № 4) **Интернет-зависимость** – это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

Ребята, как же определить, что человек стал интернет-зависимым? Ученые выделили ряд симптомов, по которым это можно определить.

Психологические симптомы (Слайд № 5)

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;

- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьёй и друзьями;
- ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером;
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или с учёбой.

Физические симптомы (Слайд № 6)

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным напряжением мышц);
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.

Учитель.

Проблему интернет -зависимости изучила в Америке психиатр Кимберли Янг. (Слайд №7)

Согласно исследованиям доктора – опасными сигналами (предвестниками интернет- зависимости) являются:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего онлайн-сеанса;
- увеличение времени, проводимого в онлайн-сеансе;
- увеличение количества денег, расходуемых на Интернет.

Ею же был разработан краткий тест, с помощью которого можно определить степень зависимости от Интернета. Рассмотрим этот тест, его результаты. (Слайд №8) *Раздать заполненные тесты. Гостям пустые бланки. Зачитать разбаловку.*

- 20-49 баллов – обычный пользователь Интернета, начальная устойчивость к интернет-пристрастию высокая, самоконтроль достаточный
- 50-79 баллов – вероятно определенная интернет-зависимость, рекомендуется обратить на это свое внимание, возможно, есть необходимость консультации психолога

- 80-100 баллов – патологическое использование Интернета, интернет-зависимость, необходима безотлагательная помощь психотерапевта
- более 100 баллов – похоже, уже ничего исправить нельзя...

Пациент считается интернет - зависимым в случае пяти или более положительных ответов на эти вопросы.

Зависимость сложно ощутить, когда каждый день можешь свободно подключиться к интернету. Но если взять и выключить интернет, можно сразу определить есть ли зависимость у человека или нет.

Физкультминутка для тех, кто долго сидит за компьютером.

Учитель: Чем опасны компьютерные игры и могут ли они быть полезными?

- Чем полезны компьютерные игры? (ответы детей)

Польза компьютерных игр:

- Развивают память и внимание, логическое мышление; быстроту реакции, визуальное восприятие объектов, зрительно-моторную координацию
- Учат классифицировать и обобщать, аналитически мыслить в нестандартной ситуации.
- Учат добиваться своей цели, совершенствовать интеллектуальные навыки

Очевидна польза компьютерных игр и для младших школьников – для них разработано множество обучающих игр, которые помогут углубить свои познания в той или иной области, научат действовать в различных ситуациях, поспособствуют формированию усидчивости, сосредоточенности, внимательности.

- В чем состоит вред компьютерных игр? (ответы детей)

Вред компьютерных игр:

Постоянное сидение за компьютером может вызвать негативные последствия: ухудшится зрение, возникнут проблемы с лишним весом и опорно-двигательным аппаратом, затекание кистей рук. Особенно это важно для наших детей, потому что у них и так ослабленное здоровье. Самая главная опасность, которую представляют компьютерные игры – это возникновение игровой зависимости.

Говоря о вреде компьютерных игр для детей, стоит отметить, что особую опасность в этом плане представляют различные **стрелялки, бродилки, леталки и гонки**.

Чем опасны компьютерные **игры-стрелялки**? Это самый опасный вид игр, поскольку игровая зависимость, вызванная ими, сопровождается агрессивностью, озлобленностью. Вредны также **бродилки, леталки и гонки**, которые хоть и не характеризуются агрессией, но требуют повышенного внимания, затягивают, от них сложно оторваться.

Симптомы игровой зависимости: (Слайд №9)

- Большую часть свободного времени (6 - 10 часов в день) ребенок проводит за компьютером.
- У него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.
- Если на запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным.
- Ребенок обманывает, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам.
- Он становится более агрессивным.
- Ребенок, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду.
- Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии. Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер.

Особую группу риска компьютерной зависимости составляют школьники. Их неокрепшая психика за считанные дни поддается негативному влиянию игр, и перед родителями остро становится проблема того, как оторвать чадо от компьютера. К тому же, дети, в отличие от взрослых, не знают меры и хуже ощущают чувство времени – им кажется, что за компьютером они провели всего лишь несколько минут, в то время как прошло уже несколько часов.

- Как вы считаете, вы – зависимые люди от Интернета, от игры?

Учитель: - Представьте себе ситуацию. Вы идете по улице, к вам подходит незнакомый человек и начинает спрашивать, где вы живете, учитесь, как вас зовут, сколько вам лет. Как вы себя поведете?

Вывод из ответов: Мы знаем, что нельзя рассказывать незнакомым людям о себе и своей семье.

- Давайте вернемся к Интернету. Вам попался интересный форум, и вы хотите на нем общаться. Для этого вам надо зарегистрироваться. Как это правильно сделать?

Ваше имя	пишем имя и фамилию ученика
Ваш адрес	пишем конкретный адрес

Ваш телефон	пишем телефон
Ваш электронный адрес	указываем адрес
Ваше фото	ставим фото реального ученика
Пароль	11111-выбираем простой пароль

- Наша регистрация успешно завершена, и мы начинаем общаться на форуме. Что происходит дальше? Любой пользователь может посмотреть профиль собеседника. Теперь в Интернете есть вся информация о вас. Люди могут делиться ею между собой.

Проведем эксперимент, назовем его *«Кто тебя знает»*.

Описание игры. Участники – все. Пользователь – 1 человек, оставляет файл с информацией о себе и выходит. Его задача после возвращения определить, кто из участников владеет информацией? В файл вложено несколько одинаковых листов с заполненным профилем. Оставляя у себя листок, человек копирует информацию, передавая файл – делиться ею с помощью Сети. Главный герой «размещает информацию» (оставляет файл с профилями своему другу и выходит из кабинета). Ребята начинают в любом порядке «пересылать» друг другу файл, доставая листы. По возвращению Пользователь должен угадать, кто владеет информацией.

Вывод. Если информация попала в Сеть узнать, где она находится очень сложно. Управлять ею невозможно.

Учитель: Проводя много времени в Сети, вы подвергаетесь опасности попасть в следующие ситуации:

1. Ребята, сейчас вам нужно очень внимательно прочесть ситуацию, которая может произойти с каждым пользователем сети Интернет.

Посоветуйтесь в группе, какие будут ваши действия в данной ситуации.

Вы получили электронное письмо.

«Дорогой друг! Мне нравятся твои комментарии. Видно, что ты умный и добрый человек. У меня к тебе есть интересное предложение. Давай встретимся сегодня в парке в 5 часов вечера. У меня в руках будет игрушечный медвежонок. До встречи! Никому не сообщай о встрече! Это наш маленький секрет»

2. Ребята, сейчас вам нужно очень внимательно прочесть ситуацию, которая может произойти с каждым пользователем сети Интернет.

Посоветуйтесь в группе, какие будут ваши действия в данной ситуации.

«Ваш друг зашёл на незнакомый ему сайт. Вдруг на экране компьютера появились непонятные сообщения. Что вы посоветуете предпринять вашему другу?»

3. Ребята, сейчас вам нужно очень внимательно прочесть ситуацию, которая может произойти с каждым пользователем сети Интернет.

Посоветуйтесь в группе, какие будут ваши действия в данной ситуации.

Дима создал себе электронный ящик. Теперь он может обмениваться сообщениями со своими друзьями. Сегодня на адрес его электронной почты пришло сообщение: файл с игрой от неизвестного пользователя. Как поступить Диме?

4. Ребята, сейчас вам нужно очень внимательно прочесть ситуацию, которая может произойти с каждым пользователем сети Интернет.

Посоветуйтесь в группе, какие будут ваши действия в данной ситуации.

Новый друг Васи, с которым он познакомился вчера в Интернете, попросил срочно сообщить такую информацию: номер телефона, домашний адрес, кем работают родители Васи. Что должен сделать Вася в этом случае?

5. Ребята, сейчас вам нужно очень внимательно прочесть ситуацию, которая может произойти с каждым пользователем сети Интернет.

Посоветуйтесь в группе, какие будут ваши действия в данной ситуации.

В социальной сети в группе размещена реклама о продаже смартфона с очень большой скидкой. Но для покупки телефона необходимо отправить деньги администратору группы. Как вы поступите?

Причины компьютерной зависимости (Слайд №10)

Недостаток общения. Когда человек (**обычно это подросток**) не может найти себе друзей по интересам. Если он слишком замкнут или боится, что его неправильно поймут. Он делает неправильный вывод и начинает активно искать друзей в интернете.

Отсутствие хобби. Если у человека есть любимое хобби, или он занимается спортом. У него просто не будет свободного времени, которое он мог бы уделить интернету.

Неудачливость. Когда человека повсюду встречают неудачи: плохая работа, ссоры с друзьями, проблемы с родителями. Он будет пытаться хоть как-то реализовать себя. И найдёт этот способ в компьютерных играх.

Просмотр видеофайла

Профилактика интернет-зависимости и способы избавления от нее (Слайд №11)

Самый эффективный способ борьбы с интернет-зависимостью — вернуться в реальную жизнь и забыть о существовании интернета на несколько дней. Чаще выезжайте на природу, встречайтесь с друзьями, посещайте различные мероприятия, вспомните о давно забытом хобби, начните заниматься спортом, прочтите интересную книгу и т.д.

4. Вывод.

Учитель: Какие выводы вы можете сделать из сегодняшней беседы? Что нового вы открыли для себя? Занятие было вам полезным?

Помните, что станет ли интернет вашим другом или врагом - зависит только от вас. Решение за вами!