|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПОДГОТОВИЛА УЧИТЕЛЬ  МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ШКОЛА № 119 ГОРОДА ДОНЕЦКА»  МИТЯЙ ВИКТОРИЯ ЮРЬЕВНА  **Тема.** Интернет и зависимость от него  **Цели:** дать учащимся представление об интернет – зависимости; ознакомить с вредными последствиями компьютерных игр; проводить профилактическую работу с целью предупреждения правонарушений в интернете, повышения безопасности и правовой защищенности в глобальной сети; формировать положительное отношение к таким качествам характера, как самостоятельность, любознательность; развивать навыки участия в дискуссии; побуждать к самовыражению, саморазвитию.  **Задачи классного часа:**   1. Формировать навыки поведения в информационном обществе с целью обеспечения информационной безопасности. 2. Разработать нормы и правила поведения учащихся в сети Интернет. 3. Расширять кругозор учащихся.   **Форма проведения:** мотивационная беседа  **Оборудование:** мультимедийная презентация, анкета, листы формата А 5, карандаш, фломастеры, социальный ролик «Компьютерная зависимость», видеоролик «Вред и польза соцсетей».  **Ход классного часа**  **I. Организация класса**  **II. Основная часть**   1. Вступительное слово   - Сегодня мы затронем насущную тему для всех подростков. И начну наш классный час с такой загадки, ответ на которую вы все знаете. *(Слайд 1)*  Есть такая сеть на свете  Ею рыбу не поймать.  В неё входят даже дети,  Чтоб общаться иль играть.  Информацию черпают,  И чего здесь только нет!  Как же сеть ту называют?  Ну, конечно, … (Интернет)   1. Ассоциативный куст «ИНТЕРНЕТ»   *(Всемирная сеть, зависимость, общение, информация…)*  - Поднимите руки, кто хотя бы один раз играл в Он-лайн игры.  - Говорите ли вы с друзьями об играх, кодах, уровнях и т. д.?  - Случалось ли вам забывать о времени во время игры за компьютером?  *(Ответы детей)*  - Примерно такие вопросы задают психологи, когда хотят убедиться, страдает ли человек Интернет зависимостью. Я задала эти вопросы не случайно и хочу, чтобы вы посмотрели на себя со стороны, оценили свое отношение к компьютеру и Интернету. Положительный ответ на все эти вопросы должен заставить вас насторожиться.  **3.** Исследование  - Совсем недавно мною было проведено в нашем классе исследование с целью, выяснить, как близко вам понятие Интернет. Результаты анкетирования меня явно насторожили.  *1. Оказалось, что 100 % учащихся нашего класса имеют дома компьютер*  *и пользуются Интернетом 100 %.* *(Слайд 2)*  *2. На вопрос, сколько времени ты проводишь в сети?:* *(Слайд 3)*  - 6 человек ответили – менее 1 часа в день;  - 8 человек – 1-2 часа в день;  - 11 человек – более 2-х часов.    *3. Было очень интересно узнать, чем вы занимаетесь в Интернете?* *(Слайд 4)*  - 21 человек указали, что общаются там с друзьями;  - 8 человек смотрят фильмы и разного вида видео он-лайн;  - 15 человек указали, что играют в он-лайн игры;  - 5 человек скачивают программы;  - 5 человек пользуются электронной почтой;  - и что самое интересное, 19 человек используют интернет для учёбы!!!    *4. При этом 100% указали, что получают удовольствие от работы в сети.* *(Слайд 5)*  5. *На вопрос, как родители относятся к вашей работе в сети?* (Слайд 6)  - 23 человека указали, что им предоставлена полная свобода пользования Интернетом;  - 2-м ученикам родители устанавливают временной режим;  - и 0 учеников пользуются Интернетом в присутствии родителей.    ***Из исследования можно сделать вывод, что большинство из вас свободно пользуются Интернетом, прежде всего для развлечения.***  **4.** Интернет–зависимость. Признаки интернет–зависимости. Просмотр социального видеоролика «Компьютерная зависимость»  А) «Интернет–зависимость» – это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями. *(Слайд 8)*  Психологические симптомы: *(Слайд 9)*   * 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 10)*   * сухость в глазах; * головные боли; * боли в спине; * нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи; * пренебрежение личной гигиеной; * расстройства сна, изменение режима сна.   Б) Тест «Страдаешь ли ты интернет зависимостью» *(Слайды 11-16)*  *(Анкета на экране)*   1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)? 2. Ощущаете и Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети? 3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета? 4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом? 5. Находитесь ли Вы в он-лайн больше, чем предполагали?   - Если, у вас получилось 5 положительных ответов:  – вы Интернет–зависимы и необходимо предпринимать срочные меры для устранения этой проблемы.  - Если у вас 3 и более положительных ответов:  - вам необходимо задуматься и ограничить время, проводимое в сети.  **Причины компьютерной зависимости** ***(Слайд 17)***   * 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.  **Лечение компьютерной зависимости *(Слайд 18)***   * Психолог   - Соберитесь с силами и сходите к профессиональному психологу, они неоднократно встречаются с этой проблемой и знают оптимальные способы борьбы с ней.   * Близкие люди * - Помощь родных будет очень кстати, они должны поддержать и направить на путь исцеления. * Осознание красоты реальной жизни   - Реальный мир намного ярче виртуального, в нем есть много интересных и захватывающих вещей. Чтобы помочь человеку оторваться от виртуального мира, сводите его в боулинг, каток и т.д. Он должен почувствовать, насколько прекрасно в реальном мире и попытаться выбраться.  **6**. Игра «Плюсы и минусы Интернета» ***(Слайд 20)***  - А вы когда-нибудь задумывались, что в глубинах этой сети может таиться множество опасностей?  **Работа в группах «Плюсы и минусы Интернета»**  *(Класс делится на группы («Инстограм», «Фейсбук», «Твиттер»,*  *«В контакте»)*  Группы обсуждают плюсы и минусы Интернета.  **«Инстограм» -** «Интернет и Здоровье»  **«Фейсбук» -** «Интернет и Игры»  **«Твиттер» -** «Интернет и Образование»  **«В контакте» -** «Интернет и Общение»   |  |  | | --- | --- | | **«Интернет и Здоровье»** | | | **-** | **+** | | Зрение | гимнастика (иммунная) | | Облучение | народные рецепты | | Осанка | Игры на свежем воздухе | | Нет прогулки |  |  |  |  | | --- | --- | | **«Интернет и Игры»** | | | **-** | **+** | | Время | Развивающие | | Агрессия | Командный дух | | Безразличие к судьбе героя игры | Логика |  |  |  | | --- | --- | | **«Интернет и Образование»** | | | **-** | **+** | | Бездумное копирование рефератов | Бесплатное обучение | | Интернет не сможет объяснить как учитель, разными способами | Подготовка к конкурсам (поиск информации, фото тех времен – можно найти только в Интернете) | |  | Углубленное изучение предметов |  |  |  | | --- | --- | | **«Интернет и Общение»** | | | **-** | **+** | | Виртуальное общение | Быстрота ответов при разговоре, несмотря на расстояние | |  | Новые знакомства | |  | Можно не только поговорить, но и увидеть своего собеседника |   **7. Правила работы в Сети**  **-** Какие еще советы и предложения вы могли бы сами дать своим сверстникам, чтобы их нахождение в сети Интернет было полезным и безопасным?   * Нежелательно размещать персональную информацию в Интернете. * Не отвечайте на Спам (нежелательную электронную почту). * Не открывайте файлы, которые прислали неизвестные Вам люди. Вы не можете знать, что на самом деле содержат эти файлы – в них могут быть вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием. * Не добавляйте незнакомых людей в свой контакт лист в IM (ICQ, MSN messenger и т.д.). * Помните, что виртуальные знакомые могут быть не теми, за кого себя выдают. * Никогда не поздно рассказать взрослым, если вас кто-то обидел.   **8.** Физкультминутка **–**гимнастика для глаз  **9.** Рекомендации подросткам, как избежать интернет–зависимости   * + - Используйте реальный мир для общения.     - Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.     - Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.     - Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.     - Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.     - Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.     - Найдите любимое занятие, увлечение, хобби в реальной жизни.     - Больше гуляйте, проводите время на свежем воздухе, займитесь спортом.     - Прислушивайтесь к советам родителей, если они говорят, что вы слишком много времени проводите за компьютером.   **III. Заключительная часть**   1. **1.** Рефлексия.   Составить синквейн к слову «ИНТЕРНЕТ»  Интернет Глобальный, телекоммуникационный. Развлекает, учит, затягивает. Технология, которая вызывает зависимость. Сеть   1. **2.** Заключительное слово ***(Слайд 21)***   Странная штука жизнь виртуальная   Хоть электронная – все же реальная,   Здесь проще общаться, труднее обидеть,   Здесь можно любить, и, увы – ненавидеть,  Все, правда, запутано в этом мирочке,   Здесь чувства всегда умещаются в строчки.  - Интернет даёт нам много возможностей. Станет Интернет другом вам или врагом – зависит только от вас. Главное – правильно им воспользоваться.  **Список использованной литературы**   1. Безопасный интернет детям. Буклет. Лига безопасного интернета. Управление «К» МВД РФ.   <https://mvd.ru/upload/site1/mvd1/liflets_k_deti_06.pdf>  По материалам книги « Классные часы»/ Авт-сост. А.В.Давыдова. – М.: ВАКО, 2010.   1. Методические рекомендации при подготовке к классному часу. Любовь Сцепина. [http://ru.calameo.com/books/002768523bb3b5343b618#](http://ru.calameo.com/books/002768523bb3b5343b618) 2. Худоназарова Л.И. Методические рекомендации классным руководителям. Система работы классного руководителя по подготовке и проведению классного часа. http://www.myshared.ru/slide/364649/   . |