

**Государственное учреждение образования
«Докурнишская средняя школа»**

**Диспут
«Пойманные «паутиной»**

Автор: Прокопович Елена
Константиновна, учитель
белорусского языка и
литературы, выполняющий
функции классного
руководителя 8 класса

Цель: формирование у подростков представления о компьютерной зависимости.

Задачи:

- раскрыть понятие компьютерная зависимость;
 - ознакомить подростков с видами и признаками компьютерной зависимости;
 - расширить представление о пользе и вреде компьютера;
 - познакомить с профилактикой компьютерной зависимости;
- привить бережное отношение к своему здоровью.

Оформление: видеоролики, сообщения учащихся, ватман, карандаши.

Ход занятия:

1. Вступительная часть.

В современном обществе компьютер и телефон есть практически в каждом доме. Большинство пользователей компьютеров уже не представляют свою жизнь без этих технических средств. Скажите, а как вы используете компьютер и телефон. (Игры, поиск информации, социальные сети, просмотр Ютуба). А как много времени вы проводите за этими занятиями? А вы знаете, что такое компьютерная зависимость?

Компьютерная зависимость – это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, в том числе и уменьшению общения с другими людьми.

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). 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:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером; невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей 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:

- 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. Проблему интернет-зависимости изучила в Америке психиатр Кимберли Янг. 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.

2. Основная часть

Тест «Моя зависимость».

А как вы думаете, есть ли у вас это пристрастие? Давайте проверим: Предлагаю всем пройти тест «Есть ли у вас зависимость от компьютера?» Я вам задам 9 вопросов, а вы на листочке будете писать только ответы ДА или НЕТ.

1. Сидя за компьютером или в Интернете, вы теряете ощущение времени. Из-за этого часто пропускаете еду и сон?
2. Вы скрываете от друзей и близких, сколько времени вы провели за компьютером или телефоном?
3. Вы постоянно вспоминаете о том, что хорошо бы посидеть за компьютером или телефоном, когда вам приходится отлучаться от него?
4. Вы способны погрузиться в депрессию, если в компьютере или телефоне происходит сбой?
5. Ваша привязанность к компьютеру или телефону мешает вам в выполнении домашних обязанностей?
6. В Интернете вы сознательно выбираете себе виртуальный образ, противоречащий вашей морали и ценностям?
7. Вам больше нравятся виртуальные развлечения, нежели реальные?
8. Вы уверены, что Интернет – это «другая» реальность, и вам там комфортнее, чем в реальном мире?
9. В состоянии грусти или депрессии вы предпочитаете посидеть за компьютером или телефоном, чем поделиться эмоциями с друзьями?

Обработка результатов

· За каждый ответ «Да» поставьте себе 1 балл.

· За ответ «Нет» – 0 баллов

Результаты

6-9 очков - возможно, у вас есть серьёзная зависимость от компьютера, которую обязательно нужно преодолеть, чтобы предотвратить тот вред, который компьютер может вам нанести.

Упражнение «Ролевая игра»

Ведущий 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. Участники должны обыграть сценку, а остальные наблюдают.

Обсуждая сценку, участники занимаются поиском позитивного решения конфликтной ситуации, связанной с пристрастием ребёнка к компьютеру.

Работая за компьютером, спрашивали ли вы себя о том, какое влияние может оказать это чудо техники на ваше здоровье и здоровье близких вам людей? Задумывались ли вы над тем, сколько болезней может возникнуть после многочасового сидения в сети Интернет? Давайте подумаем, по каким признакам можно понять, что у человека появилась компьютерная зависимость?

Игровая зависимость.

Выделяют три вида зависимости от компьютера, хотя все они имеют одинаковый механизм:

Игровая зависимость – зависимость от компьютерных игр

Зависимость от социальных сетей

Сетевой серфинг – зависимость у детей, которая проявляется в виде бесцельного «хождения» по разным сайтам из-за скуки и не знания, как провести своё свободное время.

А как понять, есть ли у вас компьютерная зависимость?

Признаки компьютерной зависимости (сообщение ученика).

Потребность проводить в сети все свободное время, отсутствие других увлечений и хобби.

Беспокойство, раздражительность если вас ограничили в компьютере или телефоне.

Вы обманываете родителей и близких о том, сколько времени провели на самом деле за компьютером.

Стремление продолжать играть, несмотря на то что, домашнее задание не выполнено, а по некоторым предметом ты имеешь плохие оценки.

Пренебрежение внешним видом и личной гигиеной — подросток может перестать мыться без напоминания, становится равнодушен к своей внешности.

Физические признаки: бессонница, нервозность, сухие воспаленные глаза, головные боли. В качестве одного из последствий компьютерной зависимости у подростков может развиваться синдром запястного канала (боль в запястье из-за работы мышкой)

Есть множество причин появления компьютерной зависимости у подростков: скука, любознательность, влияние окружающих и друзей, интерес, вызванный рекламой, нехватка внимания и живого общения, проблемы в семье, стресс, одиночество, неодинаковое отношение к детям, страхи социального характера, неуверенность в себе, наличие комплексов.

Наиболее уязвимыми становятся подростки от 7 до 14 лет, которые:

не могут вписаться в социальную среду, подвергаются насмешкам со стороны сверстников и не имеют друзей, получают мало внимания от родителей, которые часто заняты на работе или другими детьми, не знают, чем занять

свободное время, не имеют хобби, не посещают кружки и уделяют мало времени учёбе.

Учитель. Так, давайте подумаем: от компьютера и телефона может быть только вред? Или польза тоже какая-то есть? Как вы думаете?

Давайте разделимся на 2 команды. Одна команда будет говорить о положительных сторонах компьютера, а другая команда - об отрицательных.

И каждой команде необходимо доказать свою точку зрения.

Положительные стороны

Подросток, переживая тяжелый возраст, избавляется от негатива и отрицательных эмоций посредством компьютерных игр, а не в реальной жизни.

Существует много игровых программ, позволяющих в игре учиться русскому языку, математике, иностранному языку и другим наукам.

С помощью специальных программ можно развивать творческие способности детей – к примеру, рисовать, играть на пианино.

Большое количество полезной информации.

Увлечение компьютерными играми и социальными сетями значительно безопаснее, чем увлечение улицей и «нехорошими компаниями».

Работа за компьютером улучшает мелкую моторику, координацию рук и глаз.

Стоит обратить внимание на разновидности компьютерных игр, которые способствуют развитию интеллекта, логики, внимания, памяти и других качеств. Это различные логические игры, головоломки, ребусы.

Работая на компьютере, ребенок усваивает новый, более простой и быстрый способ получения и переработки информации.

Некоторые новые игры, которые разрабатываются сейчас, будут развивать у ребёнка нравственные качества: способность к состраданию, желание заботиться о ближнем, любовь к людям.

Отрицательные стороны

Развитие компьютерной зависимости.

На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе.

В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем.

Негативное влияние на здоровье. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу.

Могут наблюдаться проблемы с осанкой.

Большое количество вредной, негативной информации для подростков.

Содержание игр провоцирует появление детской агрессии и жестокости.

Большой риск оказаться жертвой мошенничества.

Способствует переутомлению.

Итак, посмотрев все плюсы и минусы компьютера, мы видим, что без компьютера нам никак не обойтись. А как же нам тогда можно избежать компьютерной зависимости?

Очень просто:

Нужно сократить время пребывания за компьютером, чётко обозначить временные рамки «зависания» в социальных сетях, просмотра сайтов, игр.

Частично или полностью заменить чтение электронных книг, на бумажные.

Не забывать наполнять жизнь эмоциями. Гулять, заниматься любимым видом спорта или хобби. Общаться с друзьями вне социальных сетей.

Наполнять жизнь положительными событиями, поступками.

Тщательно выбирать компьютерные игры, чтобы они были развивающие и полезные, вызывали только положительные эмоции.

Не бояться знакомиться и общаться с людьми в реальном мире.

Общаться в социальных сетях лишь с тем, кого знаешь в реальности.

Иметь свои взгляды и убеждения.

Необходимо иметь выходной день один раз в неделю, когда за компьютер не садишься вообще.

Помогать родителям по ведению домашнего хозяйства и воспитанию младших братьев и сестёр.

3. Подведение итогов

На самом деле интернет несет огромную пользу, а наша встреча является лишь предостережением, так что не следует делать выводы, будто Сеть безоговорочно опасна и вредна. Воспитайте в себе культуру интернет пользования, сделайте это царство безграничных возможностей средством для достижения целей и решения, реальных, а не виртуальных задач.

4. Рефлексия.

- А теперь попробуйте выразить свои мысли или чувства по поводу нашего классного часа, употребив только одно предложение.

- Я ВЫБИРАЮ.....

- МНЕ БЛИЗКА.....

- Я ПОСТАРАЮСЬ.....