

## **Тренінгове заняття з учнями 5-11 класів.**

### **Тема заняття: «Комп'ютерна та інтернет -залежність як актуальні проблеми сучасності»**

**Мета:** визначити та проаналізувати основні проблеми комп'ютерної та інтернет-залежності у молодіжному середовищі, визначити причини появи, симптоми та наслідки комп'ютерної залежності, способи формування адекватної самооцінки для профілактики комп'ютерної залежності. Розглянути вплив комп'ютера та мережі INTERNET на соціокультурний розвиток учнівської молоді. Дати інформацію про вплив комп'ютерних ігор на організм дитини. Визначити комп'ютерну та Інтернет залежність шляхом проведення анкетування.

#### **Хід заняття**

**Викладач:** Комп'ютер увірвався у наше життя стрімко і з кожним днем стає невід'ємною частиною нашого повсякденного життя. В сучасному світі не вміти користуватись ним все рівно, що не вміти писати або читати. Сьогодні майже вся діяльність людини супроводжується інноваційними технологіями, які допомагають людині розвиватись та збагачувати свої знання, швидко і оперативно отримувати необхідну інформацію, економити час і раціоналізувати свою діяльність. З появою комп'ютерних технологій людство вийшло на нову сходинку свого розвитку. Саме завдяки інформаційним технологіям є можливість виконати великий обсяг роботи за менший проміжок часу, що підвищує ефективність професійної діяльності.

- У 1962 році Джозеф Ліклайдер (1915–1990), керівник Агентства передових оборонних дослідницьких проектів США висловив ідею Всесвітньої комп'ютерної мережі.
- Перший сервер ARPANET було встановлено 1 вересня 1969 року у Каліфорнійському університеті в Лос-Анджелесі.
- До 1971 року була розроблена перша програма для відправки електронної пошти мережею, котра відразу стала дуже популярною.
- У 1998 році Папа Римський Іоанн Павло II заснував Міжнародний день Інтернету, який щорічно святкується 4 квітня, в Україні з 2001 року «День Інтернету» відмічається щорічно 14 грудня.

*Рей Томлінсон (Ray Tomlinson)*

*офіційно визнаний винахідником електронної пошти для Інтернету. Його програма SNDMSG в 1971 році дозволила обмінюватися поштою між різними комп'ютерами.*

За часів сьогодення, коли особливого значення набуває інформація, вже ніхто не заперечує, що комп'ютер увійшов до різних сфер сучасного життя, і часто-густо без нього важко обійтися. Багато хто використовує його на роботі, вдома, а деякі присвячують комп'ютеру своє дозвілля.

Інтернет дає можливість: - широко користуватися мобільними телефонами, включаючи пересилки MSM і SMS; - шукати інформацію на Інтернет-сторінках (повідомлення чи біографію письменників, композиторів, спортсменів та інших видатних людей); - розвивати свій кругозір знань

(шукати в Інтернеті ребуси, шаради, кросворди, головоломки та інші розвиваючі завдання для вивчення якої-небудь теми); - прочитувати твори письменників, мати гарну підготовку до кожного уроку різних предметів; - можна ретельно самостійно підготуватись до іспитів (старшокласникам); - брати активну участь в електронних конкурсах, олімпіадах, конференціях... не тільки міських, обласних, але й у Всеукраїнських, Міжнародних; писати листи та відправляти їх через електронну пошту; створювати свої блоки, спілкуватися в чатах та соціальних мережах; обмінюватися музикою та фільмами; обговорювати проблеми в форумах; використовувати веб-камеру, skype для спілкування з рідними та близьким, які знаходяться далеко; грати в он-лайнові ігри; швидко та зручно знайти людей будь-якого віку, соціального статусу, статі, національності, рівня досвіду.

Хто володіє інформацією - той світом володіє,  
Тож павутина Інтернету здійснює наші мрії  
Знайти тут можна все, що стане у нагоді,  
бо технології прогресу завжди лишаються в моді.  
Та про безпеку в мережі нам варто пам'ятати,  
про антивірусні програми повинен кожен знати.  
Троянські коні, хробаки та хакерські атаки  
вам здатні шкоду нанести, тож знайте їх ознаки.  
Від пошти логін і пароль нікому не давайте  
аби від спаму вберегтись, на це завжди зважайте.  
Безпеки заходи прості сприймайте, як закони  
і в Інтернеті не страшні вам жодні перепони!  
*За часів сьогодення, коли особливого значення набуває інформація, вже ніхто не заперечує, що комп'ютер увійшов до різних сфер сучасного життя, і часто-густо без нього важко обійтись. Багато хто використовує його на роботі, вдома, а деякі присвячують комп'ютеру своє дозвілля.*  
– П И!”

*Інтернет: “МИ – ПРОТИ!”*

- *Надмірне перебування дітей за комп'ютером може призвести: до ізоляції сором'язливих дітей, відволікати їх від інших видів діяльності, таких як виконання домашньої роботи, заняття спортом, сон, спілкування з іншими дітьми, особливо нецензурною лексикою.*
- *В Інтернеті швидко розвивається злочинне спілкування. Агресивно налаштовані особи розповсюджують віруси, торгівлю людьми та дітьми через онлайн, розповсюджують фільми з насильства та жорстокості над неповнолітніми, порнографії, зокрема, дитячої, залякування та приниження. Намагаються залучити неповнолітніх дітей до наркотичних засобів, суїциду, міжнаціональну та релігійну ворожнечу, расизм, фашизм, молодіжну агресивну течію, ігрову залежність з негативним змістом.*
- *Небезпечні в Інтернеті контакти з незнайомими людьми та зустрічі з ними в реальності.*

- *Переслідування і залякування.*
- Не можу уявити життя без Інтернету, Що всі куточки світу заплів в свої тенета. Лиш кнопку я натисну – відкриються в вікні Новин великаз бірка І правила, й статті. Встають переді мною найвищі в світі гори. Ліси стоять стіною, хлюпочуть хвилі моря. Я побуваю в шахті і в космос піднімуся. З подругою в контакті я легко поділюся. Та є у «павутині» картинки не хороші, І сайти підозрілі, настроєні вороже. А є й такі там сайти, мов вовк в овечій шкурі – Поки їх розпізнаєш, вони тебе обдурять. Учись добру вмережі, шукай знання й новини, А сайти злі, що брешуть, обходить ми повинні.

**Викладач:** У сучасному світі повноцінне життя людини неможливо уявити без інформаційних технологій. Але разом з тим в результаті проникнення комп'ютерів та Інтернету в повсякденне життя людини з'явилися і хвороби, про які ще кілька років тому ніхто не знав – це комп'ютерна та Інтернет-залежності.

#### ***Фізичні симптоми:***

- Зап'ястний тунельний синдром — оніміння та зниження чутливості пальців;
- Сухі очі;
- Головні болі (схожі на мігрень);
- Болі у спині;
- Недотримання гігієни;
- Розлади сну.
- Нехтування власним здоров'ям, гігієною, сном на користь часу, який проведено за комп'ютером.
- Готовність нерегулярно харчуватись випадковою або одноманітною їжею, не відволікаючись від комп'ютера;

**Викладач:** Розглянемо перші признаки залежності дитини/підлітка:

- пропуски занять через комп'ютерну гру чи віртуальне спілкування в мережі Інтернет;
- просиджування за комп'ютером уночі;
- приймання їжі за комп'ютером;
- відсутність інших захоплень, крім комп'ютерних ігор; та віртуальних пошуків у мережі Інтернет
- віддавання переваги віртуальному спілкуванню;
- загальний час, проведений за комп'ютером та у мережі, перевищує час виконання домашніх завдань, прогулянок, спілкування з батьками і однолітками, інших захоплень;
- дитина не уявляє, чим себе зайняти, коли комп'ютер зламався;

- конфлікти з батьками та їх шантажування у відповідь на заборону проводити час за комп'ютером.

### Стадії залежності( на слайдах )

**Вправа 3. Проведення анкетування на тему: «Проблема комп'ютерної та Інтернет залежності у молодіжному середовищі».** **Анкета на визначення комп'ютерної та інтернет-залежності.** Відповіді даються за п'ятибальною шкалою: 1 – дуже рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – дуже часто, 5 – завжди

1. Як часто Ви виявляєте, що затрималися в мережі довше, ніж задумували? 2. Як часто Ви закидаєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі? 3. Як часто Ви користуєтесь Інтернетом? 4. Як часто Ви будujete нові відносини з друзями по мережі? 5. Як часто Ваші батьки скаржаться з приводу кількості часу, що Ви проводите в мережі? 6 . Як часто через час, проведений в мережі страждає Ваша освіта чи робота? 7 . Як часто Ви перевіряєте електронну пошту або соц.мережі, перш ніж зайнятися чимось іншим? 8 . Як часто страждає Ваша ефективність або продуктивність в роботі через використання Інтернету? 9 . Як часто Ви приховуєте або обманюєте, якщо Вас запитують про те, що Ви робили в мережі? 10 . Як часто Ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя , замінюючи їх заспокійливими думками про Інтернет? 11. Як часто Ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього виходу в мережу? 12. Чи боїтеся Ви, що життя без Інтернету стане нудним і порожнім?(на скільки балів від 1 до 5) 13. Як часто Ви роздратовані, кричите, якщо щось відриває Вас, коли Ви знаходитесь в мережі? 14 . Як часто Ви втрачаєте сон, коли пізно перебуваєте в мережі? 15. Як часто Ви відчуваєте, що поглинені Інтернетом, коли не перебуваєте в мережі , або уявляєте, що Ви там? 16 . Як часто Ви кажете слова «ще пару хвилин ...» , коли перебуваєте в мережі? 17. Як часто Ви намагаєтесь безуспішно урізати час перебування в мережі? 18 . Як часто Ви намагаєтесь приховати кількість часу перебування в мережі? 19 . Як часто Ви віддаєте перевагу перебувати в мережі замість того, щоб зустрітися з людьми? 20 . Як часто Ви відчуваєте пригніченість, поганий настрій, нервуєте, коли Ви не в мережі, що незабаром зникає, варто Вам вийти в Інтернет?

При сумі балів 40-69 варто враховувати серйозний вплив Інтернету на ваше життя. При сумі балів 75 і вище, у Вас з високою часткою ймовірності розвинена комп'ютерна залежність і Вам необхідна допомога фахівця  
*Часто діти не знайомі з правилами поведінки в Інтернеті й не лише починають розмову з незнайомцями, а ще й погоджуються з ними зустрітися в реальному житті.*

- призначали зустрічі з незнайомцями через Інтернет - 14,5% підлітків,
- ходили на зустрічі самі - 10% із них,

- нікому не повідомили про зустріч - 7%,
- "друг" виявився не таким, як писав - в 46% випадках .
- Побачивши в Інтернеті рекламу алкоголю чи тютюну, хоча б раз пробували їх купити - 28%.
- Готові переслати свої фотографії незнайомцям в Мережі - 28% .
- Періодично потрапляють на сайти для дорослих - 22%.
- Без вагань погоджуються повідомити інформацію про себе і свою сім'ю (місце проживання, професія і графік роботи батьків, наявність в будинку цінних речей) - 17%.
- Відправляють платні SMS за бонуси в онлайн-іграх, не звертаючи уваги на їх вартість – 14%.
- Намагалися купити наркотики - 11%.

**Викладач:** Отже, ми бачимо, що саме ця проблема на сьогоднішній день є досить актуальною.

**Для її профілактики хочеться запропонувати кілька порад, що стануть вам у пригоді:**

- Обмежувати час перебування за комп'ютером – до 30 хв, після чого треба змінити вид діяльності;
- Установити часовий закон не грати перед сном, після їжі й поки не виконані домашні завдання та справи;
- Контролювати зміст ігор, не допускаючи сюжетів насилля, жорстокості, з елементами культових ритуальних обрядів та образами нечисті;
- Частіше гуляти з друзями, не забувати, що реальне спілкування важливіше і корисніше від віртуального;
- Принципово не їсти за комп'ютером;
- Навчитись правильно ставитись до комп'ютера: як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не як до засобу отримання емоцій.

**А також, якщо ви всетаки вирішили посидіти за комп'ютером, слід дотримуватись таких правил безпеки:**

1. Комп'ютер потрібно розташувати в кутку чи задньою стінкою до стіни. 2. У приміщенні, де працює комп'ютер, необхідне щоденне вологе збирання. Тому підлогу в кімнаті не треба накривати килимом.

3. До і після роботи на комп'ютері слід протирати екран спеціальними серветками. 4. Вважають, що наші зелені друзі – кактуси – також допомагають зменшити негативний вплив комп'ютера. 5. Не забувайте частіше провітрювати кімнату. Акваріум або інші ємності з водою збільшують вологість повітря.

*«Розсміши коміка...»* Двоє учнів по черзі читають: **Учениця 1**

1. В продажі з'явилися сковорідки з антипригарним покриттям. Коли їжа починає підгорати, у вас автоматично відключається Інтернет.
2. В гостях добре. А вдома - Інтернет!
3. Є все таки заміна Інтернету. Вийдеш на вулицю, бабусі на лавочках тобі і оцінку поставлять, і коментарій добавлять і статус прикріплять.
4. Лікарю, якщо ви мене вилікуєте від інтернет-залежності, я добавлю вас у друзі!
5. Вчитель інформатики відкриває двері в кабінет подвійним клацанням ручки.
6. Перше правило прибирання в квартирі: прибрати себе від комп'ютера!
7. Знайти себе в Інтернеті сьогодні набагато легше, ніж в житті.

## **Учениця 2**

1. Тяжка Інтернет-залежність, це коли ти виходиш з Інтернета, а він з тебе ні.
2. В цьому світі тільки Google розуміє мене з напівслова.
3. - Якби я була цариця,- третя мовила дівиця, - то на весь український край я б розширила «вай-фай».
4. Любов — це коли дівчина ставить ім'я коханого в якості всіх своїх паролів. Велика любов — коли всі паролі різні.
5. Розвиток Інтернету уже набагато випередив розвиток його користувачів.
6. Синку, скільки разів тобі повторювати, що я тебе народила, а не скачала з Інтернету!
7. Не повторюйте моїх помилок. Не вчіть батьків користуватись Інтернетом

Хтось придумав Інтернет, для дітей- це яд і мед.  
Він чарує і дивує, постійно щось нам пропонує:  
То рекламу, то роботу, і вже вивчені уроки,  
Ігри, зустрічі, пісні - є усе у мережі.

І одна сілська родина робить подарунок сину.  
Задоволене дитя комп'ютер опановує щодня.  
Так проходить день за днем, та ось хлопчик вже, як «пень».  
Не читає, у м'яча не грає, пропадає апетит -  
До комп'ютера біжить: його там вже хтось чекає.  
Мама з татом ще не знають, що чатує їх біда,

Що єдина їх дитина, залишаючись сама,  
Весь свій час сидить в он-лайні й не уроки він вивчає,  
Він «стріляє», «убиває», та жалю зовсім не знає.  
І замкнувся хлопчик наш, блиск в очах його погас,  
Світ навколо вже не вабить, лише Інтернетом марить.

Й зрозуміла вся родина: рятувати треба сина!  
Його треба захистити - правил у веб-сайті навчить.  
Перше правило таке: до комп'ютера саме ти дитя не допускай, в ігри разом з ним ти грай.  
Друге правило теж знай: свою адресу та ім'я  
В таємниці завжди тримай.  
На третє правило зважай: в Інтернеті інших ти не ображай.  
Про четверте пам'ятай:  
Негарні веб-сайти, не задумуючись, залишай.  
Отож, ця розповідь для всіх, хто хоче мати в мережі успіх.  
Заснувала увесь світ тонка [павутина](#),  
Не важливо скільки літ, старий чи дитина.  
Інтернет взяв у полон, мов павук той муху,  
Забувають геть про сон, і не чути й духу.

Книги давно відійшли, газети, журнали,  
Забавку собі знайшли, хоч ніч не доспали.  
Крутять інтернет усі, геть, що заманеться,  
Збігла каша, то пусте, дитя переб'ється.

Мами, тати, дідусі, немов одуріли,  
Зависають там усі, лайкають щосили.  
Там з усього світу бруд, як кому живеться,  
Зависає геть весь люд, може це минеться?

### **Диво Інтернету**

Майже рік збирав Микола гроші на комп'ютер.  
Та й купив такий, нівроку, друзі кажуть – супер!  
В магазині ще й дарують від себе пакет.  
Це найшвидший, кажуть, нині модем інтернет.  
Цілий місяць безкоштовно буде в вас найкраще:  
Купа музики, програми! І платити нащо?  
А якщо і розум мати, можна там підзаробляти...  
От зрадів собі Микола, підключив комп'ютер,  
І почав шукати скоро, куди б розум втнути.  
Все шукав, качав, дивився, своїм друзям похвалився.  
Наступного дня звільнився з заводу,  
Щоб, мовляв, було більше часу на „роботу”.  
Не довго шукав, знайшов казино:  
„Зіграй один раз та виграй мільйон”,  
В реєстрації Микола написав усе:  
Номер паспорту, e-mail, де і з ким живе.  
Оце диво! Зіграв та заробив грошей.

Дума: „Буде в мене їх багато, як в собаки вошей”.  
Багато Микола на заводі трудився,  
А тут наче заново враз народився.  
Та не весь це іще виграш, ще є супер-гра:  
„Заклади долар, та виграй два”  
Він тут довго і не думав, заклав дві квартири,  
Щоб при виграші забрати не дві, а чотири.  
Виграв Микола, та й поїхав виграш забирати,  
Приїхав за адресою, а там – пуста хата.  
Він швидко в міліцію, часу не гає,  
Та ні паспорту, ні квартири вже в нього немає.  
Зрозумів, що інтернет – для дурнів забава,  
Отака для дурнів і жорстока розправа...  
Довго ще б Микола ночував під хатами,  
Та вже міліція йшла злочинцям слідами.  
Затримали злочинців, віддали квартиру,  
Хоча іншу квартиру шахраї пропили.  
Може й радий був Микола, що шахраї „сіли”,  
Та все одно комп’ютер віруси з’їли.  
Ще Микола довго буде все це пам’ятати,  
І правила в Онляндії кожен день читати!

### **“Про комп’ютер та книгу”**

Якось до книги промовляв комп’ютер:  
“Здається, незабаром може бути,  
Що ми залишимося, а всі книжки  
Заповнять звалища і смітники.  
Мене ж до вечора не вимикають,  
А з тебе навіть пилу не стирають.”  
Сказала книга: “Ти не поспішай,  
А просто перевіримо давай.  
Візьмем сховаємось у передмісті  
Й побачим, що буде за років двісті”.  
І щоб дарма не говорити,  
Постановили так вчинити.  
Коли ж zostались ті роки позаду,  
Комп’ютер застарів та вийшов з ладу.  
І викинули на смітник лежати,  
Де вже були подібні агрегати.  
А книгу пильно всю перечитали  
І навіть у музеї виставляли.  
Тож чи потрібно двісті літ чекати,  
Щоби хорошу книгу почитати?

Ти просто ввечері, чи вдень, чи вранці рано,  
Частіше відривайся від екрану

### **III. Заключна частина.**

Заключне слово вчителя.

Наше життя вирує все швидше та швидше. Інтернет уже зараз став невід'ємною його частиною. Цілком ймовірно, що у найближчому майбутньому Всесвітня мережа повністю замінить усі інші засоби зв'язку. Та давайте зупинимось на мить і замислимось, чи дійсно ми хочемо провести усе життя у віртуальному світі? Бачити аватарки – замість живих облич, смайлики – замість живих посмішок. В решті решт на що витрачати власний час - це вільний вибір кожного. Але пам'ятайте, що Інтернет - це лише інструмент, яким Ви користуєтесь, щоб отримати відповіді на свої питання. Вчіться користуватись Інтернетом із розумом.