Классный час на тему «Интернет – друг, враг или помощник?»

Ход классного часа.

 I. **Организационный момент**

Здравствуйте дорогие ребята! Я очень рада нашей встрече! Послушайте стихотворение и попытайтесь понять, о чем в нем идет речь?

Странная шутка 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.

- О чем это стихотворение?(о сети Интернет)

 Интернет прочно вошел в нашу жизнь и занял там чуть ли не большую часть. Без интернета многие не представляют жизни, можно сказать, живут там.

Ребята, вы, наверное, слышали, что в играх, по телевизору часто говорят такие слова: “жизнь виртуальная, реальная”.

Как вы понимаете – что такое реальная жизнь?

(Реальная жизнь — личная жизнь каждого человека (чтение, музыка, учеба, общение, друзья, каникулы, увлечения, спорт, взаимоотношения, семья и т. д.)

А что такое виртуальная жизнь?

 (Виртуальность или виртуальная жизнь— это фантазия и вымысел. Виртуальная жизнь — искусственная реальность, созданный техническими средствами мир, передаваемый человеку.

Как вы думаете, какие технические средства создают искусственную реальность? (Компьютер, Интернет. )

Интернет — это огромная компьютерная сеть, которая связывает между собой пользователей компьютерных сетей и пользователей ПК.

Вы, наверное, слышали, что Интернет еще называют Всемирной паутиной. А почему Интернет стал пользоваться популярностью? Что он дает человеку? (По Интернету происходит поиск информации, общение, развлечение, обучение, можно заказать через Интернет - магазин необходимый товар, узнать погоду, новости, завести друзей, поиграть в компьютерные игры в режиме онлайн, заработать деньги.)

Я помню чудное мгновение,

Мне подключили Интернет,

Как неземное наслажденье,

Как знаний негасимый свет!

В одну минуту, в миг единый

Был мной «реал» забыт с тех пор...

Какие дивные картины

На мой явились монитор!

Какие сайты открывались,

 Даруя истинный Эдем,

 Какие файлы мной качались

И день, и ночь!.. Но между тем

Кончался трафик...Разъяренный

 Админ мне выход зарубил,

 И я закрыл «Нетс кейп» никчемный

И комп с тоскою отключил...

 Как раб ничтожный в подземелье,

Как лев отважный взаперти,

Я жил — без чата, без и-мэйла,

Без милых сайтов, без сети!

Но время шло, и гнев на милость

Сменил Админ мой, сняв запрет,

И диво дивное случилось –

Я был допущен в Интернет!

И сердце бьется вновь, как надо,

Со мною снова — гоп ца - ца! –

 Мой Интернет, моя отрада,

И комп, и трафик без конца!

Ребята, давайте задумаемся: интернет друг или враг? А чтобы ответить на этот вопрос, скажите мне: как вы вообще понимаете, кто такой друг? А кто такой враг?

Друг – человек, который поможет в трудной ситуации, к которому можно обратиться с проблемой, с которым интересно общаться.

Враг – человек, который приносит вред здоровью физическому и психическому, из за которого возникают конфликты с близкими людьми.

Попробуем сделать свой выбор: интернет наш друг или враг. А для этого поиграем в игру, которая так и называется «Выбор»

**Игра « Выбор»**

Для игры необходимо взять две прозрачные емкости и маленькие шарики (шарики можно заменить конфетами). Учащиеся выходят по одному и называют аргумент в пользу или против интернета. При этом свой шарик он опускает в емкость «за» или «против». И так по порядку все участники. Затем голоса подсчитываются. Делается вывод.

На доске (экране) появляется таблица

|  |  |
| --- | --- |
| **друг** | **враг** |
| 1. В сети интернет можно играть в онлайн – игры, это интересно.
2. При помощи сети интернет можно общаться со сверстниками, друзьями, которые на данный момент находятся далеко от нас .
3. В сети интернет возможно продемонстрировать свою индивидуальность, свое хобби, свой талант.
4. Интернет дает нам возможность быстрого доступа к информации
5. Еще одна из возможностей сети интернет - возможность дистанционного обучения
 | 1. Нагрузка на зрение 2. Стесненная поза 3. Излучение, исходящее от компьютера 4. Воздействие на психику5. Вызывает агрессию6. Сужение круга интересов7. Уход от реальности8. Трата денег  |

- Человечество с каждым днем становится все более зависимым от Интернета. И если лет двадцать назад компьютер был признаком высокого интеллекта его обладателей, то теперь, благодаря нему, мы практически разучились писать ручкой. Мы стали зависимыми от машин, к сожалению, не только материально, но и, что более важно, психологически.

Сеть INTERNET - она мертва,
Но мне как жизнь она нужна.
Тут легче все, тут можно жить,
И без проблем тебя любить.
Но снова я стою одна,
В реальном мире – пустота…
Опять заботы и дела,
В реально мире нет тебя...
Вчерашний день как будто сон
Вчера был ты, вчера был комп.
Опять забросив все дела,
Бегу к тебе, но нет тебя…
В канале вновь кричит народ,
А ты мне словно кислород,
Тебя мне не хватает – жду.
Приди скорей - или умру...

**- Какие чувства переживает автор стихотворения, какие проблемы испытывает?** (психологическая зависимость, влюблённость)

Зависимость – это подчинённость другим людям, предметам, веществам, чужой воле, чужой власти при отсутствии самостоятельности, свободы.

Основными показателями, характерными для Интернет - зависимости, являются следующие психологические и физические симптомы. Но, назову я их вам не сразу. Давайте проведем небольшое исследование. Для него вам пригодятся карандаши и полоски бумаги, которые лежат у вас на столах. Я буду называть признаки зависимости от сети интернет. А вы, если считаете, что данный признак у вас присутствует, поставьте на полоске плюс, если нет, то минус. К нашему исследованию могут присоединиться и взрослые.
**Психологические симптомы:**
– хорошее самочувствие в период работы за компьютером;
– невозможность переключиться на другую деятельность;
– увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
– предпочтение виртуального мира семье и друзьям;
– ощущение пустоты, раздражения, депрессии при невозможности получения доступа к Интернету;
– нахождение на интересующих сайтах в ущерб учебе, обман родителей;
– неисполнение своих основных учебных, обязанностей из-за чрезмерного нахождения в Сети.
**Физические симптомы:**
– синдром поражение нервных окончаний кисти руки, связанное с длительным перенапряжением мышц;
– сухость в глазах;
– головные боли по типу мигрени;
– боли в спине;
– нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
– пренебрежение личной гигиеной;
– расстройства сна, изменение режима сна.

Вот такие они, симптомы интернет – зависимости. Посмотрите на свои полосочки с ответами. Мы не будем оглашать результаты, но если у вас отмечено более 4 плюсов, то , несомненно, зависимость от сети интернет у вас присутствует.
*Большинство исследователей считают компьютерную зависимость заболеванием. Для людей, зависимых от сети интернет и компьютера, характерны сложности в общении, в принятии решений, выражении собственных эмоций в реальной жизни.*

Интернет не сближает. Это скопление одиночества. Мы вроде вместе, но каждый один. Иллюзия общения, иллюзия дружбы, иллюзия жизни…

Как же быть, если вы заметили, что начинаете зависеть от сети интернет?

Я подготовила для вас небольшие рекомендации. Давайте познакомимся с ними.

**Рекомендации**

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

2. Определите свое 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 дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.

7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.

8. Имейте собственные четкие взгляды, 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.

Глобальная сеть предоставляет невероятные до недавнего времени возможности. Здесь всем желающим предоставлен неограниченный доступ к разного рода информации. Можно участвовать в играх, работать, «путешествовать» по городам и странам, заниматься онлайн-шопингом и просто общаться. Из сотен тысяч собеседников, отвечающих любым критериям, не составляет труда выбрать наиболее подходящего для себя. Миллионы людей постоянно используют ресурсы Интернета в повседневной жизни, проводят десятки часов в неделю перед монитором, и одновременно живут полноценной реальной жизнью: имеют реальных друзей, занимаются реальным спортом, получают реальные оценки.

Я не призываю вас отказаться от использования компьютера, от общения в Интернете, но предупреждаю о негативных последствиях чрезмерного использования сети интернет.

Сегодня, во время нашей беседы мы говорили о пользе и вреде сети интернет, за свои правильные ответы вы получали листочки. Посмотрите на доску. На ней вы видите два дерева, но вот что странно..листьев на них совсем нет . Я попрошу вас выразить свое отношение к сети интернет, к реальной и виртуальной жизни, использовав лишь одну фразу: «Я выбираю…» и прикрепить свой листочек к тому дереву, которое вы выберете. Посмотрим, какое дерево – виртуальной или реальной жизни – у нас с вами покроется листочками.

Проговаривая предложение, ребёнок прикрепляет свой листочек на одно из двух деревьев, изображённых на доске (над деревьями надпись “Дерево виртуальной жизни, “Дерево реальной жизни”)

Вывод: мы все молодцы, потому что выбрали реальную жизнь и поняли, насколько важно живое человеческое общение. Посмотрите, какое красивое у нас дерево, всё с разноцветными листочками. Так и реальная жизнь должна быть цветной и красивой. Но не забывайте о тех, кто нуждается в помощи, приходите на помощь тем, кто нуждается в вашем внимании.