**ЧАС ОБЩЕНИЯ**

**“Что мне известно о виртуальной зависимости?»**

**Цель:** Формирование теоретических и прикладных основ по профилактике виртуальной зависимости от компьютера и Интернета.

**Задачи:**

1. Определение значения выражений «реальная жизнь», «виртуальная жизнь» и «виртуальная зависимость»
2. Обсуждение позитивных и негативных черт виртуальной жизни
3. Формирование навыков самоорганизации в индивидуальной работе и участия в коллективной деятельности.
4. Развитие умения общаться с другими людьми.
5. Формирование навыка работы в группе.
6. Учить контролировать свои эмоции, своё поведение во время общения с другими людьми.
7. Формирование теоретических основ по профилактике зависимости от компьютера и Интернета.

Участники: обучающиеся 8 класса, классный руководитель (социальный педагог)

Эпиграф:

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.

Оснащение: карточки с буквами, тест по предложенной теме.

Содержание:

I. Беседа. В современных условиях в практику работы активно вводится комплекс различных мероприятий, направленных на обеспечение знаниями, умениями и навыками по безопасной жизнедеятельности, профилактике какой-либо зависимости. Сегодня мы поговорим о виртуальной зависимости. Но сначала побеседуем о роли компьютеров в нашей жизни.

1.Для каких целей вы используете компьютер?

2. Нравится ли вам работать за компьютером? Почему?

3. Злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от компьютера?

4. Когда вы начали играть в компьютерные игры?

5. Сколько времени вы тратите на компьютерные игры?

6. В какие игры вы предпочитаете играть?

7. Помогают ли компьютерные игры в учёбе?

8. Ругают ли вас родители, когда вы долго играете в компьютерные игры? Почему?

Как вы понимаете выражение «реальная жизнь»?

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

Что такое «виртуальная жизнь»?

Виртуальная жизнь – искусственная реальность, созданная техническими средствами.

Как вы понимаете выражение «виртуальная зависимость»?

Виртуальная зависимость – жизнь человека в мире, созданном его собственным воображением, но принимаемая им за реальную.

II. Работа в группах, определение положительных и отрицательных черт виртуальной жизни.

|  |  |
| --- | --- |
| Положительное | Отрицательное |
| Быстрое, доступное, легкое общение в любое удобное время, на большом расстоянии. Легко и непринуждённо завязываются знакомства, много друзей, в общении легко быть таким, каким хочется (эрудированным, умным, успешным, храбрым и т.д.)Интересное проведение досуга, игры на расстоянии, не выходя из дома, перекусы прямо за компьютером.Компьютер не выражает недовольства, прекрасный партнёр, не предъявляет никаких требований.Легко стать властелином и героем.Можно исправить ошибку и начать заново, можно изменить ситуацию, не доводить дело до конца. | Люди мало читают, плохо развивается речь, отсутствует навык работы с книгой.Часто отвлекаются на рекламу, бесполезную информацию.Нет возможности пообщаться с глазу на глаз.Человек создаёт для себя желаемый образ, стиль поведения, т.е. практически всегда на нём маска, абсолютно или почти не связанная с реальностью. Человек начинает связывать с виртуальной жизнью все большие надежды, стремясь получить то удовлетворение, которого он не может достичь в реальной жизни. Будучи неспособным реализоваться в повседневной жизни, виртуаман уходит в виртуальную жизнь, в которой или стремится к положительным эмоциям, или бесконечно повторно отыгрывает незавершенные эмоциональные переживания. Он пытается достичь полной разрядки и удовлетворения, испытывая иногда сильнейшие эмоциональные потрясения, но, в действительности, получая лишь выдуманное удовольствие и жизнь вместо реальной жизни.Виртуальная зависимость приводит к психическим заболеваниям, к преступлениям в реальной жизни, человек перестает ощущать реальность и действует так, как привык действовать в компьютерной игре. |

III. Тест «Есть ли у вас виртуальная зависимость»?

Ответьте на вопросы, используя следующие ответы:

  **0 баллов - никогда; 1 балл - редко; 2 балла - иногда;  3 балла - часто; 4 балла - всегда.**

1. Прибегаете ли вы к общению в Internet, чтобы завязать новые знакомства?
2. Насколько часто вы пренебрегаете домашними обязанностями, чтобы подольше побыть в сети?
3. Насколько часто вы предпочитаете общение в Internet времяпрепровождению со своимидрузьями на улице, в гостях?
4. Как часто вы остаетесь в режиме on-line дольше, чем намеревались?
5. Насколько часто близкие жалуются, что вы проводите слишком много времени on-line?
6. Снижается ли ваша успешность в учебе от длительного пребывания в режиме on-line?
7. Как часто вы проверяете свой электронный почтовый ящик, прежде чем заняться чем-либо?
8. Считаете ли вы время, проведенное вдали от компьютера, потраченным впустую?
9. Отмечаете ли вы в своем поведении скрытность или стремление защититься, если окружающие интересуются вашим увлечением Internet?
10. Как часто вы радуетесь тому, что можете укрыться от реальных неприятностей в виртуальном мире?
11. Как часто вы отмечаете, что результативность вашей повседневной работы снижается от чрезмерной погруженности в Internet?
12. Часто ли вы замечаете за собой потребность замещения тревожных мыслей о своих неудачах успокаивающими мыслями о виртуальных возможностях?
13. Если вам мешают во время сеанса on-line, часто ли вы раздражаетесь, выходите из себя?
14. Предпочитаете ли вы пребывание в сети живому общению?
15. Как часто в реальной жизни вас посещают мысли о том, что осталось потерпеть совсем чуть-чуть, и вы окажетесь в родной стихии (Internet)?
16. Как часто на просьбы родных оторваться от монитора вы отвечаете: «Сейчас, еще минуточку…»?
17. Часто ли вы безуспешно пытаетесь сократить время пребывания в Internet?
18. Скрываете ли вы от окружающих количество времени своего пребывания в режиме on-line?
19. Часто ли ради блужданий в сети вы отказываете себе в необходимом отдыхе (ночном сне)?
20. Если вы испытываете дискомфорт от неудач в реальной жизни, исчезает ли он в процессе пребывания в Internet?

**Подсчёт баллов.**

10-29 баллов. Вы - обычный пользователь Internet, даже если иногда и позволяете себе задерживаться в сети несколько дольше, то вполне контролируете ситуацию.

30-59 баллов. Есть проблема из-за частого увеличения времени пребывания в сети. Задумайтесь над тем, что для вашей дальнейшей жизни важнее: приобретение знаний для полного самовыражения в реальной жизни или виртуальная жизнь, где вы реализуетесь лишь частично и односторонне.

60-80 баллов. Имеют место серьезные проблемы. В отдельных случаях необходима помощь специалиста (психотерапевта).

Чем выше сумма баллов, полученная в результате сложения, тем выше вероятность наличия компьютерной зависимости.

IV. Брейн-ринг “Безопасное использование компьютера"

У нас 2 ряда и соответственно 2 команды по 10 человек.

 Придумайте название команды и выберите капитана (название написать на доске).

Вам предлагается вопрос, даётся время на обдумывание.

 Капитан поднимает карточку, если у команды готов ответ. За верный ответ присуждается один балл. При неверном ответе у другой команды появляется возможность тоже дать ответ. Под названиями команд записываются баллы. Затем подведём итоги и выявим команду-победительницу.

1) Сколько времени должен длиться сеанс работы за компьютером?

а) не более 20 минут; б) 1 час; в) сколько хочешь.

2) Как часто нужно проветривать комнату, где находится компьютер?

а) редко; б) часто; в) иногда.

3) На каком расстоянии от монитора должны находиться глаза?

а) 30 см; б) как вам удобнее; в) 70 см.

4) Как часто нужно делать гимнастику для глаз при работе за компьютером?

а) каждые 30 минут; б) каждые 5 минут; в) каждые 10 минут.

5) Каким должен быть свет при работе за компьютером?

а) слабый; б) приглушённо рассеянный; в) яркий.

6) Сколько времени должна составлять общая продолжительность работы за компьютером?

а) 4 часа; б) 2 часа ; в) 24 часа.

7) Как часто необходимо протирать монитор компьютера?

 а) раз в месяц; б) раз в год; в) раз в неделю.

8) Где выше уровень электромагнитного излучения от компьютера?

а) сбоку; б) впереди; в) сзади.

9) На каком расстоянии от экрана должна располагаться клавиатура?

а) 30-40 см; б) 10-20см ; в) 50-60см.

10) Как нужно держать голову, сидя перед монитором?

а) с наклоном вперёд; б) прямо; в) с наклоном назад.

V. Подведение итогов. Рефлексия.

Я надеюсь, вы поняли насколько важно живое человеческое общение. Не забывайте о тех, кто нуждается в нем. Я желаю вам взаимопонимания с вашими близкими, настоящих друзей, успехов в учебе и всего самого хорошего.