ФГКОУ «Санкт-Петербургский кадетский корпус МО РФ»

Утверждаю

Старший воспитатель

1 учебного курса

Назаров Е.В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г.

Методическая разработка

Игра

«Интернет и интернет-зависимость»

Разработал: воспитатель Муратов В.Л.

Санкт-Петербург

2014

Пояснительная записка

Компьютер и сеть интернет сегодня доступна подросткам из каждой семьи. Бурное развитие компьютерных технологий и интернета привело к тому, что такая удобная вещь способна заменить практически любые удовольствия и нужды человека: хочешь, в компьютерные игры играй, скачивай и смотри любые фильмы и сериалы, общайся в социальных сетях, на форумах и различных чатах, слушай музыку, заказывай продукты и одежду. Иначе говоря, компьютер способен заменить человеку практически целый мир, общение с людьми и любые увлечения, ведь все есть внутри компьютера. Большинство людей не понимают, что помимо плюсов, повсеместная компьютеризация оказывает негативное воздействие на здоровье человека, как на физическое, так и на психическое. Большое количество различных игр и социальных сетей приводит к тому, что человек становится психологически зависимым от виртуального мира, начинает проживать свою реальную жизнь в «ином» мире, где все подчиняется его личным законам и правилам.

В группу риска попадают подростки от 11 до 18 лет (возраст обучения в кадетском корпусе), в этот период нервная система еще слишком неустойчива, нестабильна, она легко поддается влиянию. Компьютерная зависимость у подростков – актуальная проблема современного общества, которая уже не раз приводила к трагическим финалам.

Объяснить причину возникновения компьютерной зависимости возможно: самыми опасными во всей этой среде считаются ролевые игры, где подросток переносится в виртуальную реальность, в которой он играет свою роль, имеет определенные навыки, уровень силы и мастерства, а сама игра наполнена серьезным сюжетом, реальными врагами и угрозами. Игра, в которой игрок видит компьютерный мир глазами своего персонажа, способствует утрачиванию связи между виртуальностью и реальностью, пройти ее становится чуть ли не смыслом жизни. Почему ребенок «подсаживается» на такой вид развлечения? Психологи считают, что человек привыкает к ощущению счастья. В процессе игры подросток испытывает сильные положительные эмоции – радость побед, адреналин, которые ведут за собой выброс реального гормона удовольствия. Он и вызывает процессы, схожие с теми, что протекают в голове обычного наркомана. Кстати, компьютерной зависимости в большей степени подвержены именно мальчишки, у которых больше, чем у девочек, развито чувство лидерства, соперничества и азарта.

Учёные называют игровую зависимость кибераддикцией. Чаще ею страдают дети, которые испытывают недостаток внимания со стороны родителей, а также недостаток общения со своими сверстниками. С каждым днем, все больше пребывая в мире компьютерной игры, подросток забывает о том, как можно общаться в реальном мире, ему удобнее находится в игре, ведь там он может быть сильным, властным и неуправляемым. Если такой процесс прогрессирует, неустойчивая психика подростка испытывает проблемы с самоидентификацией, после которой начинается раздвоение личности, человек начинает путать реальный и виртуальный мир.

Еще один симптом игровой зависимости - нервные срывы, злость и агрессия со стороны подростка. Когда его пытаются отвлечь от игры, ему ничего не интересно и не хочется, Возвращение к компьютеру приносит подъем настроения и положительные эмоции.

Психологические проблемы сопровождаются физическими - искривлением позвоночника, проблемами со зрением, частыми головными болями и болями в спине. Зависимый подросток старается уделить все свое имеющееся время игре, он начинает пренебрегать гигиеной, забрасывает другие дела и обязанности, начинает плохо учиться, пропускает тренировки и кружки, а также старается компенсировать недостаток игры за счет собственного сна.

Все это ведет к тому, что ребенок становится совсем отчужденным от реального мира, он совсем утрачивает способность общаться с другими людьми.

Игра для воспитанников 5-6 класса кадетского корпуса имеет своей целью профилактику игровой компьютерной зависимости. Для достижения которой необходимо решить следующие задачи:

- сформировать представления о понятиях «зависимость», «информационная зависимость», «интернет-зависимость», «компьютерная зависимость»;

- познакомить с причинами возникновения компьютерной зависимости;

- развить навыки участия в дискуссии и умения выражать своё мнение.

Игра проводится в два этапа. Первый представляет собой мотивационную беседу, второй игру «Интернет друг или враг».

Результатом мероприятия должно стать осознанное отношение воспитанников к планированию и проведению своего свободного времени и профилактике компьютерной зависимости.

1 часть

«Мотивационная беседа»

Вступительное слово воспитателя.

Сегодня мы затронем насущную тему для всех. И начну с 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)

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 кадет

Такие вопросы задают психологи, когда хотят выяснить, страдает ли человек Интернет зависимостью. Я задаю эти вопросы не случайно и хочу чтобы вы посмотрели на себя со стороны, оценили свое отношение к компьютеру и Интернету.

Совсем недавно мы провели небольшое исследование в нашем взводе с целью выяснить, как близко вам понятие Интернет. Вот результаты анкетирования:

1. Оказалось, что 98% кадет нашего взвода имеют к Интернету и активно пользуются им. (Слайд 2)

2. На вопрос «Сколько времени ты проводишь в сети?» (Слайд 3) ответы распределились так: менее 1 часа в день - 5 человек; 1-2 часа в день - 11 человек; более 2-х часов в день – 4 человека.

3. На вопрос «Чем вы занимаетесь в Интернете?» (Слайд 4) вы ответили:

20 человек указали, что общаются там с друзьями; 12 человек смотрят фильмы и мультики он-лайн; 11 человек указали, что играют в он-лайн игры; 6 человек скачивают программы; 20 человек пользуются электронной почтой; 16 человек используют интернет для учёбы.

4. 98% кадет указали, что получают удовольствие от работы в сети. (Слайд 5)

5. На вопрос «Как родители относятся к вашей работе в сети?» (Слайд 6) 14 человек указали, что им была предоставлена полная свобода пользования Интернетом; 6-ти кадетам родители установили временной режим; 3 кадета пользовались Интернетом в присутствии родителей.

Исследование позволяет сделать вывод, что большинство из вас свободно пользуются дома Интернетом, прежде всего для развлечения. А вы когда-нибудь задумывались, что в глубинах этой сети может таиться множество опасностей?

Послушаем стихотворение о том, как правильно и безопасно пользоваться Интернетом и какие меры предосторожности стоит соблюдать: (Слайд 7)

Несколько правил Интернет-безопасности

1-й чтец:

Интернет бывает разным:

Другом верным иль опасным.

И зависит это все от тебя лишь одного.

Если будешь соблюдать правила ты разные-

Значит для тебя общение в нем будет безопасное!

Будь послушен и внимательно прочти, запомни основательно

Правил свод, что здесь изложен, для детишек он не сложен!

Если ты не в первый раз компьютер сам включаешь

И легко без лишних фраз сайты, чаты посещаешь,

Себя в нем мастером считаешь.

Вдруг однажды сам решил в тайне от родителей,

Потихоньку завести для общения в сети электронный адрес.

Указал без разрешения адрес, улицу и дом, и квартиру в нем.

Разместил на сайте ты фотографии семьи.

Не забыл секреты старших – все в анкете указал,

Все, что вспомнил, все, что знал!

Переписываться стал, подписался на рассылку,

Фильмы разные качал.

В общем, пока взрослых нет, заходил ты в Интернет.

2-й чтец:

И теперь сидишь довольный:

стал мгновенно знаменит!

О тебе все знают в школе!

Что там в школе и в районе,

Во всем мире знаменит!

От друзей секретов нету –

Это всем давно известно.

Все тебе охотно пишут

И секреты узнают.

Целый мир про вас всё знает

И при встрече сообщает:

«Знаем, знаем, мы читали, фотографии видали.

Прочитали, что твой папа на работу опоздал,

А у мамы из кастрюли суп на плитку убежал.

И про школьные проблемы всё читали и всё знаем!»

3-й чтец:

А по почте счёт пришёл вам за работу Интернета.

Там стоят такие цифры! Что у мамы почему-то

Враз глаза большими стали и обратно не встают.

Потихоньку плачет мама, и сердитый ходит папа.

Ведь они не знают правду, почему их узнают?

Почему по счету нужно им платить такие деньги?!

Все при встрече, сразу быстро им твердят одно и то же:

- Знаем, знаем, прочитали, фотографии видали!...

И воришка, к сожаленью, всё найдёт без промедленья,

Где и что у вас лежит.

А теперь запомни, Друг мой!

Правила не сложные:

В Интернете, как и в жизни,

Должен ты всё понимать:

Информацию и фото с мамой вместе размещать.

На рассылку подписаться или мультики скачать,

Должен с нею всё решать!

Хочешь с мамой или с папой – это сам ты выбирай.

В Интернете, как и в жизни,

Безопасность соблюдай!

Воспитатель: О каких несложных, но очень важных и нужных правилах пользования Интернетом говорится в этом стихотворении? Какие еще советы и предложения вы могли бы сами дать своим сверстникам, чтобы их нахождение в сети Интернет было полезным и безопасным?

(Не желательно размещать персональную информацию в Интернете, Не отвечайте на Спам (нежелательную электронную почту), Не открывайте файлы, которые прислали неизвестные Вам людей. 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. )

Воспитатель:

- Внимательно рассмотрите эту картинку. Что вы можете сказать?

( Слайд 8)

- (Мама оттаскивает сына от компьютера);

- Как вы думаете, почему? – (Потому что он много времени проводит за компьютером.)

- Как называют людей, которые бесконечно сидят в интернете, в поисках чего-то. Они уже свою жизнь не представляют без интернета, они зависимы от интернета.? – (Это интернет – зависимые люди.)

Воспитатель:

Предлагаю, ответить вам на несколько простых вопросов. Перед вами лежат листочки. На каждый вопрос отвечаем «да» или «нет». (Слайд 9-14)

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 он-лайн больше, чем предполагали?

Если, у вас получилось 5 положительный 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.

Сегодня возникла угроза зависимости от интернета, особенно среди подростков! Интернет зависимостью страдают 1,5% от общего числа пользователей интернета. Официальная медицина не признаёт такой диагноз. Но в Китае и США созданы специальные клиники для лечения этого расстройства. Люди действительно психически расстроены. Они впадают в истерику, депрессию, если не побывали на просторах интернета. Многие люди уже зависимы от интернета и просто не понимают этого.

Психологические симптомы (Слайд 15)

- 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 16)

- сухость в глазах;

- головные боли;

- боли в спине;

- нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи;

- пренебрежение личной гигиеной;

- расстройства сна, изменение режима сна.

Физкультминутка – зрительная гимнастика.

Воспитатель:

Хочу дать вам ещё один совет: зависимость сложно ощутить, когда каждый день можешь свободно подключится к интернету. Но если взять и выключить интернет, можно сразу определить есть ли зависимость у человека или нет.

Причины компьютерной зависимости: (Слайд 17)

1. 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.

2. 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.

3. 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)

1. Психолог. Соберитесь с силами и сходите к профессиональному психологу, они неоднократно встречаются с этой проблемой и знают оптимальные способы борьбы с ней.

2. Близкие люди. Помощь родных будет очень кстати, они должны поддержать и направить на путь исцеления.

3. Осознание красоты реальной жизни. Реальный мир намного ярче виртуального, в нем есть много интересных и захватывающих вещей. Что бы помочь человеку оторваться от виртуального мира, сводите его в боулинг, каток, пейнтбол и т.д. Он должен почувствовать, насколько прекрасно в реальном мире и попытаться выбраться.

На мой электронный адрес пришло Письмо школьника, страдающего интернет – зависимостью. Сейчас я его зачитаю, а вы внимательно послушайте. Что бы вы могли посоветовать этому ученику? (Слайд 19)

Читает кадет:

Пишу наверное от скуки…

Учился раньше я на пять

Играл в футбол, ходил в бассейн,

Встречал частенько я друзей.

Вот появился интернет

И от него спасенья нет

Забыл про всё, куда деваться?

Как долго в нете оставаться,

Как удалять на почте спам

Что делать мне не знаю сам?

Что делать мне друзья скажите

Как справиться мне с пагубной чертой

Словами, слогом оттащите

Вы от экрана образ мой.

А в интернете, правда, что-то есть,

Раз многие там, в сущности, живут!

Страна безделья, расслабухи здесь…

Ты снова – тут и я, конечно, тут!

Нам надо спать, но чуточку еще!

Еще, хотя бы, несколько минут…

Но час прошел, уже другой пошел.

А ты – всё тут! И я, конечно, тут!

Мир превратился в маленький экран,

Где волны войн, где сказочный уют,

Где так красиво умереть от ран!

Все – тут! И мы с тобой, конечно, тут!

Не уходи надолго в интернет –

Там можно потеряться незаметно.

Там к прежней жизни возвращенья нет…

И не люблю я интернет за это.

- Почему мы можем утверждать, что он страдает зависимостью от Интернета?

- Какие рекомендации мы можем дать Интернет – зависимым подросткам?

Рекомендации подросткам, как избежать интернет – зависимости.

1. Используйте реальный мир для общения.

2. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.

3. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.

4. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.

5. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.

6. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

7. Найдите любимое занятие, увлечение, хобби в реальной жизни.

8. Больше гуляйте, проводите время на свежем воздухе, займитесь спортом.

9. Прислушивайтесь к советам родителей, если они говорят, что вы слишком много времени проводите за компьютером.

**2 часть**

**«Игра» (Слайд 20)**

Как считаете Интернет друг или враг?

Мнение участников разделилось, предлагаю поиграть в игру, для объективности разделимся на 2 группы. Из этой корзины вы по очереди будете доставать проблему. Пусть 1-ая группа отстаивает точку зрения «Плюсы Интернета» и говорит слова защиты, а вторая группа «Минусы Интернета» будет отстаивать свою точку зрения и говорить, какой вред несёт Интернет. В итоге, чего будет больше, «+» или «-», та группа победит и её точка зрения будет более убедительной.

|  |  |
| --- | --- |
| **«Интернет и Здоровье»** | |
| Зрение | Найти народные рецепты |
| Облучение | Скачать гимнастику |
| Осанка |  |
| Нет прогулки |  |
| **«Интернет и Время»** | |
| Забыл сделать домашнюю работу | Быстрый поиск(экономия) |
| Забыл поесть | Моментальные ответ на свой вопрос |
| Не погулял |  |
| Заигрался |  |
| **«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 о ВОВ, фото тех времен – можно найти только в Интернете) |
| (А может это заменить живую встречу с ветераном) | Углубленное изучение предметов |
|  | Вопросы по хобби |
| **«Интернет и Общение»** | |
| Нет реального общения | Быстрота ответов при разговоре, несмотря на расстояние |
|  | Новые знакомства |
|  | Можно не только поговорить, но и увидеть своего собеседника |

Заключительное слово воспитателя (Слайд 21):в Интернете даёт нам много возможностей, Станет Интернет другом вам или врагом – зависит только от вас. – Главное – правильно им воспользоваться.

Литература:

1.Кузнецова О. «Компьютеромания», «Здоровье детей», журнал № 4, февраль 2009 г.

2.Моторин В. «Во что играют наши дети», «Воспитательная работа в школе», журнал №2, М.: Народное образование, 2008г

3.Богатырёв А. «В царстве Снежной королевы», «Воспитание школьников», научно-методический журнал № 5, М.: Школьная пресса,  2001г

4.Энциклопедия для детей. Т.22 Информатика/ Глав.ред. Е.А. Хлебалина, науч.ред. А.Г.Леонов. – М.: Аванта +, 2003 г

5.Лекомцев Д.Г., Лекомцева С.А. «Человек и компьютер», «Читаем, учимся, играем», журнал – сборник сценариев для библиотек и школ № 12 , М.: Либерия - Библиопринт,  2008 г.

6.Копа – Овдиенко В. «Скучно без вселенной», «Юный эрудит», журнал для любознательных № 1, М.: Издательство «Детская литература», 2007 г.

7.Альманах психологических тестов. – М., 1996.

8.Британские дети страдают «компьютерной зависимостью». – Интернет.

9.Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. – М., 2002.

10.Компьютер и человек – влияние компьютера на здоровье человека. – Интернет.

11.Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 1989.

12.Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб., 2000.

13.Репьева И. Космическая ось акильпа, или как избежать ловушек компьютерных игр // Учительская газета. – 2002 – №47 – с.16.

14.Собкин В.С. Виртуальная атака: компьютер в подростковой собкультуре. // Первое сентября. – 2002 – №8 – с.2.