

Конспект классного часа в 8 «В» классе «Интернет и зависимость от него»

Дата: 18.04.2016

1. Цели:

1. Ознакомить детей с вредными последствиями компьютерных игр, донести представление о компьютере, интернет – зависимость;
2. Формировать положительное отношение к таким качествам характера, как самостоятельность, любознательность;
3. Развивать навыки участия в дискуссии;
4. Побуждать детей к самовыражению, саморазвитию,

2. **Форма проведения:** Мотивационная беседа, игра.

3. **Оборудование:** Мультимедийное оборудование, листочки, карандаш, фломастеры.

Ход классного часа:

1. Вступительное слово.

Сегодня мы затронем насущную тему для всех подростков:

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?

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. Помните, что виртуальные знакомые могут быть не теми, за кого себя выдают, Никогда не поздно рассказать взрослым, если вас кто-то обидел.

- 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.)

Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своими родными?
4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Ваши родные жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?
6. Как часто из-за времени, проведенном в сети, страдает Ваше образование?
7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в учебе из-за использования Интернета?
9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делали в сети?
10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?
13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?
14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?
15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?
16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?
17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?
18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?
19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?

При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние Интернета на вашу жизнь.

При сумме баллов 80 и выше, у Вас с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.

2. - 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

- 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

- сухость в глазах;
- головные боли;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.

Вот, ещё один совет:

Зависимость сложно ощутить, когда каждый день можешь свободно подключиться к интернету. Но если взять и выключить интернет, можно сразу определить есть ли зависимость у человека или нет.

Причины компьютерной зависимости:

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.

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.

3. 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?

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 возвращения 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.
9. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.
10. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.
12. Найдите любимое занятие, увлечение, хобби в реальной жизни.
13. Больше гуляйте, проводите время на свежем воздухе, займитесь спортом.
14. Прислушивайтесь к советам родителей, если они говорят, что вы слишком много времени проводите за компьютером.

1. А вы 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 отстаивает точку зрения «Плюсы Интернета» и говорите 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 победила и та точка зрения стала 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

4. Заключительное слово: В Интернете даёт нам много возможностей, Станет Интернет другом вам или врагом - зависит только от вас. – Главное – правильно им воспользоваться.

Конспект классного часа в 8 «В» классе «Интернет и зависимость от него» Дата: 18.04.2016

1. Цели:

1. Ознакомить детей с вредными последствиями компьютерных игр, донести представление о компьютере, интернет – зависимость;
2. Формировать положительное отношение к таким качествам характера, как самостоятельность, любознательность;
3. Развивать навыки участия в дискуссии;
4. Побуждать детей к самовыражению, саморазвитию,



Ученики выполняют тест на интернет-зависимость и заполняют анкеты

