

**V Всеукраїнський дистанційний конкурс студентських та учнівських
наукових робіт із соціальної педагогіки**

**СОЦІАЛЬНИЙ ПРОЕКТ
«ІНТЕРНЕТЗАЛЕЖНОСТІ – НІ!»**



ЗМІСТ

Вступ

Зміст проекту

1. Мета та завдання проекту
2. Бенефіціари та ресурси
3. Етапи реалізації проекту
4. Очікувані результати
5. Методи і технології проекту

Висновки

Список використаних джерел

Додатки

ВСТУП

Актуальність проблеми. Сучасний розвиток суспільства вимагає від кожного індивіда використання на тому чи іншому рівні інформаційно-комунікаційних технологій. Інформатизація та комп'ютеризація потребують від людини нових знань, умінь та навичок, які мають бути адаптованими до нових умов.

Далеко не останнє місце в даному процесі відіграє Всесвітня мережа Інтернет. Сьогодні Інтернет є одним із найголовніших засобів не тільки для розповсюдження інформації та спілкування людей, а й для роботи та навчання. Інтернет дає можливість пошуку навчальної інформації, розкриває перед нами розмаїття освітніх послуг, включаючи навчальні дистанційні курси, бібліотеки, інтерактивні енциклопедії та словники, перекладачі і т. ін.

Але, в той же час, таке активне використання Всесвітньої мережі призводить до виникнення певної адикції (залежності), особливо серед підлітків, а саме – Інтернет-залежності. Тому перед батьками та вчителями, зокрема, стоїть проблема вчасного запобігання виникненню Інтернет-залежності в учнів та максимального пояснення підростаючому поколінню корисних можливостей Всесвітньої мережі.

Деякі аспекти проблеми Інтернет-залежності вивчаються психологами, педагогами та соціологами. Вперше Інтернет-залежність почав розглядати у 1995 році А. Голдберг, який присвятив даному феномену цілу низку ґрунтовних досліджень. Великий внесок у вивчення даної адикції внесли такі зарубіжні вчені, як К. Янг, Р. Девіс, А. Войскунський, Д. Грінфілд, А. Єгорова, та інші. Серед українських фахівців, що в різних аспектах досліджують феномен Інтернет-залежної поведінки, відзначилися Н. Бугайова, Г. Пілягіна, О. Чабан, Л. Юр'єва та ін.

Дану залежність можна спостерігати в людей різної вікової категорії. Але дослідження сучасних науковців свідчать, що найбільш вразливою до виникнення даної адикції є категорія підлітків, які ще не мають достатніх психофізіологічних можливостей протистояти віртуальному світу, що

відкривається засобами Інтернету. Актуальність та недостатня розробленість даної проблеми в її соціально-педагогічному та прикладному аспектах і зумовили вибір теми нашого соціального проекту *«Інтернетзалежності – НІ!»*.

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ПРОЕКТУ

Мета проекту: Розглянути Інтернет-залежність як важливу проблему сучасного суспільства та можливості запобігання її поширенню серед підлітків; поглибити знання учнів про Інтернет-залежність.

Завдання проекту:

- 1) Ознайомлення учнів із причинами і типами інтернет-залежності.
- 2) Визначення рівня інтернет залежності у підлітків шляхом проведення анкетування.
- 3) Виявлення корисних та шкідливих сторін Всесвітньої мережі інтернет та формулювання правил безпечного використання Інтернету.
- 4) Узагальнення та систематизація отриманих знань, умінь і навичок; представлення та поширення інформаційних буклетів.

Характер проекту: ознайомчо-практичний; короткотривалий.

2. БЕНЕФІЦІАРИ ТА РЕСУРСИ

Бенефіціарами нашого проекту є підлітки, учні 5-9 класів.

Ресурси, необхідні для проекту: інформаційне забезпечення, статистичні дані з літературних джерел та інтернет-ресурсів; методичне забезпечення (ігри та тренінгові вправи, адаптовані до теми проекту); матеріали для діагностики інтернет-залежності (анкета); матеріально-технічні ресурси, необхідні для виготовлення інформаційної продукції (буклетів).

3. ЕТАПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЕКТУ

I етап (ознайомчо-мотиваційний). Ознайомлення учнів із поняттям, причинами та типами Інтернет-залежності.

II етап (діагностичний). Проведення анкетування з теми: «Проблема комп'ютерної та Інтернет залежності у молодіжному середовищі»; аналіз результатів.

III етап (практичний). Виявлення корисних та шкідливих сторін Всесвітньої мережі інтернет. Формулювання спільно з учнями правил безпечного використання Інтернету та виготовлення буклетів.

IV етап (системно-узагальнюючий). Спільне з підлітками підведення підсумків проекту. Презентація та поширення виготовленої учнями інформаційної продукції – буклетів: «Як уникнути Інтернет залежності», «Правила безпечного використання Інтернету».

ХІД ПРОЕКТУ

I етап – ознайомчо-мотиваційний. Учням надається інформація у вигляді педагогічної розповіді з елементами інтерактивної бесіди.

Мережа Інтернет – це джерело найрізноманітнішої інформації. Сьогодні Інтернет дуже широко використовують в освітніх цілях, оскільки він значно полегшує навчання. Зокрема, найчастіше застосовується за такими напрямками:

1. Дистанційне навчання, основним принципом якого є інтерактивна взаємодія у процесі навчальної роботи, надання учням або студентам можливості самостійного освоєння досліджуваного матеріалу, а також консультаційний супровід у процесі дослідницької діяльності.

2. Дистанційні олімпіади та конкурси, оскільки завдяки мережі Інтернет зникають територіальні обмеження. Наразі в Україні стрімко розвиваються олімпіадні рухи та конкурси, під час яких, завдячуючи Всесвітній мережі, у кожного є можливість взяти в ній участь, бути присутнім у фіналі конкурсу. Великою популярністю користуються міжнародні Інтернет-олімпіади.

3. Електронні бібліотеки, які відкривають широкому загалу різноманітні колекції електронних документів (текстових, графічних, аудіо чи відео). Безсумнівно, вони мають суттєві переваги відносно класичних бібліотек, зокрема, надається можливість використання бібліотечного фонду поза межами самої бібліотеки, оптимізація пошуку необхідної інформації, відсутнє обмеження на кількість одночасних читачів того чи іншого документу тощо. До найпопулярніших електронних бібліотек України можна віднести Національну бібліотеку України імені В.І. Вернадського, електронну бібліотеку "Культура

України" (Національна парламентська бібліотека України), електронну бібліотеку української літератури, студентську електронну бібліотеку та ін.

4. Словники та перекладачі on-line, які дозволяють користувачу швидко отримати значення будь-якого терміну чи фразеологізму або виконати переклад тексту з будь-якої мови світу на рідну мову чи навпаки.

5. Електронна пошта, завдяки якій доступний швидкий обмін інформацією будь-якого типу між різними користувачами Інтернет.

6. Соціальні мережі – співтовариство користувачів, об'єднаних за будь-якою ознакою на базі одного сайту. У функціонуванні мережі не грає ролі географічна віддаленість її учасників один від одного. Хоча, слід звернути увагу, що, на відміну від країн Європи та США, соціальні мережі тільки починають набирати вплив у сучасній вітчизняній освіті. Зокрема, існує досить позитивний досвід використання популярної серед підлітків соціальної мережі "ВКонтакте", що містить багато сервісів, які можна використовувати не тільки для спілкування, а й у навчальних цілях. Але все більш зростаюче використання Інтернет має не тільки позитивні, але й вагомі негативні наслідки. Зокрема, постає питання патологічного використання глобальної мережі.

Як уже зазначалося, термін «*Інтернет-залежність*» був введений у 1995 році американським психіатром Айвеном Голдбергом та розглядається як нездоланна тяга до використання Інтернету та розлад, який здійснює пагубний вплив на побутову, навчальну, соціальну, сімейну, робочу, фінансову чи психологічну сфери життя людини [1]. Наразі, при розгляді неадекватного прагнення людини до проведення часу в Інтернеті, використовуються поняття *комп'ютерна залежність*, *ігрова залежність* та *Інтернет-залежність*, які часто підміняють одне одного, але насправді визначають дещо різні типи залежностей [3].

Першим із цих термінів, у 1990 році, з'явився термін «комп'ютерна залежність», що розглядається як патологічна тяга людини до роботи або проведення часу за комп'ютером. Розвиток комп'ютерних технологій та програмних засобів не оминув й ігрову індустрію. Що, в свою чергу, дало

поштовх для появи проблеми *ігрової залежності*. В загальному сенсі під ігровою залежністю розглядають пристрась до азартних ігор. Але на даний час цей термін має й більш специфічне значення – це нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми.

Логічно припустити, що розповсюдження глобальної мережі Інтернет та її широких можливостей дало поштовх не тільки для стрімкого розвитку технічних, наукових, освітніх та інших технологій, що мають незаперечний внесок у розвиток певних галузей та суспільства взагалі, а й для виникнення психологічного феномену «Інтернет-залежність», який полягає у нав'язливому бажанні людини постійно перебувати у всесвітній мережі. Інтернет-залежність проявляється в тому, що людина може проводити до 18 годин на день та не менше 100 годин на тиждень у віртуальному світі Інтернету.

Як бачимо, ці три терміни визначають різні типи адиктивної поведінки, але слід звернути увагу на те, що людина, яка має Інтернет-залежність, досить часто має й ознаки ігрової залежності, оскільки глобальна мережа містить дуже велику колекцію он-лайн ігор, що, особливо для молоді, є дуже привабливим для проведення дозвілля (Додатки А, В, Г).

II етап – діагностичний. Проведення *анкетування* з теми: «**Проблема комп'ютерної та Інтернет-залежності у молодіжному середовищі**» (Додаток Б), інтерпретація та обговорення результатів. Виявлення підлітків з «групи ризику», схильних до розвитку інтернет-залежності.

III етап - практичний. Проведення *ігрової вправи* «**Позитив та негатив**».

Мета: з'ясувати уявлення учнів про позитивні та негативні сторони при користуванні комп'ютером.

Учасники діляться на дві групи:

- перша група вказує про позитивні наслідки використання комп'ютерів;
 - друга група — про негативні наслідки використання комп'ютерів;
- (відповіді необхідно обґрунтувати). Якщо це завдання виконується з домашньою підготовкою, групам дається завдання оформити плакати або намалювати (наклеїти) колаж для підтвердження своїх відповідей (Додаток Д).

Тренінг на тему: **«Мережа Інтернет: ворог чи друг?»**

Вправа «Зіпсований телефон» або «Брехня».

Мета: ознайомити учнів із загрозою того, що не завжди інформація, яку вони читають і бачать, є правдивою, що стосується таких соціальних мереж як Вконтакте та інших сайтів, де підлітки найчастіше проводять свій вільний час. В Інтернеті вас підстерігають небезпеки, про які ви навіть не здогадуєтесь.

З числа учнів класу вибираються 3-5 бажаючих взяти участь у грі. Один із них залишається в класі, а ті виходять за двері в коридор. Учневі, що залишився, показують ілюстрацію. Він її запам'ятовує, а потім описує побачене одному з тих, хто зайшов до класу з коридору. Другий уважно слухає пояснення першого і передає почуте третьому. Коли останній учень, що вийшов до коридору, пояснить те, про що йому розкаже попередній, і за його розповіддю на дошці схематично учитель зобразить це, учасникам тренінгу покажуть справжню ілюстрацію. І тоді кожен зможе побачити, наскільки співпадає почуте з побаченим.

Потрапити у залежність можна від чого завгодно, і комп'ютер не є винятком. Така пристрасть може стати серйозною проблемою, коли людина реалізує біля комп'ютера весь вільний час, забуваючи про їжу, нехтуючи своїми щоденними обов'язками. Якщо людині, у якої сформувалася залежність від Інтернету, з якоїсь причини не вдається сісти до екрана монітору, вона стає нервовою, дратівливою, агресивною. Часто-густо у таких людей виникають ускладнення у спілкуванні з іншими людьми, їм важко заводити друзів і підтримувати стосунки з близькими, тут багато що залежить від батьків. Тому наступна наша вправа буде стосуватися саме їх.

Інтерактивна вправа «Золота рибка».

Кожен учень отримує зображення золотої рибки, яка може виконати 3 бажання, але тільки ті, що стосуються батьків, Інтернету та безпечного знаходження в мережі. Учні на зворотному боці Золотої рибки пишуть побажання – правила для батьків стосовно користування Інтернетом, а потім

презентують їх усім учням. Після оголошення всіх побажань учасники заходу додатково отримують розроблені психологами рекомендації для батьків.

Інтерактивна вправа «Карусель».

Учні об'єднуються в 4 групи (за принципом: зима, весна, літо, осінь). Кожна група отримує картку з фразами, які необхідно закінчити. За певний відрізок часу члени кожної групи повинні виконати завдання і за сигналом передати свою картку сусідній групі. Ті, отримавши нову картку, читають завдання і відповіді, що внесли учні попередньої групи, та доповнюють відповіді своїми. Вправа продовжується до тих пір, поки до групи не повернеться її картка, яку учні отримали попередньо. Після цього лідер кожної групи оголошує написане з урахуванням версій інших груп.

Картка № 1

1. Якщо ви отримали по Інтернету невихований грубий лист.. ?
2. Нікому без дозволу батьків не давати...

Картка № 2

1. Якщо ви знайшли в Інтернеті інформацію, що стурбувала вас?
2. Ви познайомилися за допомогою Інтернету з людиною, і вона вас запросила на побачення...

Картка № 3

1. Вам дуже потрібно зустрітися з вашим другом з Інтернету, хоча ви його раніше не бачили...
2. Ви несподівано для себе зайшли до забороненого сайту...

Картка № 4

1. Ваш друг виклав в Інтернет ваші фото, які ви не хотіли оприлюднювати...
2. Вам дуже хочеться поспілкуватися з другом з Інтернету, але на ваші електронні листи він відповідає мовчанням...

Після проведення тренінгу кожна мікрогрупа отримує завдання: на основі отриманої інформації та набутих знань створити інформаційний буклет для

підлітків з метою правильного використання Інтернет та уникнення Інтернет-залежності.

IV етап – системно-узагальнюючий. На цьому етапі мікрогрупи творчо представляють свою інформаційну продукцію – виготовлені буклети з тем: «Як уникнути Інтернет залежності», «Правила безпечного використання Інтернету» (Додаток Е).

Спільно робляться висновки, проговорюються позитивні результати проекту та його недоліки. Дається оцінка того, чи виправдались очікування його учасників. І, як етап післядії, учням пропонується поширити буклети та отриману корисну інформацію серед своїх друзів та знайомих.

Рівень реалізованості проекту: розпочато реалізацію цього проекту (проведено I етап) у загальноосвітній школі I-III ступеня № 20 м. Миколаєва та Котляревській загальноосвітній школі I-III ступеня.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

1. Формування у підлітків стійкої позиції і критичної оцінки щодо інтернет простору; розуміння змісту «інтернет-залежності», її типів та причин виникнення.

2. Виявлення підлітків, схильних до інтернет залежності, і усвідомлення негативних наслідків проблеми.

3. Вироблення в підлітків умінь та навичок безпечного користування глобальною мережею Інтернет.

4. Узагальнення та систематизація знань учнів про ознаки інтернет-залежності та шляхи її попередження; формування небайдужого ставлення до проблем та бажання допомогти іншим у її подоланні.

5. МЕТОДИ І ТЕХНОЛОГІЇ ПРОЕКТУ

На різних етапах проекту планується використати такі *методи та технології*, як: розповідь та інтерактивна бесіда, анкетування, робота в групах (мозковий штурм - створення пам'ятки), гра, тренінг, вправа, колективна творча міні-справа (виготовлення буклетів та пам'яток).

ВИСНОВКИ

Інтернет–залежність, на якій би стадії вона не знаходилась: згубної звички чи хвороби, є, безумовно, нездоровим станом. І, як будь-яка залежність, вона заважає нормальному життю в соціумі. Причина її появи криється в нас самих, в нашій неспроможності чи небажанні ефективно розпоряджатися власним життям та часом. Ми тікаємо в кіберпростір, щоб знайти додаткову свободу, можливості, подолати певні заборони, отримати нові стимули врешті решт. В мережі ми відчуваємося більш розкутими, ніж в реальному житті, можемо взагалі жити іншим життям, не відчуючи майже ніяких обмежень. Безпека та анонімність гарантована.

Але, маючи бажання отримати додаткові переваги, іноді отримуємо купу недоліків, потрапляємо в пастку ще більших обмежень. Тому необхідно вчасно зупинитись, припинити пливти за течією, як би приємно це не було. І допомогти в цьому своїм друзям, близьким, якщо така проблема існує. Слід пам'ятати, що зловживання завжди закінчується негативними наслідками, особливо в тих випадках, коли переростає у стійкий психічний розлад.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бурова В.В. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости. – М., 2001.
2. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності // Соціальна психологія. - 2004. - № 5(7).– С.149-154.
3. Швець Н.А. Інтернет залежність та її вплив на виховання підлітків. [Електронний ресурс] / В.В. Гришко // Вісник психології і педагогіки. – Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua/>
4. Янг К. Діагноз – Інтернет-залежність / К. Янг // Світ Інтернет. – 2000. – № 2. – С.24-29

ДОДАТКИ

Додаток А

Деякі факти про Інтернет-залежність

Internet – це поєднання багатьох мереж, що забезпечує поширення інформаційних потоків по всій земній кулі. Його ще називають глобальною мережею.

Інтернет-залежність – це явище, яке в останні роки набуло справді вражаючого розмаху. Особливо небезпечною вона є для дітей і підлітків, адже їм набагато складніше самотійно впоратися з потягом до онлайн-життя і вчасно зупинитися.

Інтернет сам по собі не є хорошим чи поганим - це просто частина світу, який нас оточує, - багато в чому корисна і потрібна. Будучи невичерпним джерелом інформації, інтернет приваблює дітей можливістю дізнатися і побачити все що завгодно. Цікава до всього дитина прагне отримати якомога більше: спілкування, ігор, мультфільмів, розваг - і тому багато часу проводить у віртуальному просторі, часто на противагу реальному життю. Соціалізацію і спілкування з однолітками замінює фактично одностороннім онлайн-спілкуванням. Активним іграм на свіжому повітрі все більше дітей протиставляють мережеві ігри, далеко не завжди нешкідливі. Іноді пошук нової інформації стає буквально нав'язливою ідеєю.

У деяких країнах (США, Китай) інтернет-залежність стала настільки поширеною, що вчені пропонують відносити її до числа захворювань. У США навіть створена спеціалізована клініка для лікування людей з надмірною прихильністю до онлайн-ігор і соцмереж.

Інтернет-залежність називають аддикцією, тобто відхиленням у поведінці, за якого в людини порушується відчуття реальності, втрачається відчуття часу і критичне мислення, обмежується управління своїми вчинками. Дитина стає менш активною, порушується цикл сну і неспання. Настає психічна та фізична залежність. Механізм її формування дуже схожий з нікотиною, алкогольною і наркотичною, хоча в інтернет-залежності немає прямої діючої речовини. Це не хімічна, а виключно психічна залежність, що впливає, втім, на ті ж рецептори в центрах задоволення.

Як не прикро, інтернет-залежність зараз спостерігається навіть у малюків-дошкільнят. Напевно серед ваших знайомих знайдуться діти, що вміло використовують планшет батьків або навіть володіють власним. Це ж так зручно: відволікти малюка, включивши йому розвивальний мультимедіа або корисну гру. Тим часом, перекладаючи на електронні девайси функції розваг та виховання дітей, батьки самі формують основу майбутньої інтернет-залежності.

У школярів підліткового віку залежність від інтернету може говорити також про наявність психологічних проблем - нереалізованості в колі спілкування, проблемних відносин у родині, труднощів з навчанням, від яких підліток поринає в більш успішне віртуальне життя.

Додаток Б

Анкета «Проблема комп'ютерної та Інтернет-залежності у молодіжному середовищі»

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 будуєте 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 ?
7. Як часто Ви перевіряєте електронну пошту або соціальні мережі, перш ніж зайнятися чимось іншим?
8. Як часто страждає Ваша ефективність або продуктивність у 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 намагаєтеся безуспішно урізати час перебування в мережі?

18. Як часто Ви намагаєтеся 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?

Інтерпретація результатів:

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.



Додаток В

Ознаки інтернет-залежності

Не варто діагностувати інтернет-залежність у кожної дитини, яка отримала доступ до всесвітньої мережі. Те, що сучасні діти деякий час проводять онлайн і черпають інформацію з інтернету, - це нормально. Все-таки ми живемо в еру цифрових технологій, і багато процесів дійсно простіше і зручніше здійснити віртуально. Якщо поведінка дитини не змінилася, успішність у школі не погіршилася, настрій і самопочуття хороші - причин для тривоги, швидше за все, немає. Коли ж варто занепокоїтися?

- Якщо дитина стала проводити за комп'ютером більше часу, ніж раніше (більше 6 годин на тиждень);
- Якщо віртуальне спілкування стало для неї важливішим, ніж реальне - вона пропускає школу, перестала виходити на прогулянки у двір і т.д.;
- Якщо спостерігаються порушення сну, апетиту, зміна звичного режиму;
- Якщо дитина стала схильною до частих перепадів настрою, неадекватно (агресивно) реагує на прохання вимкнути комп'ютер;
- Якщо за неможливості бути онлайн вона тривожна, пригнічена, постійно згадує про справи "в мережі";
- Якщо дитина неохоче розповідає або взагалі приховує, чим займається в мережі, що шукає, у що грає.



Додаток Г

Види інтернет-залежності серед школярів

Для дітей найбільш характерні три форми інтернет-залежності:

- **ігрова залежність** - пристрасть до онлайн-ігор;
- **залежність від соцмереж** - пристрасть до віртуальних знайомств і спілкування онлайн, постійне спілкування на форумах, у чатах, у соціальних мережах на противагу живому спілкуванню;
- **нав'язливий веб-серфінг** - хаотичні переходи з сайту на сайт, без конкретної мети.

За даними різних досліджень Інтернет-залежними сьогодні є близько ніж 70 відсотків школярів 13-16 років, саме дітей підліткового віку.

За даними К. Янг, 25% залежних придбали залежність протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% - протягом другого півріччя, а 17% - за рік.

Поведінкова Інтернет-залежність виявляється в тому, що люди настільки віддають перевагу життю в Інтернеті, що фактично починають відмовлятися від свого "реального" життя, проводячи до 18 годин на день у віртуальній реальності та не менше 100 годин в тиждень.



Додаток Д

Позитивні та негативні сторони Інтернету

Позитивні сторони Інтернету

Веб-форуми

Форум — інтернет-ресурс, популярний різновид спілкування в інтернеті. На форумі створюються теми для спілкування, що робить його кращим за чат. Всі, кого цікавить певна інформація, можуть зручно й швидко переглянути її на форумі.



Форум — інтернет-ресурс, популярний різновид спілкування в інтернеті. На форумі створюються теми для спілкування, що робить його кращим за чат. Всі, кого цікавить певна інформація, можуть зручно й швидко переглянути її на форумі.

Блогі

Блог — це веб-сайт, головний зміст якого — записи, зображення чи мультимедіа, що регулярно додаються. Для блогів характерні короткі записи тимчасової значущості.



Блог — це веб-сайт, головний зміст якого — записи, зображення чи мультимедіа, що регулярно додаються. Для блогів характерні короткі записи тимчасової значущості.

Освітні проекти



Освітні проекти

Інтернет-магазини

Інтернет-магазин — місце в інтернеті, де відбувається прямий продаж товарів споживачеві, враховуючи доставку. При цьому розміщення споживацької інформації, замовлення товару і угода відбуваються там же, всередині мережі (на сайті інтернет-магазину).



Інтернет-магазини — місце в інтернеті, де відбувається прямий продаж товарів споживачеві, враховуючи доставку. При цьому розміщення споживацької інформації, замовлення товару і угода відбуваються там же, всередині мережі (на сайті інтернет-магазину).

Електронна пошта та списки розсилки

Електронна пошта — популярний сервіс в інтернеті, що робить можливим обмін даними будь-якого змісту (текстові документи, аудіо-, відео-файли, архіви, програми).



Електронна пошта — популярний сервіс в інтернеті, що робить можливим обмін даними будь-якого змісту (текстові документи, аудіо-, відео-файли, архіви, програми).

Файлообмінні мережі

Файлообмінна мережа — сукупна назва мереж для сумісного використання файлів.



Файлообмінні мережі Файлообмінна мережа — сукупна назва мереж для сумісного використання файлів.

Електронні платіжні системи

Електронні платіжні системи — призначені для здійснення платіжних операцій у всесвітній мережі Інтернет. За допомогою платіжної системи можна здійснювати операції за товари та послуги різних провайдерів і сервісів. Наприклад, оплачувати мобільний зв'язок, комунальні послуги, кабельне або супутникове телебачення, послуги Інтернет-провайдерів, а також різноманітні покупки в Інтернет-магазинах.



Електронні платіжні системи — призначені для здійснення платіжних операцій у всесвітній мережі Інтернет. За допомогою платіжної системи можна здійснювати розрахунок за товари та послуги різних проектів і сервісів. Наприклад, оплачувати мобільний зв'язок, комунальні послуги, кабельне або супутникове телебачення, послуги Інтернет-провайдерів, різноманітні покупки в Інтернет-магазинах.

Негативні сторони Інтернету

Шахрайство в мережі Інтернет

Шахрайство — заволодіння чужим майном або придбання права на майно шляхом обману чи



Шахрайство — заволодіння чужим майном або придбання права на майно шляхом обману чи зловживання довірою.

Інтернет-залежність

Інтернет-залежність — психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від Інтернету. У 2008 році вона була визнана офіційною хворобою. Визначення захворювання і його діагностичні критерії були розроблені співробітниками Пекінського центрального військового госпіталю за матеріалами 1300 «проблемних» користувачів Інтернету.



Інтернет залежність — психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від Інтернету. У 2008 році вона була визнана офіційною хворобою. Визначення захворювання і його діагностичні критерії були розроблені співробітниками Пекінського центрального військового госпіталю за матеріалами 1300 «проблемних» користувачів інтернету.

Поширення вірусів

Комп'ютерний вірус — комп'ютерна програма, яка має здатність до прихованого саморозмноження. Одночасно зі створенням власних копій віруси можуть завдавати шкоди: знищувати, пошкоджувати, викрадати дані, знижувати або й зовсім унеможлилювати працездатність операційної системи комп'ютера.



Комп'ютерний вірус — комп'ютерна програма, яка має здатність до прихованого саморозмноження. Одночасно зі створенням власних копій віруси можуть завдавати шкоди: знищувати, пошкоджувати, викрадати дані, знижувати або й зовсім унеможлилювати подальшу працездатність операційної системи комп'ютера.

Хакери

Хакер — особа, що намагається отримати несанкціонований доступ до комп'ютерних систем, як правило з метою отримання секретної інформації. Також на слензі вживається у значенні — досвідчений комп'ютерний програміст або користувач.



Хакер — особа, що намагається отримати несанкціонований доступ до комп'ютерних систем, як правило з метою отримання секретної інформації. Також на слензі вживається у значенні — досвідчений комп'ютерний програміст або користувач.

Заміна живого спілкування віртуальним



Заміна живого спілкування віртуальним

Основні негативні сторони:

Мінуси:

- Багато непотрібної інформації (іноді навіть шкідливої)
- Не захопиш з собою екран в ліжко чи на пляж



Робота на комп'ютері



- Псування зору від напруження в екран монітору
- Електромагнітне випромінювання (особливо з задніх стінок комп'ютера)
- Статична електрика
- Змінювання рівня вологості в приміщенні
- Сухість в горлі, покашлювання



Вплив на здоров'я

Правила безпечного користування мережою Інтернет

[illegible]

