**ПРОФІЛАКТИКА ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ВІД ВІРТУАЛЬНОЇ ІНТЕРНЕТ-РЕАЛЬНОСТІ**

Тези науково – дослідницької роботи

**«Профілактика залежності молодших підлітків від віртуальної Інтернет-реальності»**

Негативним наслідком бурхливого розвитку комп'ютерних технологій є явище Інтернет-залежності, яка не рідко набувається вже в підлітковому віці. Тому на сьогодні є актуальним визначення причин і суті залежності підлітків від віртуальної Інтернет-реальності та пошуку найбільш ефективних шляхів її профілактики – це і визначає проблему нашого дослідження.

**Об'єкт дослідження:** залежність підлітків від Інтернет-реальності.

**Предмет дослідження:** педагогічні заходи щодо профілактики залежності підлітків від Інтернет-реальності.

**Мета роботи:** дослідити рівень залежності молодших підлітків від Інтернет-реальності та змоделювати педагогічні шляхи її попередження. Для досягнення мети були поставлені наступні **завдання:** визначити причини розвитку залежності від віртуальної Інтернет-реальності і ознаки її прояву у підлітків; дослідити стан залежності від віртуальної Інтернет-залежності та дозвіллєвої діяльності молодших підлітків; розробити практичні рекомендації та ряд педагогічних заходів щодо попередження залежності підлітків від віртуальної Інтернет-реальності; перевірити ефективність проведеної роботи щодо профілактики залежності молодших підлітків від віртуальної Інтернет-залежності.

Результати проведеного дослідження підтверджують нашу гіпотезу та стверджують, що запропонована нами форма виховної роботи, складений нами збірник педагогічних заходів та розроблені нами рекомендації для педагогів та батьківщодо профілактики та подолання залежності молодших підлітків від віртуальної Інтернет-реальності мають дієвий і ефективний результат. Впроваджені нами педагогічні заходи та розширення дозвіллєвої діяльності молодших підлітків призвели до усунення або послаблення залежності молодших підлітків від віртуальної Інтернет-реальності, допомогли організувати взаємодію педагога з батьками учнів. Результати проведених досліджень мають і надалі допомогти в роботі педагогам при взаємодії з учнями та їх батьками у подоланні та профілактиці залежності молодших підлітків від віртуальної Інтернет-реальності.

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| ВСТУП…… ……………………………………………………………..……. | 4 |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ |  |
| 1.1. Причини виникнення у підлітків залежності від  Інтернет-реальності …………………………………………………..………. | 6 |
| 1.2. Необхідність профілактики залежності від Інтернет-реальності у підлітковому віці………………………………………….......……………….. | 13 |
| РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВІРТУАЛЬНОЇ ІНТЕРНЕТ-РЕАЛЬНОСТІ |  |
| 2.1. Аналіз результатів дослідження залежності від віртуальної Інтернет-реальності та дозвіллєвої діяльностімолодших підлітків ……………….. | 16 |
| 2.2. Про збірник заходів щодо профілактики залежності від Інтернет-реальності ……………………………………………………………..……… | 19 |
| 2.3. Практичні рекомендації щодо подолання та профілактики залежності від віртуальної реальності ………………………………….……. | 22 |
| 2.4. Аналіз результатів повторного дослідження залежності молодших підлітків від віртуальної Інтернет-реальності ……………………………… | 25 |
| ВИСНОВКИ……………………………………………………………………. | 28 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …………………………………....… | 30 |
| ДОДАТКИ……………………………………………………………………… | 33 |

**ВСТУП**

Бурхливий розвиток комп'ютерних технологій в останні роки накладає певний відбиток на розвиток особистості сучасної дитини. Потужний потік нової інформації, застосування комп'ютерних технологій, а саме розповсюдження соціальних мереж, ігрових сайтів має великий вплив на виховний простір сучасних дітей та підлітків. А створення виховного простору – це необхідна умова становлення особистості дитини не тільки в стінах навчального закладу, але й за його межами. Суттєво змінюється і структура дозвілля дітей і підлітків, тому що комп'ютер поєднує в собі можливості телевізора, DVD приставки, музичного центру, книги. На даний момент збільшується кількість дітей і підлітків, які вміють працювати з комп'ютерними програмами, грати в комп'ютерні ігри [25, с.14]. Разом з цим безсумнівним позитивним значенням комп'ютеризації слід зазначити негативні наслідки цього процесу, який впливає на соціально-психологічне здоров'я дітей і підлітків.

Негативним наслідком цього процесу є явище Інтернет-залежності, яка не рідко набувається вже в підлітковому віці.

Тому на сьогодні є актуальним визначення причин і суті залежності підлітків від віртуальної Інтернет-реальності та пошуку найбільш ефективних шляхів її профілактики – це і визначає проблему нашого дослідження.

**Гіпотеза:** захопленість віртуальним світом може бути менше, якщо надати цій захопленості більш раціональний характер і зробити дозвіллєву діяльність дітей більш різноманітною.

**Мета дослідження:** дослідити рівень залежності молодших підлітків від Інтернет-реальності та змоделювати педагогічні шляхи її попередження.

**Завдання дослідження**:

* визначити причини розвитку залежності від віртуальної Інтернет-реальності і ознаки її прояву у підлітків;
* дослідити стан залежності від віртуальної Інтернет-залежності та дозвіллєвої діяльності молодших підлітків;
* розробити практичні рекомендації та ряд педагогічних заходів щодо попередження залежності підлітків від віртуальної Інтернет-реальності;
* перевірити ефективність проведеної роботи щодо профілактики залежності молодших підлітків від віртуальної Інтернет-залежності.

**Об'єкт дослідження:** залежність підлітків від Інтернет-реальності.

**Предмет дослідження:** педагогічні заходи щодо профілактики залежності підлітків від Інтернет-реальності.

**Методи дослідження:**

* + вивчення й аналіз різних джерел інформації (наукова література, періодична преса, Інтернет) з проблеми комп'ютерної залежності;
  + проведення опитування учнів формі анкетування;
  + кількісний та якісний аналіз даних.

**Практичне значення** даної роботи полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використанні:

* при проведені лекторіїв, виховних годин для учнів середньої ланки загальноосвітніх закладів, батьківських зборів;
* для розробки рекомендацій з попередження віртуальної залежності у підлітків;
* для поглиблення теоретичних та практичних знань педагогів, соціальних педагогів, практичних психологів щодо залежності підлітків від віртуальної реальності;
* як інформація для батьків, щодо підвищення взаєморозуміння з дітьми-підлітками;
* для подальших досліджень з даної проблеми.

**Структурні компоненти:** наукова робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури (26 найменувань), додатків.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**1.1. Причини виникнення у підлітків залежності від Інтернет-реальності**

Залежність від віртуальної реальності комп'ютера - новий вид залежної поведінки.

Англійською мовою порочні пристрасті називаються addiction, так виник термін "адиктивна поведінка" про який писали В. Міллер, М. Ланді, Короленко Ц.П., Донських Т.А., Личко А.Е. Сам термін "адикція" стали використовувати як рівнозначний терміну "залежність" [2; 15].

Нами були вивчені наукові дослідження, опубліковані на сайтах Інтернету, в періодичних виданнях і науково-популярній літературі. Дискусія на порталі «Радіо Свобода» проведена Олександром Костінським на тему: «Чи існує Інтернет-залежність?» показала суперечність думок її учасників. Багато психологів взагалі скептично відносяться до вживання виразу "Інтернет-залежність". Доктор Девід Грінфілд стверджує, що проблема залежності від Інтернету доки не актуальна. Він говорить, що більшість з нас схильні до надмірного використання цифрових технологій, але лише від 4% до 6 % людей відповідають критеріям справжньої Інтернету-наркоманії. Тоді як доктор Кимберлі Янг ще в 1999 р. стверджувала, що з 500 чоловік, що відповіли на її опитувальника, 400 є залежними [12; W].

У пресі також можна знайти повідомлення про дослідження тих, що доводять протилежні точки зору на проблему залежності від комп'ютера взагалі і Інтернету зокрема [10;W]. Як би не було важко батькам змиритися з цією думкою, гнати від комп'ютера свого дитяти-підлітка не варто – до такого висновку прийшли соціолог Дана Бойд з університету в Берклі (США) і її колеги. Вони виявили, що спілкування в мережі приносить підліткам чималу користь. Думка, згідно з якою людина, захоплена мережевим життям, втрачає інтерес до решти форм дозвілля, судячи з усього, невірна. 49% російських Інтернетників, за даними ROMIR Monitoring, читають книги і журнали, 30% - регулярно ходять в кіно і театр. Аналогічну картину фіксують американські дослідники [9;W].

В.А. Бурова, лікар-психіатр, психотерапевт, вважає, що використання комп'ютера з точки зору медицини абсолютно нешкідливі доти, поки це не загрожує здоров'ю фізичному чи психічному. Для психічного здоров'я найбільша небезпека проведення часу за комп'ютером полягає у виникненні залежності (1,5%), тобто відходу від реальності [26;W].

Що ж спричиняє цю залежність? Чому деякі люди, а згідно досліджень частіше підлітки підпадають під такий стійкий вплив віртуальної Інтернет-реальності?

Досліджено та виявлено причини виникнення залежності від віртуальної Інтернет-реальності в підлітковому віці, серед яких основними є низький рівень соціально-психологічної адаптації, негативна «Я-концепція», труднощі в комунікативній діяльності.

До соціальних чинників, що сприяють розвитку залежності від віртуальної Інтернет-реальності, насамперед віднесемо громадське схвалення. Як сказала мати одного з адиктів: "Краще Інтернет, ніж наркотики" [6, W].

Незважаючи на різноманітність причин, що викликають Інтернет-адикцію, в основі їх лежить порушення «рівноваги» між підлітком і соціальним середовищем, що створює складне становище, аж до повної неможливості адаптуватися до вимог цього середовища. Основними причинами, що викликають залежність від віртуальної Інтернет-реальності у підлітків, є: низький рівень соціально-психологічної адаптації (почуття скутості в колективі), негативна «Я-концепція» (сильний рівень розбіжності між реальним і ідеальним Я), труднощі в комунікативній діяльності (труднощі у спілкуванні з людьми), несформовані організаторські навички (невміння раціонально розподіляти час використання Інтернет-ресурсів). Тому для Інтернет-залежних характерні: проблема контролю часу в мережі, низька критика до власного стану, порушення соціально-психологічної адаптації, в тому числі поява проблем з навчанням, складнощі у встановленні й утриманні соціальних контактів поза Інтернетом, а також «комплекс недостатності» (низька самооцінка, незадоволеність собою). В порівнянні з перебуванням в Інтернеті реальне життя представляється їм представляється нудним, порожнім, безрадісним, віддається перевага встановленню нових соціальних зв'язків в Інтернет-середовищі [5; W].

Під час дослідження у нас виникали такі питання: «Чому ж наші діти, мов заворожені, годинами сидять біля монітора?», «Чому цей вид проведення часу часом виявляється для них найбільш привабливим і навіть єдиним?», «Куди зникає любов до рухливих ігор і потреба в дружбі, спілкуванні?», «Які рушійні сили змушують просте захоплення комп'ютерними іграми і чатами перерости в постійну потребу грати і спілкуватися в чатах?». Перелічимо основні причини виникнення залежності від віртуальної Інтернет-реальності у підлітків.

1. Відсутність або брак спілкування і теплих емоційних стосунків в сім'ї. Коли батьки (чи інші близькі родичі) не приділяють дитині часу, необхідного для щоденного вираження щирої участі в житті дитини, не цікавляться станом душевного світу, мало питають про його думках і почуттях, про те, що дійсно хвилює і хвилює дитини, не чують його. Звичайно, із зазначеної причини може розвиватися не тільки залежність від комп'ютерних ігор і розваг, а й інші види залежності, а також різні форми відхилень у поведінці [23; c.81].

2. Відсутність у дитини серйозних захоплень, інтересів, хобі, уподобань, не пов'язаних з комп'ютером. Наприклад, підліток нічим особливо не захоплюється, читати не любить, гуляти теж не дуже, по дому допомагати особливо не прагне, та й до навчання мало прагнення проявляє. І ось, з'являється у цього підлітка комп'ютер. Підліток розуміє, що можна сидячи вдома, не завдаючи собі клопоту зайвою напругою, стати крутим бандитом (в грі), знайти собі співрозмовника, з яким в будь-який момент неважко припинити спілкуватися, дістати (скачати) реферат, заради якого раніше довелося б йти в бібліотеку. Настільки райдужна перспектива «прив’язує» дитину до екрану монітора. Знову ж таки не факт, що обов'язково виникне комп'ютерна залежність, але передумова вагома [19; с.61].

3. Невміння дитини налагоджувати бажані контакти з оточуючими, відсутність друзів. Припустимо, підліток занадто сором'язливий і не може свою сором'язливість побороти. Або наявність видимого фізичного недоліку, зовнішня некрасивість відштовхує однолітків від спілкування з ним, або у дитини розвинулися риси характеру, що перешкоджають встановленню дружніх прихильностей: замкнутість, злобність, надмірна жадібність, мстивість, уразливість, агресивність [14; с.51].

4. Загальна неудачливість дитини. Ця причина схожа з попередньою. Наприклад, дитина і в школі вчиться не дуже добре, і в компанії хлопців не заводила, і з батьками стосунки не блискучі. Якщо такий стан речей не влаштовує дитини, він цілком може впасти в залежність від комп'ютерних ігор, де він - головний герой, він на вершині успіху, він переможець, володар, перший руйнівник або творець. У мережі Інтернет така дитина може створити собі образ, протилежний реальному: інше ім'я, інша зовнішність, інша, більш «вигідна» самопрезентація.

5. Наступна причина дещо схожа з двома попередніми. Психологи виділяють її як одну з перших, і позначили цю причину як «наявність важкої інвалідності, серйозного захворювання». Якщо дитина-інвалід навчається на дому, якщо коло його спілкування дуже обмежений, якщо він майже або зовсім не виходить з дому, якщо важке каліцтво перешкоджає встановленню контактів з оточуючими або відвертають оточуючих від дитини, то комп'ютер може стати єдиним засобом спілкування, отримання інформації, єдиною розвагою і заняттям. Під фізичними вадами, що перешкоджають спілкуванню, ми маємо на увазі відсутність слуху, зору, ДЦП, утруднене мова, важку форму епілепсії, важкі пороки серця, атрофію м'язів і т.п [19; с.62].

Зрозуміло, немає нічого поганого в тому, що комп'ютер дозволяє таким дітям «відкривати світ», знаходити друзів - це абсолютне благо. Залежність же настає тоді, коли при появі альтернативних можливостей навчання, спілкування, дозвілля, вони (ці нові можливості) відкидаються, коли комп'ютер використовується лише як засіб отримання задоволення, але не інформації, не користі. Дитяча психіка ще не зміцніла, стрижень характеру ще не сформувався, «комп'ютерних спокус» дуже багато, а в багатьох комп'ютерних іграх можуть використовуватися ефекти, що роблять психологічний вплив [22; с.145].

Отже, залежним від віртуальної Інтернет-реальності, в принципі, може стати будь-яка дитина і підліток, але шанси зменшуються, якщо: у сім'ї присутня атмосфера дружелюбності, спокою, комфорту і довіри; у дитини різнобічні інтереси та захоплення; дитина вміє налагоджувати позитивні відносини з оточуючими; дитина вміє ставити перед собою хоча б найменші цілі [7, с.6].

Симптоми Інтернет залежності у підлітків:

1. Більшу частину вільного часу (6-10 годин) підліток проводить за комп'ютером;

2. У підлітка практично немає реальних друзів, зате багато віртуальних;

3. Витрачає або вимагає значні суми грошей на постійне оновлення програмного забезпечення та пристроїв комп'ютера;

4. Нехтує власним здоров'ям, гігієною і сном на користь проведення більшої кількості часу за комп'ютером;

5. Підліток часто обманює, пропускає школу, щоб посидіти за комп'ютером, втрачає інтерес до шкільних предметів;

6. Важко встає вранці, в пригніченому настрої, відчуває емоційний підйом тільки коли сідає за комп'ютер. [3, W].

В інших дослідженнях Інтернет-залежності було встановлено, що залежні від віртуальної Інтернет-реальності часто "смакують" свій вихід в Інтернет, відчувають нервозність, перебуваючи в off-line, брешуть щодо часу перебування в Інтернеті, і відчувають, що Інтернет породжує проблеми на роботі, фінансовий статус, а також соціальні проблеми.

З виявлення адиктів за допомогою масового мережевого опитування (Web-опитування) розпочала свою діяльність у даній сфері К. Янг, а найбільш масштабне опитування (більше 17 тисяч респондентів) був проведений Д.Грінфілд. Результати цих опитувань склали основу відповідних книг. Грінфілд зупиняється на залежності від сексуальних, комунікативних та споживчих (пов'язаних з придбанням товарів і послуг) застосувань Інтернету, а Янг спирається головним чином на досвід консультування тих, хто проявив залежність від комунікативних ресурсів Інтернету [26, W].

Треба відзначити, що в порівнянні з залежностями від алкоголю і наркотиків, Інтернет-залежність у меншій мірі шкодить здоров'ю людини, не руйнує його мозок, і здавалася б досить безпечною, якби не явне зниження працездатності, ефективності функціонування в реальному соціумі [1, с.14].

Отже, завдяки своїм якостям: анонімності, доступності, невидимості, безпеки, простоти використання, Інтернет надає неоціненну послугу людям, страждаючим від шкідливих звичок, надаючи їм можливість відмовитися від останніх, і в той же час може завдавати шкоди підліткам та молоді, які замість соціалізації в реальному світі, знаходять можливість соціалізації у віртуальному світі.

Створення віртуальних образів, часто дуже далеких від реального образу, є компенсаторним механізмом, що обумовлює виражену залежність від віртуальної Інтернет-реальності. Найбільш сильним провокуючим фактором у даному випадку є набір властивостей Інтернет, як засобу комунікації. Анонімність і фактична неможливість перевірки наданої про себе інформації, можливість з'єднання у віртуальному образі реальних, бажаних і цілком вигаданих характерологічних та інших особливостей, стимулюють розвиток Інтернет-адикції в підлітковій віковій групі [13, c.294].

В реальному спілкуванні з однолітками можливості ототожнювання з ідеальним "Я" обмежені безпосереднім контактом, що допускає виникнення ситуацій, різко проявляють невідповідність між реальними і декларованими якостями. Ця обставина практично повністю виключена при комунікації в межах мережі. У більшості випадків спілкування в рамках мережі не передбачає в подальшому перенесення відносин у фізичний світ, що залишає за користувачами повну свободу дій. Мережеве спілкування дозволяє підлітку жити в образах своєї мрії і здійснювати в рамках цих образів настільки бажану (наскільки і неможливу в реальних умовах) комунікативну активність [20, c.9].

Слід виділити ще один важливий аспект, пов'язаний із залежністю від віртуальної Інтернет-реальності і що впливає на становлення інших форм адиктивної поведінки. Підлітки, безпосередньо перебуваючи у режимі реального часу, можуть зустрітися з такими серйозними небезпеками, як: експлуатація довіри підлітків: їх можуть схилити на вчинення непристойних і агресивних дій; доступ до порнографічних сайтів: підлітки можуть випадково потрапити на подібного роду інформацію з огляду на її широкої поширеності у мережі Інтернет. Спеціальне програмне забезпечення, призначене для обмеження доступу дітей до таких сайтів, не завжди ефективно спрацьовує, а часто взагалі відсутня [24, 87].

Також небезпечні невідповідні сайти з деструктивним і шкідливим контентом, наприклад, з вмістом інструкцій з виготовлення і застосування вибухонебезпечних або наркотичних речовин. Батькам необхідно цікавитися веб-сайтами, які відвідують їхні діти, і бути уважними до будь-яких змін у поведінці дитини.

Віртуальний світ дає підлітку спотворене уявлення про реальний світ. До поринання дитини у віртуальний світ може привести і ще одна помилка - надто відповідальні батьки, які просто не дали дитині награтися. З самого раннього дитинства батьки водили малюка в різні секції та гуртки. В результаті до 10-12 рокам від усього цього підліток втомлюється, може збунтувавшись, кинути заняття і піти у віртуальний світ. Між тим, саме з цього віку потрібно завантажувати підлітка додатковими заняттями по максимуму.

Захоплення віртуальними іграми з тематикою насильства підвищує агресивність і жорстокість підлітків. Тому батькам потрібно знати, які ігри воліє їх дитина і вміти запропонувати конструктивну альтернативу.

Велика частина залежних від віртуальної Інтернет-реальності користується сервісами, пов'язаними із спілкуванням. К. Янг виділяє дві групи серед Інтернет-залежних: висячих на спілкуванні заради спілкування (91%) і висячих на інформації. При цьому за даними опитування Інтернет-залежних приваблюють такі особливості мережі, як: анонімність (86%), доступність (63%), безпека (58%) і простота використання (37%) [26, W].

Звідси можемо зробити висновок, що залежні від віртуальної Інтернет-реальності користуються мережею для отримання соціальної підтримки (за рахунок приналежності до певної соціальної групи: участі у чаті або телеконференції); можливості творіння віртуального героя (створення нового "Я"), що викликає певну реакцію оточуючих, отримання визнання оточуючих. Під соціальною підтримкою розуміється не просто емоційна підтримка, а й відчуття приналежності до певної групи людей, встановлення корисних контактів.

**1.2. Необхідність профілактики залежності від Інтернет-реальності у підлітковому віці**

Профілактика залежної поведінки особливу значущість набуває у підлітковому віці. По-перше, це нелегкий кризовий період розвитку, що відображає не тільки суб'єктивні явища, процесу становлення, але і кризові явища суспільства. А по-друге, саме в підлітковому віці починають формуватися дуже важливі якості особистості, звернення до яких могло б стати однією з найважливіших складових профілактики адикції. Це такі якості як прагнення до розвитку і самосвідомості, інтерес до своєї особистості і її можливостей, здатність до самоспостереженню. Важливими особливостями цього періоду є поява рефлексії і формування моральних переконань. Підлітки починають усвідомлювати себе частиною суспільства і знаходять нові суспільно значущі позиції; роблять спроби самовизначення.

Первинна профілактика є найбільш масовою і ефективною. Заходи первинної профілактики спрямовані на ліквідацію несприятливих чинників (соціальних і біологічних), що впливають на формування девіантних форм поведінки, або на підвищення стійкості особистості до цих чинників [18, W].

Етапами профілактичної діяльності можуть стати наступні складові:

* Діагностичний, який включає в себе діагностику особових особливостей, які можуть зробити вплив на формування адиктивної поведінки (підвищена тривожність, низька стресостійкість, нестійка я-концепція, нездатність до емпатії, некомунікабельність, підвищений егоцентризм, низьке сприйняття соціальної підтримки, стратегія уникнення при подоланні стресових ситуацій, спрямованість на пошук відчуттів та ін), а також отримання інформації про положення дитини в сім'ї, про характер сімейних взаємостосунків, про склад сім'ї, про його захоплення і здібності, про його друзів та інші можливі референтних групах.
* Інформаційно-просвітницький етап, який представляє собою розширення компетенції підлітка в таких важливих областях, як психо-сексуальний розвиток, культура міжособових відносин, технологія спілкування, способи подолання стресових ситуацій, конфліктологія і власне проблеми адиктивної поведінки з розглядом основних адиктивних механізмів, видів адиктивної реалізації, динаміки розвитку адиктивного процесу і наслідків.
* Тренінги особистого росту з елементами корекції окремих особових особливостей і форм поведінки, що включають формування і розвиток навичок роботи над собою.

Профілактика адиктивної поведінки повинна торкнутися всіх сфер життя підлітка: сім'ї, освітнього середовища, суспільного життя в цілому.

В сім'ї для підлітка значущими факторами є емоційна стабільність і захищеність, взаємна довіра членів сім'ї. Підліток потребує помірного контроль його дій та помірною опіки з тенденцією до розвитку самостійності й уміння брати відповідальність за своє власне життя. Роберт і Джина Байярд у зв'язку з цим пишуть: "...вражає контраст між тими дітьми, які чинять опір "надмірному" контролю батьків, і тими, хто не робить цього. Іноді здатна дитина виявляється настільки залежним від рішень, що приймаються батьками, що по досягненню зрілості виявляється абсолютно неготовою до самостійного життя" [4, с. 52].

У підлітковому віці "вирішальне значення набуває прагнення дітей знайти своє місце в суспільстві" [4, с.163]. "Підлітки прагнуть визначити своє місце в житті, активно шукають ідеал - "робити життя з кого?" [4, с.165]. У зв'язку з цим, дуже важливо, які зразки поведінки пропонує суспільство. В громадському житті велику роль може відігравати система психологічної і соціальної підтримки підлітків, що забезпечує допомогу молодому поколінню в становленні, у здоровому задоволенні потреб.

Нещодавно соціологи полічили, що половина інтернет-користувачів світу мають один чи більше акаунтів. При цьому із сотні найпопулярніших сайтів двадцять — класичні соцмережі, а ще шістдесят — портали з різними ступенями соціалізації. Ці цифри переконали веб-аналітиків, що саме соціалізовані сайти є причиною того, що дорослі й діти дедалі більше часу проводять у віртуальному світі. Та, якщо дорослі можуть розмежувати віртуальний і реальний світи, то ще нестійка дитяча, а надто бурхлива підліткова психіка можуть не впоратися з усіма принадами й небезпеками паралельного світу.

Таким чином, все це дозволяє говорити про те, що підлітковий вік найбільш вразливий для утворення залежності від Інтернет-реальності. А Інтернет-залежності легше уникнути, ніж лікувати.

**РОЗДІЛ 2**

**ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВІРТУАЛЬНОЇ ІНТЕРНЕТ-РЕАЛЬНОСТІ**

**2.1. Аналіз результатів дослідження залежності від віртуальної Інтернет-реальності та дозвіллєвої діяльності молодших підлітків**

В минулому дослідженні залежності підлітків від віртуальної Інтернет-реальності (2014-2015 н.р.) ми виявили, що саме учні молодшого підліткового віку більш схильні до виникнення цієї залежності (Додаток 2). Тому для дослідження профілактики залежності від віртуальної Інтернет-реальності ми вирішили обрати саме цю вікову категорію, молодші підлітки (12-13 років).

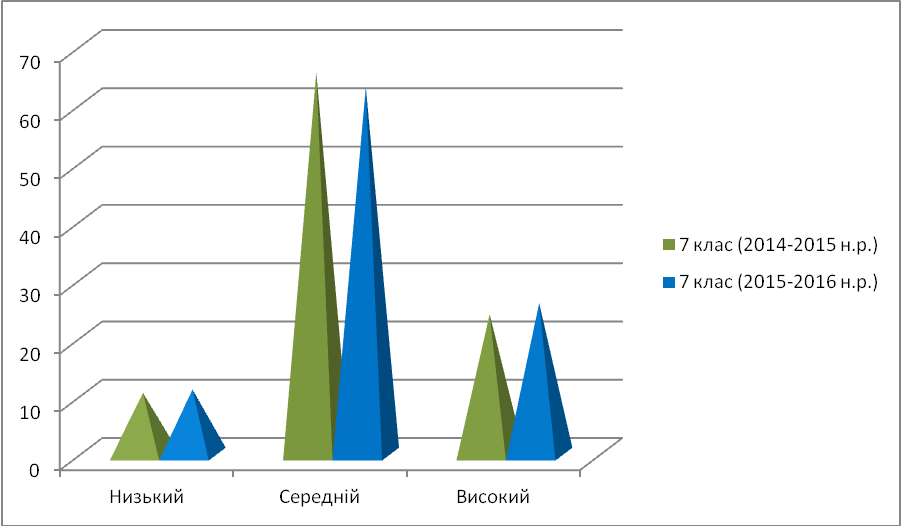
Експериментальне дослідження залежності було проведено нами на базі Енергодарської загальноосвітньої школи №2. В обстеженні прийняли участь 27 учнів 7 класу. Опитування учнів проводилось анонімно.

Вибираючи методики для виявлення у підлітків Інтернет-залежності, ми наткнулися на такі як: скринінгова діагностика Юрьевой і Больбот [16, с.21], методика В.Д. Менделевича «Схильність до залежного поведінки» [21, W], методика "Незакінчені пропозиції" Жічкіна А.Є. і Щепіліной Е.А., опитувальник Е.А. Щепіліной «Сприйняття Інтернету» [8, с.77], методика "Експрес-діагностика хімічної залежності у підлітків" (А.Є. Личко, І.Ю. Лавкай) [11, W], тест «Кімберлі-Янг» [26, W].

Ми розглянули вище зазначені методики і, з метою виявлення у підлітків рівня Інтернет-адикції, вирішили зупинитися на опитувальнику «Кімберлі-Янг». Цей опитувальник, спрямований на виявлення кібер-адикції (в тому числі Інтернет-адикції). Був розроблений та апробований в 1994 році Кімберлі Янг (Kimberley S. Young), професором психології Пітсбургського університету в Бретфорді. У 2004 році був переведений та адаптований В.А. Лоскутовою. (Додаток 1)

Обрана нами методика складається з 20 основних та 20 додаткових питань. Відповіді учнів на кожне із запитань тесту оцінюють за 5-бальною шкалою: ніколи або дуже рідко - 1 бал, іноді - 2 бали, регулярно - 3 бали, часто - 4 бали, завжди - 5 балів. Підрахунок результатів: 20-49 балів - звичайний користувач Інтернету (низький рівень залежності), 50-79 балів - є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом (середній рівень залежності), 80-100 балів - Інтернет-залежність (високий рівень залежності).

Результати опитування були оформлені в зведеній таблиці (Додаток 3). На підставі отриманих даних була збудована діаграма, що показує рівень Інтернет-адикції досліджуваних підлітків та дозволяє їх порівняти з результатами попереднього дослідження (Діаграма 2.1.). У діаграмі вісь Х – виявлений рівень Інтернет-адикції, вісь У – відсоток підлітків виявленого рівня.

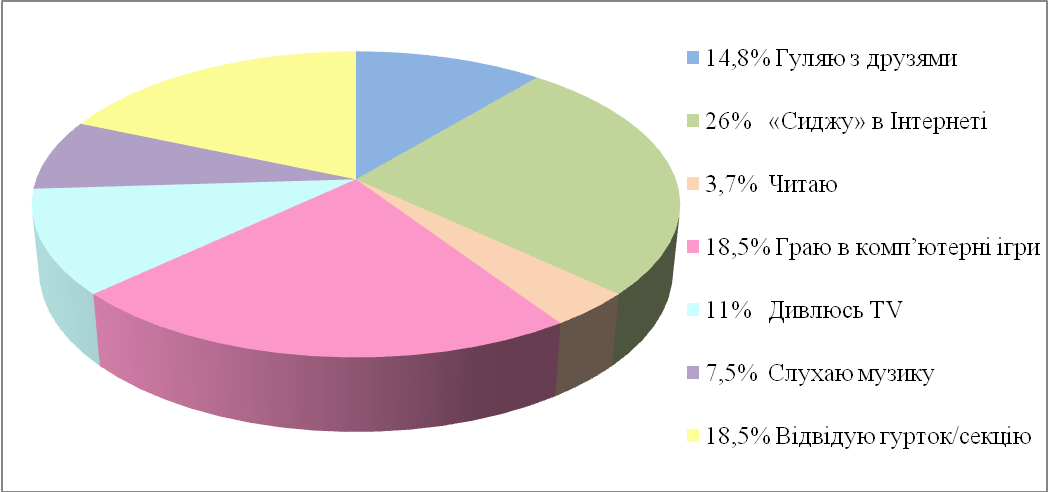


Діаграма 2.1. Рівень Інтернет-адикції учнів

Таким чином ми отримали наступні результати: серед учнів 7 класу низький рівень Інтернет-залежності виявлено 11% опитаних, середній рівень – у 63%, високий рівень – у 25%. У порівнянні з попередніми (2014-2015 н.р.) результатами дослідження молодших підлітків спостерігається така ж тенденція рівня Інтернет-адикції у відсотковому співвідношенні.

Також підлітків було опитано за ситуативною анкетою «Твоє дозвілля».

Учням було запропоновано обрати якому варіанту дозвілля вони віддають перевагу. Результати опитування були оформлені в зведеній таблиці (Додаток 4).



Діаграма 2.2. Твоє дозвілля

З отриманих даних (Діаграма 2.2.) ми бачимо, що під час дозвілля більшість підлітків надають перевагу Інтернету та комп’ютерним іграм (48,3%), і лише одна дитина (3,7%) вважає за краще почитати книжку. 18,5% підлітків в якості дозвілля обрали перегляд TV та прослуховування музики, можливо тому, що вони не вміють організувати своє дозвілля, не мають стійких інтересів. Знайшли справу за інтересами 18,5% учнів і відвідують гурток або секцію. Віддають перевагу спілкуванню та прогулянкам з друзями 11% дітей. Це дозволяє зробити висновки про те, що комп’ютеризоване дозвілля витісняє такі види дозвілля, як спілкування з однолітками, читання книжок, відвідування гуртків та секцій.

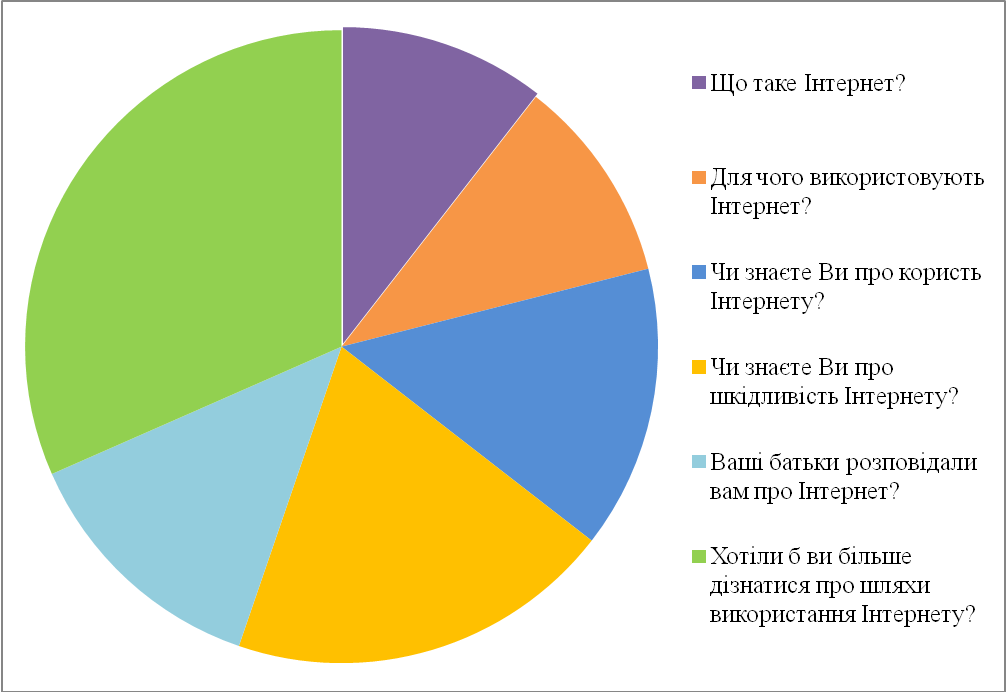
Отримані нами результати дослідження свідчать про те, що саме у віці 12-13 років діти починають «шукати себе», і найчастіше, нажаль, потрапляють в пастку залежності від віртуальної Інтернет реальності. Адже саме в цьому віці починає послаблюватись контроль батьків, а власного досвіду ще бракує; розвивається самооцінка і відбувається становлення людини як особи, тому можуть виникати суперечки з оточуючими. Підлітки не вміють правильно організувати своє дозвілля. Саме тому учні молодшого підліткового віку можуть шукати втіхи в мережі Інтернет. Вони використовують час в Інтернеті не дозовано, частіше просто блукають сайтами або грають в ігри, а надмірне використання комп'ютера і зловживання перебуванням в мережі Інтернет, може сприяти формуванню стійкої залежності від віртуальної реальності. Такі підлітки потребують особливої уваги дорослих, спеціалістів, рідних.

**2.2. Про збірник заходів щодо профілактики залежності від Інтернет-реальності**

Профілактика залежності від віртуальної Інтернет-реальності у підлітків може бути успішно здійснена в навчально-виховному процесі за виконання певних педагогічних умов: використання комплексної діагностики, дозволяє виявити причини виникнення Інтернет-залежності; реалізація педагогічних заходів по формуванню інформаційної культури у підлітків, їх батьків, вчителів; виконання особистісно-орієнтованих освітніх рекомендацій спеціалістів щодо розвитку умінь підлітків долати залежність від віртуальної Інтернет-реальності. Вона складається з двох напрямів роботи: робота з учнями та робота з батьками.

Зважаючи на виявлений високий відсоток підлітків молодшого віку з середнім та високим рівнем Інтернет-адикції, ми запропонували класному керівнику класа (в якому проводили дослідження) протягом 2 місяців проводити педагогічні заходи, направлені на подолання та попередження Інтернет-залежності: виховні години, перегляд відеофільмів, тематичні батьківські збори тощо. Адже підлітковий вік найбільш вразливий для утворення стійкої залежності від Інтернет-реальності, а залежності легше уникнути, ніж лікувати.

З метою розробки більш інформативних, цікавих та дієвих заходів для учнів, ми провели опитування підлітків (Додаток 5). За результатами опитування (Діаграма 2.3) 70,4% учнів не змогли дати чіткі відповіді на наступні питання: «Що таке Інтернет?», «Для чого його використовують?». 59% підлітків назвали лише одну корисну якість Інтернету, 44% назвали три (і менше) шкідливих якостей Інтернету. Лише 37% підлітків повідомили, що батьки розповідали їм про Інтернет, а не лише забороняли ним користуватись. Виявили бажання більше дізнатись про шляхи використання Інтернету 88,9% опитуваних.



Діаграма 2.3. Інформованість підлітків щодо Інтернету

Отримані нами результати свідчать про низький рівень обізнаності досліджуваних щодо шляхів використання Інтернету, щодо користі та ризиків від користування Інтернетом.

На допомогу вчителю ми склали збірник виховних заходів та рекомендацій (Додаток 8) щодо попередження та подолання залежності підлітків від віртуальної Інтернет-реальності.

В першому розділі ми обговорили існуючі етапи профілактичної діяльності і в своєму збірнику зробили упор на інформаційно-просвітницький та виховний етап, який представляє собою розширення компетенції підлітків у користуванні Інтернет - джерелами, віртуальному спілкуванні, правильній організації дозвілля, виховання культури користування Інтернетом.

Завданнями розроблених заходів було: інформувати дітей та їх батьків щодо впливу комп'ютерних технологій на дозвіллєву, навчальну та професійну діяльність людини, а також на соціально-психологічне здоров'я; збільшити інтерес дітей до різних сфер дозвіллєвої діяльності; зменшити відсоток дітей, найбільшою мірою захоплених комп'ютерними іграми.

В збірник були включені три експрес-тести на виявлення Інтернет-залежності: тест Кулакова на дитячу інтернет-залежність, короткий тест «Перевірте себе», короткий тест Кімберлі С. Янг, - адже якщо проблема виявлена та усвідомлена, то профілактика вже розпочалась.

Також нами були розроблені чотири виховні години для молодших підлітків за темами «Безпечне користування мережею Інтернет», «Інтернет: ризики та можливості», «Проблема комп'ютерної залежності серед дітей і підлітків», «Відпочиваємо правильно». Завданнями виховних годин було: навчити дітей безпечно користуватися мережею Інтернет; самостійно приймати правильні рішення та вміти контролювати свої висловлювання спілкуючись у соціальних мережах; сформувати в учнів розуміння необхідності дотримання правил безпечної поведінки в Інтернеті; ознайомити учнів із ресурсами Інтернету: освітніми, інформаційними та розважальними; спонукати учнів замислитися над метою свого життя, виховувати в них почуття відповідальності за кожен свій крок, справа, слово, підвищити рівень усвідомленості вихованцями необхідності правильного відпочинку протягом навчального (трудового) дня; розвивати в учнів цілеспрямованість, наполегливість, силу волі; розвивати мову у ході діалогу і дискусії.

З метою ознайомлення батьків із впливом глобальної мережі Інтернет на розвиток дитини; показати значущість контролю батьків щодо роботи дітей в мережі Інтернет; навчити батьків використовувати наявні механізми для контролю дітей під час роботи в мережі Інтернет, в збірник було включено сценарій батьківських зборів.

Крім того ми розробили ряд рекомендацій для підлітків, педагогів та батьківщодо подолання та профілактики залежності від віртуальної Інтернет-реальності. Їх можна буде використовувати для групових та індивідуальних консультацій. Адже робота щодо подолання та профілактики залежності від віртуальної Інтернет-реальності буде мати ефект тільки при створенні оточуючими для підлітка сприятливих умов у сім'ї та школі.

**2.3. Практичні рекомендації щодо подолання та профілактики залежності від віртуальної реальності**

Комп'ютерна залежність не менш небезпечна, ніж наркотична залежність, так як призводить до значного порушення адаптації в суспільстві (нездатність працювати, нездатність створити сім'ю або просто обслуговувати самого себе).

Часто причиною виникнення комп'ютерної залежності у дітей і підлітків стають невпевненість у собі і відсутність можливості самовираження. В таких випадках батьки та педагоги повинні підтримати підлітка і допомогти йому розібратися з проблемами. Абсолютно неправильно критикувати підлітка, що проводить занадто багато часу за комп'ютером.

Це може лише поглибити проблему і віддалити підлітка від батьків. Якщо дитина страждає ігровою залежністю, потрібно постаратися зрозуміти його і в якійсь мірі розділити його інтерес до комп'ютерних ігор. Це не тільки зблизить підлітка з батьками, але і збільшить його довіру до них, а значить, дитина з більшою впевненістю буде слідувати порадам батьків і з великою довірою ділитися з ними своїми проблемами.

Критика сприймається підлітком, як відмова батьків зрозуміти його інтереси і тому викликає замкнутість і в деяких випадках агресію. Основним заходом запобігання виникнення залежності будь-якого типу у дітей є правильне виховання підлітка. При цьому важливо не обмежувати дітей у їх діях (наприклад, забороняти ті чи інші ігри), а пояснювати, чому те чи інше заняття або захоплення для нього не бажано.

Рекомендується обмежувати доступ дітей до ігор і фільмів, заснованих на насильстві. У той же час, якщо підліток все ж зустрівся з такою інформацією потрібно в доступній формі пояснити йому, чому така інформація для нього небезпечна і чому він не повинен прагнути пізнати її. Категоричну заборону того або іншого виду інформації без всяких пояснень тільки збільшить інтерес підлітка до цієї інформації, а існування заборони зробить неможливим обговорення проблеми між батьками і дитиною.

Діти та підлітки мають потребу в самовираженні. За браком інших засобів вираження своїх думок і енергії вони звертаються до комп'ютера і комп'ютерних ігор, які створюють ілюзію реальності безмежних можливостей, позбавлених відповідальності. Така ілюзія надає руйнівну дію на психіку підлітка і порушує його зв'язок з батьками і однолітками. Для того щоб уникнути виникнення прихильності підлітка до комп'ютера потрібно урізноманітнити коло його інтересів і занять. Цього можна досягти, наприклад, при зверненні уваги підлітка на спорт або різні види мистецтва (музика, малювання тощо). Говорячи про профілактиці комп'ютерної залежності у дітей, слід звернути увагу на те, що виховання підлітка повинно зводитися здебільшого до того, що комп'ютер - це лише частина життя, а не самий головний подарунок за хорошу поведінку.

Єдиним на даний момент перевіреним способом не дати підлітку опинитися в залежності від комп'ютера - це залучити його в процеси, не пов'язані з комп'ютерною діяльністю, щоб електронні ігри і процеси не стали заміною реальності. Показати маленькій людині, що існує маса цікавих розваг крім комп'ютера, які не тільки дозволяють пережити гострі відчуття, але також тренують тіло і нормалізують психологічний стан.

Завдання педагогів та батьків організувати дозвілля підлітка таким чином, щоб захистити її від негативного впливу інформаційних технологій, в тому числі і комп'ютера.

Батькам необхідно:

- Постаратися все-таки регламентувати час, проведений дитиною за комп'ютером.

- Показувати особистий позитивний приклад. Важливо, щоб слова не розходилися з ділом. І якщо батько дозволяє синові грати не більше години в день, то сам не повинен грати за три-чотири.

- Постаратися скористатися позитивними можливостями комп'ютера - може бути, дитина почне опановувати програмування, веб-дизайном (робити сайти в Інтернеті), займеться комп'ютерною графікою, анімацією - буде робити мультики... Але для цього бажана допомога зацікавленого дорослого, який не просто критикує і забороняє, а допомагає.

- Обмежити час роботи з комп'ютером, пояснивши, що комп'ютер не право, а привілей, тому спілкування з ним, підлягає контролю з боку батьків. Різко забороняти працювати на комп'ютері не можна. Якщо дитина схильна до комп'ютерної залежності, вона може проводити за комп'ютером дві години в будній день і три - у вихідний. Обов'язково з перервами.

- Запропонувати інші можливості проведення часу. Можна скласти список справ, якими можливо зайнятися у вільний час. Бажано, щоб у списку були спільні заняття (походи в кіно, на природу, гра в шахи тощо).

- Використовувати комп'ютер як елемент ефективного виховання, в якості заохочення (наприклад, за правильно і вчасно зроблене домашнє завдання, прибирання квартири тощо).

- Звертати увагу на ігри, в які грають діти, так як деякі з них можуть стати причиною безсоння, дратівливості, агресивності, специфічних страхів.

- Обговорювати гри разом з дитиною. Віддавати перевагу розвиваючим іграм. Вкрай важливо навчити дитину критично ставитися до комп'ютерних ігор, показувати, що це дуже мала частина доступних розваг, що життя набагато різноманітніше, що гра не замінить спілкування.

У випадках, якщо ви самостійно не можете впоратися з проблемою, звертайтеся до психологів, в спеціалізовані центри. Часто буває так, що за уявною комп'ютерною залежністю можуть ховатися зовсім інші проблеми. І тоді в першу чергу потрібно звертати увагу саме на психологічні проблеми дитини.

Проблема залежності від віртуальної Інтернет-реальності нова і поки що мало вивчена. Батьки зазвичай не зважають на захопленість дитини комп'ютером, якщо в його поведінці не виникають інших яскраво виражених відхилень, таких як крадіжка грошей, прогули школи, бродяжництво. Але не можна недооцінювати навіть потенційну небезпеку!

**2.4. Аналіз результатів повторного дослідження залежності молодших підлітків від віртуальної Інтернет-реальності**

При повторному дослідженні ми користувались тими ж методиками, що й при первинному дослідженні: опитувальник «Кімберлі-Янг», спрямований на виявлення кібер-адикції, в тому числі Інтернет-адикції (Додаток 1), анкета «Твоє дозвілля».

Щоб узагальнити та проаналізувати результати дослідження отримана інформація була занесена до зведених таблиць (Додатки 6, 7).

На підставі даних, отриманих при первинному та повторному діагностуванні, було збудовано діаграму, що показує динаміку рівня Інтернет-адикції у підлітків даної групи після проведеної виховної роботи (Діаграма 2.4.). Де вісь Х – виявлений рівень Інтернет-адикції, вісь У – відсоток підлітків виявленого рівня.



Діаграма 2.4. Рівень Інтернет-адикції учнів

В залежності від індексу Інтернет-залежності всі досліджувані поділяються на три групи:

а) високий рівень залежності (індекс залежності вище 80),

б) середній рівень залежності (індекс залежності 50-79 балів),

в) низький рівень залежності (індекс залежності 20-49 балів).

Таким чином ми спостерігаємо, що кількість підлітків з високим рівнем Інтернет-залежності зменшилась на 3 особи (11,1%), кількість підлітків з середнім рівнем Інтернет-залежності зменшилась на 1 особу (3,7%), а кількість підлітків з низьким рівнем Інтернет-залежності збільшилась на 4 особи (14,8%). Крім того спостерігається зниження середнього індексу Інтернет-залежності з 71 балу до 65 балів.

За результатами первинного та повторного анкетування учнів (анкета «Твоє дозвілля») було збудовано діаграму, що показує, який вид дозвілля воліють вибирати підлітки (Діаграма 2.5.). Вісь Х – види дозвіллєвої діяльності, вісь У – кількість підлітків, які обрали той чи інший вид дозвіллєвої діяльності.

Діаграма 2.5. Твоє дозвілля

Виходячи з результатів повторного дослідження дозвіллєвої діяльності підлітків, ми бачимо, що значно зменшилась кількість учнів, які проводять вільний час в Інтернеті – з 26% до 11%, також зменшилась кількість учнів, які вільний час проводять за комп’ютерними іграми – з 22,3% до 15%. Натомість збільшилась кількість підлітків, які відвідують гуртки або секції за інтересами – з 18,5% до 29,5%, та підлітків, які воліють проводити вільний час з друзями – з 11% до 18,5%.

Отже проведене нами дослідження свідчить про те, що запропонована нами форма виховної роботи, складений нами збірник виховних заходів (Додаток 8) та розроблені нами рекомендації для педагогів та батьківщодо профілактики та подолання залежності молодших підлітків від віртуальної Інтернет-реальності мають дієвий і ефективний результат.

**ВИСНОВКИ**

В ході роботи над темою нами були вивчені і проаналізовані різні джерела інформації, досліджено і виявлено причини виникнення залежності від віртуальної Інтернет-реальності у підлітковому віці, серед яких основними є низький рівень соціально-психологічної адаптації, відсутність або брак спілкування і теплих емоційних стосунків в сім'ї, відсутність у дитини серйозних захоплень, інтересів, хобі, уподобань, не пов'язаних з комп'ютером.

Комп'ютерна залежність не менш небезпечна, ніж наркотична залежність, так як призводить до значного порушення адаптації в суспільстві (нездатність працювати, нездатність створити сім'ю або просто обслуговувати самого себе) і має симптоми, які не можна ігнорувати.

Ми виявили, що залежність від віртуальної Інтернет-реальності більше притаманна учням молодшого підліткового віку, тому особливу увагу слід приділяти цій віковій категорії. Необхідно привчати дітей до думки, що комп'ютер та інтернет - засоби освіти та роботи, а не розваги. Вчити ставитись до комп'ютера як до робочого інструменту - результативна профілактика інтернет-залежності. Дітям потрібно роз'яснювати техніку безпеки при роботі за комп'ютером з метою збереження здоров'я, інформувати їх про освітні ресурси мережі.

Вивчивши структуру дозвілля підлітків 12 - 13 років, ми прийшли до висновку, що сучасні інформаційні технології в цілому, і комп'ютерні технології зокрема суттєво трансформували структуру дозвілля сучасних дітей та підлітків. У цілому, представлені в анкеті дані показують явний вплив техноеволюційних процесів на трансформацію підліткової субкультури. Перебудовуються і сфера дозвілля, і інформаційне середовище молодого покоління. Деякі дослідники вважають, що вплив віртуальної Інтернет-реальності на процес соціалізації майже таке велике, як вплив батьків.

Важливе проведення роз'яснювальної роботи серед школярів починаючи з молодших класів: лекції, ігри, презентації на тему інтернет-залежності.

В ході нашого дослідження були змодельовані шляхи профілактики Інтернет-залежності та складено збірник виховних заходів та рекомендацій (Додаток 8) щодо попередження та подолання залежності підлітків від віртуальної Інтернет-реальності.

Єдиним на даний момент перевіреним способом не дати підлітку опинитися в залежності від комп'ютера - це залучити його в процеси, не пов'язані з комп'ютерною діяльністю, щоб віртуальна Інтернет-реальність не стала заміною реального життя. Показати маленькій людині, що існує маса цікавих розваг крім комп'ютера, які не тільки дозволяють пережити гострі відчуття, але також тренують тіло і нормалізують психологічний стан.

Завдання педагога і батьків організувати дозвілля підлітка таким чином, щоб захистити її від негативного впливу інформаційних технологій, в тому числі і комп'ютера. Вкрай важливо надавати альтернативні можливості проведення часу.

Таким чином результати нашого дослідження підтверджують нашу гіпотезу та стверджують, що запропонована нами форма виховної роботи, складений нами збірник педагогічних заходів (Додаток 8) та розроблені нами рекомендації для педагогів та батьківщодо профілактики та подолання залежності молодших підлітків від віртуальної Інтернет-реальності мають дієвий і ефективний результат. Впроваджені нами педагогічні заходи та розширення дозвіллєвої діяльності молодших підлітків призвели до усунення або послаблення залежності молодших підлітків від віртуальної Інтернет-реальності, допомогли організувати взаємодію педагога з батьками учнів. Результати проведених досліджень мають і надалі допомогти в роботі педагогам при взаємодії з учнями та їх батьками у подоланні та профілактиці залежності молодших підлітків від віртуальної Інтернет-реальності. І ця робота буде мати ефект тільки при спільній роботі сім'ї і школи, при дотриманні як педагогами, так і батьками наданих рекомендацій.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Александр А.Б. Компьютерная зависимость и социум / А.Б. Александр // Мой друг комп’ютер.- 2007. - №10. – С. 12-15.
2. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия /О.Н.Арестова и др.// Вестник МГУ. Психология. – 2011г. - № 14. – С. 14-20.
3. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность / Ю.Д. Бабаева и др. // [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.relarn.ru/human/pers.html
4. Байярд Р.Т. Ваш беспокойный подросток: практическое руководство для отчаявшихся родителей / Р.Т. Байярд, Д. Байярд. – М.: Семья и школа, 1995. - 223 с.
5. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема / А.Е.Войскунский // [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://banderus2.narod.ru/80266.html>
6. Все сложно: Чем занимаются подростки в интернете [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.wonderzine.com/wonderzine/life/life-opinion/199889-book
7. Елисеев Дмитрий Компьютерная адикция / Дмитрий Елисеев // Мой друг комп’ютер. – 2006. - №13. – С. 6-8.
8. Жичкина А.Е. О возможностях психологических исследований в сети Интернет / А.Е. Жичкина А.Е. //Психологический Журнал. – 2000. - № 2. - С. 75-78.
9. Интернет-зависимость [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Интернет-зависимость>
10. [Интернет-зависимость: понятие, виды, симптомы, стадии и причины развития, лечение и профилактика](http://constructorus.ru/zdorovie/internet-zavisimost.html) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://constructorus.ru/zdorovie/internet-zavisimost.html>
11. Кашаев М.В. Эмпирическое исследование аддиктивного поведения у молодежи / М.В. Кашаев // [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.liveexpert.ru/journal/view/755362-empiricheskoe-issledovanie-addiktivnogo-povedeniya-u-molodezhi
12. Костинский Александр Существует ли Интернет-зависимость? / Александр Костинский // [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.svoboda.org/content/transcript/24203707.html>
13. Крук Ч. Школы будущего / Ч. Крук // Гуманитарные исследования в Интеренете под ред. А.Е. Войскунского – М. «Можайск-Терра» - 2000. - С.285-302.
14. Куртышева М. Как сохранить психологическое здоровье детей. / М.Куртышева. – СПб. : Наука. - 2005.- С. 45-56.
15. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? / В.И.Новосельцев // Директор школы. - 2003. - №9. - C. 13-18.
16. Осуховская Е.С. Скрининговая диагностика игровой аддикции у школьников Украины / Е.С. Осуховская // Здоровье ребёнка. – 2011. - №8. – С. 21-25.
17. Причины и устранение интернет-зависимости [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://nevrozov.ru/internet-zavisimost-ee-prichiny-i-lechenie.html>
18. Проблема интернет зависимости у молодёжи [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://psyh-olog.ru/2013/09/problema-internet-zavisimosti](http://psyh-olog.ru/2013/09/problema-internet-zavisimosti/)
19. Сидорова А. Влияние компьютерных игр на поведение подростков / А.Сидорова // Воспитание школьников. - 2007. - № 7. - С. 61-63.
20. Соболева Б. Влияние телевизора и компьютера на душу ребенка / Б.Соболева // Женское здоровье. – 2000. - № 7. – С.6-19.
21. Тест Склонность к зависимому поведению [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://detskaya-psihologiya.ru/index.php/ru/psikhologicheskoe-i-sotsialno-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-detej-i-podrostkov-sklonnykh-k-addiktivnomu-povedeniyu/166-test-sklonnost-k-zavisimomu-povedeniyu
22. Субботский, Е.В. Индивидуальное сознание как система реальностей / Е.В. Субботский, - М.: Смысл.- 1998 .- 160 с.
23. Чудов, Г.С. Современная форма виртуальной реальности / Г.С.Чудов // Виртуальная реальность в психологии и искусственном интеллекте. – Москва. : Просвещение, 1998. - 295 с.
24. Шапкин, С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований / С.А.Шапкин // Психологический журнал. - 1999. - №1 - С. 86-102.
25. Якушина Е. В. Підлітки в Інтернеті / Якушина Е. В. // Педагогіка. – 2001. - № 4. – С. 14-16.
26. Янг К.С. Диагноз - Интернет-зависимость / К.С. Янг // [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.narcom.ru/ideas/common/15.html

Додаток 1

**Тест Кімберлі Янг на визначення рівня Інтернет-залежності**

Тест Кімберлі Янг на Інтернет-залежність - тестова методика, розроблена і апробована в 1994 році д-ром Кімберлі Янг (Kimberley S. Young), професором психології Пітсбургського університету в Бретфорде. Тест являє собою інструмент самодіагностики патологічного пристрасті до Інтернету (незалежно від форми цієї пристрасті).

Складається з 20 основних і 20 додаткових питань, а також 14 питань, що стосуються особистості респондента. Необхідно враховувати, що дані мають суб'єктивний характер, так як його заповнює сам випробовуваний. Виявилося, що поширеність цього розладу схожа з поширеністю патологічної азартність і складає від 1 до 5% користувачів Інтернету.

Цей тест був використаний в дисертаційному дослідженні В.О.Лоскутовой (2004), присвячений Інтернет-залежності. Було проаналізовано 3500 анкет (тестів на Інтернет-залежність). Результати показали, що скринінгове обстеження з використанням тесту Кімберлі Янг має профілактичну дію відносно розвитку Інтернет-залежності, а також частково вносить елемент психокорекції серед осіб з прикордонним кількістю балів і серед Інтернет-залежних.

Відповідайте, будь ласка, чесно на наступні питання. Оцініть свої відповіді на кожне з питань за наступною шкалою:

* ніколи або вкрай рідко - 1 бал;
* іноді - 2 балла;
* регулярно - 3 балла;
* часто - 4 балла;
* завжди - 5 баллов.

**Тест Кімберлі-Янг (бланк відповідей)**

Клас\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Стать\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Питання Відповідь | Ніко-ли | Іноді | Регу-лярно | Часто | Зав-жди |
| 1. Чи помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір? |  |  |  |  |  |
| 2. Нехтуйте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі? |  |  |  |  |  |
| 3. Віддаєте перевагу перебування в мережі інтимному спілкування з партнером? |  |  |  |  |  |
| 4. Заводите знайомства з користувачами Інтернету, перебуваючи в онлайні? |  |  |  |  |  |
| 5. Дратуєтеся через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, проведеним вами в мережі? |  |  |  |  |  |
| 6. Відзначаєте, що перестали робити успіхи в навчанні або роботі, тому що занадто багато часу проводите в мережі? |  |  |  |  |  |
| 7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне? |  |  |  |  |  |
| 8. Відзначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення Інтернетом? |  |  |  |  |  |
| 9. Займаєте оборонну позицію і скромничаєте, коли вас запитують, чим ви займаєтеся в мережі? |  |  |  |  |  |
| 10. Блокуєте думки, які вас турбують, про вашій реальному житті думками про Інтернет? |  |  |  |  |  |
| 11. Перебуваєте в передчутті, коли заходите в Мережу? |  |  |  |  |  |
| 12. Чи відчуваєте, що життя без Інтернету нудна, порожня і безрадісна? |  |  |  |  |  |
| 13.Сваритесь, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відволікти вас від перебування в мережі? |  |  |  |  |  |
| 14. Нехтуєте сном, сидячи в Інтернеті допізна? |  |  |  |  |  |
| 15. Перебуваєте в передчутті, чим будете займаєтися в Інтернеті, перебуваючи в офлайні? |  |  |  |  |  |
| 16. Говорите собі: "Ще хвилину", сидячи в мережі? |  |  |  |  |  |
| 17. Терпите поразку в спробах скоротити час, що проводиться в онлайні? |  |  |  |  |  |
| 18. Намагаєтеся приховати кількість часу, який проводите в мережі? |  |  |  |  |  |
| 19. Замість того, щоб вибратися куди-небудь з друзями, вибираєте Інтернет? |  |  |  |  |  |
| 20. Чи відчуваєте депресію, пригніченість або нервозність, перебуваючи не в мережі і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтеся в онлайні? |  |  |  |  |  |
| 21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером? |  |  |  |  |  |
| 22. Чи потрібна Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті ж відчуття? |  |  |  |  |  |
| 23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером? |  |  |  |  |  |
| 24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, в той час, коли Ви були зайняті за комп'ютером, але не роботою? |  |  |  |  |  |
| 25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день? |  |  |  |  |  |
| 26. Якщо Ви здебільшого використовуєте комп'ютер для роботи, чи спілкуєтесь в робочий час в чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, більше 2-х разів на день? |  |  |  |  |  |
| 27. Ви завантажуєте файли з сайтів з порнографічним змістом? |  |  |  |  |  |
| 28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися «онлайн», ніж особисто? |  |  |  |  |  |
| 29. Чи говорили Вам друзі або члени сім'ї, що Ви занадто багато часу проводите «онлайн»? |  |  |  |  |  |
| 30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі? |  |  |  |  |  |
| 31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений в мережі, виявлялися безуспішними? |  |  |  |  |  |
| 32. Чи буває так, що Ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші? |  |  |  |  |  |
| 33. Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, проведеному в мережі? |  |  |  |  |  |
| 34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння і болі в кисті руки)? |  |  |  |  |  |
| 35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше 1-го разу на тиждень? |  |  |  |  |  |
| 36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах? |  |  |  |  |  |
| 37. Чи збільшується час, проведений Вами в мережі? |  |  |  |  |  |
| 38. Чи траплялося Вам знехтувати прийомом їжі або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі? |  |  |  |  |  |
| 39. Чи траплялося Вам знехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, причісування тощо, щоб провести цей час за комп'ютером? |  |  |  |  |  |
| 40. Чи з'явилися у Вас порушення сну і/або чи змінився режим сну з тих пір, як Ви стали використовувати комп'ютер щодня? |  |  |  |  |  |

***Тепер порахуйте результат:***

* 20-49 балів – Ви звичайний користувач Інтернету. Можете подорожувати по мережі скільки завгодно довго, тому вмієте контролювати себе.
* 50-79 балів – у Вас деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом. Якщо Ви не звернете на них увагу зараз - надалі вони можуть заповнити всю Ваше життя.
* 80-100 балів – використання Інтернету викликає значні проблеми у Вашому житті. Потрібна допомога фахівця.

Додаток 2

**Зведена таблиця результатів опитування учнів 7 класу 2014-2015 н.р.**

***методика Кімберлі Янг***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **низький** | **середній** | **високий** |
| 1 |  | 62 |  |
| 2 |  | 55 |  |
| 3 |  | 72 |  |
| 4 |  |  | 124 |
| 5 |  |  | 111 |
| 6 |  | 75 |  |
| 7 |  | 70 |  |
| 8 |  | 52 |  |
| 9 |  | 55 |  |
| 10 |  | 53 |  |
| 11 |  | 55 |  |
| 12 |  | 67 |  |
| 13 |  | 50 |  |
| 14 |  |  | 97 |
| 15 |  | 53 |  |
| 16 | 49 |  |  |
| 17 |  |  | 80 |
| 18 |  | 73 |  |
| 19 |  | 61 |  |
| 20 |  | 51 |  |
| 21 | 46 |  |  |
| 22 |  | 62 |  |
| 23 | 46 |  |  |
| 24 |  | 76 |  |
| 25 |  | 71 |  |
| 26 |  |  | 80 |
| 27 |  |  | 120 |
| 28 |  | 56 |  |
| 29 |  |  | 89 |
| **% співвідношення** | **10,5** | **65,5** | **24** |

Додаток 3

**Зведена таблиця результатів опитування учнів 7 класу 2015-2016 н.р.**

***методика Кімберлі Янг***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **низький** | **середній** | **високий** |
| 1 |  | 57 |  |
| 2 | 44 |  |  |
| 3 |  | 74 |  |
| 4 |  |  | 110 |
| 5 |  | 79 |  |
| 6 |  | 58 |  |
| 7 |  | 61 |  |
| 8 |  | 75 |  |
| 9 |  | 68 |  |
| 10 |  |  | 81 |
| 11 |  | 72 |  |
| 12 |  |  | 86 |
| 13 |  | 68 |  |
| 14 |  | 65 |  |
| 15 |  | 56 |  |
| 16 | 45 |  |  |
| 17 |  | 65 |  |
| 18 |  |  | 91 |
| 19 |  |  | 84 |
| 20 |  |  | 101 |
| 21 |  | 64 |  |
| 22 |  | 75 |  |
| 23 | 45 |  |  |
| 24 |  |  | 108 |
| 25 |  | 71 |  |
| 26 |  | 45 |  |
| 27 |  | 78 |  |
| **% співвідношення** | **11,1** | **63** | **25,9** |

Додаток 4

**Зведена таблиця результатів опитування учнів 7 класу 2015-2016 н.р.**

***Анкета «Твоє дозвілля»***

1. Гуляю з друзями 5. Дивлюсь TV
2. «Сиджу» в Інтернеті 6. Слухаю музику
3. Читаю 7. Відвідую гурток/секцію
4. Граю в комп’ютерні ігри

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Варіант**  **відповіді**  **Досліджуваний** | **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** |
|  | + |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | + |  |  |  |  |
|  |  |  |  | + |  |  |  |
|  |  | + |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | + |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | + |
|  |  |  |  | + |  |  |  |
|  |  |  |  | + |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | + |
|  |  | + |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | + |  |  |
|  |  |  |  |  | + |  |  |
|  |  |  |  |  | + |  |  |
|  | + |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | + | + |
|  |  | + |  |  |  |  |  |
|  |  | + |  |  |  |  |  |
|  |  | + |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | + |  |
|  |  |  |  | + |  |  |  |
|  | + |  |  |  |  |  |  |
|  |  | + |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | + |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | + |
|  |  | + |  |  |  |  |  |
| **% співвідношення** | 11 | 26 | 3,7 | 22,3 | 11 | 7,5 | 18,5 |

Додаток 5

**Зведена таблиця результатів опитування учнів 7 класу**

***Анкета інформованості підлітків щодо Інтернету***

1. Чи знаєте Ви, що таке Інтернет?
2. Чи знаєте Ви, для чого використовують Інтернет?
3. Чи знаєте Ви про користь Інтернету?
4. Чи знаєте Ви про шкідливість Інтернету?
5. Ваші батьки розповідали вам про Інтернет?
6. Хотіли б ви більше дізнатися про шляхи використання Інтернету?

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **1** |  | + |  |  |  | + |
| **2** |  |  | + |  |  | + |
| **3** |  |  |  | + | + |  |
| **4** | + |  |  | + |  | + |
| **5** | + |  | + | + | + | + |
| **6** |  |  |  |  |  | + |
| **7** | + | + | + | + |  | + |
| **8** | + |  |  | + | + | + |
| **9** |  |  |  |  | + | + |
| **10** | + |  | + | + |  | + |
| **11** |  |  | + | + |  |  |
| **12** | + |  |  | + |  | + |
| **13** |  |  | + | + | + | + |
| **14** |  | + | + | + | + | + |
| **15** |  |  |  | + |  | + |
| **16** |  | + |  |  | + | + |
| **17** |  | + |  |  | + | + |
| **18** |  | + |  |  | + | + |
| **19** |  |  | + | + |  | + |
| **20** | + |  | + | + |  | + |
| **21** |  | + |  | + |  | + |
| **22** |  |  | + | + |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  | + |
| **24** |  |  |  |  |  | + |
| **25** |  |  |  |  | + | + |
| **26** |  |  | + |  |  | + |
| **27** | + |  |  |  |  | + |
| **% співвідношення** | **29,6** | **29,6** | **40,7** | **55,6** | **37** | **88,9** |

Додаток 6

**Зведена таблиця результатів повторного опитування**

**учнів 7 класу 2015-2016 н.р.**

***методика Кімберлі Янг***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **низький** | **середній** | **високий** |
| 1 |  | 53 |  |
| 2 | 41 |  |  |
| 3 |  | 75 |  |
| 4 |  |  | 81 |
| 5 |  | 71 |  |
| 6 |  | 58 |  |
| 7 |  | 61 |  |
| 8 |  | 75 |  |
| 9 | 49 |  |  |
| 10 |  | 76 |  |
| 11 |  | 71 |  |
| 12 |  |  | 84 |
| 13 |  | 68 |  |
| 14 |  | 65 |  |
| 15 | 47 |  |  |
| 16 | 45 |  |  |
| 17 |  | 61 |  |
| 18 |  | 79 |  |
| 19 |  | 76 |  |
| 20 |  |  | 85 |
| 21 |  | 61 |  |
| 22 |  | 72 |  |
| 23 | 45 |  |  |
| 24 |  |  | 90 |
| 25 |  | 71 |  |
| 26 | 43 |  |  |
| 27 |  | 79 |  |
| **% співвідношення** | **22,2** | **63** | **14,8** |

Додаток 7

**Зведена таблиця результатів повторного опитування**

**учнів 7 класу 2015-2016 н.р.**

***Анкета «Твоє дозвілля»***

1. Гуляю з друзями 5. Дивлюсь TV
2. «Сиджу» в Інтернеті 6. Слухаю музику
3. Читаю 7. Відвідую гурток/секцію
4. Граю в комп’ютерні ігри

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Варіант**  **відповіді**  **Досліджуваний** | **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** |
|  | + |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | + |  |  |  |  |
|  |  |  |  | + |  |  |  |
|  | + |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | + |
|  |  |  |  |  |  |  | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | + |
|  |  |  |  | + |  |  |  |
|  |  |  |  | + |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | + |
|  |  | + |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | + |  |  |
|  |  |  |  |  | + |  |  |
|  |  |  |  |  | + |  |  |
|  | + |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | + | + |
|  |  |  |  |  | + |  |  |
|  |  | + |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | + |
|  |  |  |  |  |  | + |  |
|  | + |  |  |  |  |  |  |
|  | + |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | + |
|  |  |  |  | + |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | + |
|  |  | + |  |  |  |  |  |
| **% співвідношення** | 18,5 | 11 | 3,5 | 15 | 15 | 7,5 | 29,5 |

*Енергодарська мала академія наук учнівської молоді*

Додаток 8

**Тести, виховні заходи, рекомендації щодо профілактики залежності молодших підлітків від віртуальної Інтернет-реальності**

*(для класних керівників середньої ланки ЗНЗ)*

Укладачі:

Т. Є.О., вихованка ЕМАН,

Д.Н.В., практичний психолог ЕМАН,

ЕМАН 2015 р.

**Зміст**

|  |  |
| --- | --- |
| Введення ……………………………………….…...……. | 3 |
| Інтернет-залежність: перевірте ………………………… | 4 |
| Виховні години ……….…..……………………………... | 7 |
| Батьківські збори ……………………………...………… | 34 |
| Рекомендації та пам’ятки ………………………………. | 41 |
| Перелік інформаційних джерел ……………………….... | 49 |

**Введення**

Комп’ютер сам по собі - ні добро, ні зло. Це всього лише невід'ємна частина навколишнього світу, який стає все більш і більш цифровим. Негативним наслідком цього процесу є явище Інтернет-залежності, яка не рідко набувається вже в підлітковому віці.

Профілактика залежної поведінки особливу значущість набуває саме у підлітковому віці. По-перше, це нелегкий кризовий період розвитку, що відображає не тільки суб'єктивні явища, процесу становлення, але і кризові явища суспільства. А по-друге, саме в підлітковому віці починають формуватися дуже важливі якості особистості, звернення до яких могло б стати однією з найважливіших складових профілактики адикції.

***Виділяють такі етапи профілактичної діяльності:***

* діагностичний (адже якщо проблема виявлена та усвідомлена, то профілактика вже розпочалась);
* інформаційно-просвітницький (представляє собою розширення компетенції підлітка в різноманітних важливих областях);
* тренінги особистого росту (включають формування і розвиток навичок роботи над собою).

Єдиним на даний момент перевіреним способом не дати підлітку опинитися в залежності від комп'ютера - це залучити його в процеси, не пов'язані з комп'ютерною діяльністю, щоб електронні ігри і процеси не стали заміною реальності. Показати маленькій людині, що існує маса цікавих розваг крім комп'ютера, які не тільки дозволяють пережити гострі відчуття, але також тренують тіло і нормалізують психологічний стан.

Ми пропонуємо вам збірник заходів, направлених на подолання та попередження Інтернет-залежності в учнів молодшого підліткового віку: тести, виховні години, тематичні батьківські збори, рекомендації.

**Інтернет-залежність: перевірте**

***Короткий тест Кімберлі С.Янг***

За кожну відповідь "Так" зараховується 1 бал, "Ні" - 0 балів

* Чи відчуваєте Ви себе стурбованими Інтернетом (чи думаєте Ви про попередні он-лайн сеанси і передчуваєте наступні)?
* Відчуваєте потребу в збільшенні часу, проведеного в Мережі?
* Чи були у Вас безуспішні спроби контролювати, обмежити чи припинити використання Інтернету?
* Чи відчуваєте Ви себе втомленим, пригнобленим чи роздратованим при спробах обмежити чи припинити користування Інтернетом?
* Чи знаходитесь Ви он-лайн більше, ніж думали?
* Чи були у Вас випадки, коли Ви ризикували одержати проблеми на роботі, в навчанні через Інтернет?
* Чи траплялося Вам брехати членам родини, лікарям чи іншим людям щоб приховати час перебування в Мережі?
* Чи використовуєте Ви Інтернет для того, щоб піти від проблем чи від поганого настрою

Людина вважається інтернет-залежною у випадку п'яти чи більше позитивних відповідей на ці питання.

***Короткий тест «Перевітре себе»***

За кожну відповідь "Так" зараховується 1 бал, "Ні" - 0 балів

* Чи є у Вас нав’язливе бажання перевіряти e-mail по кілька разів на день?
* Оточуючі скаржаться, що Ви проводите багато часу в Інтернеті?
* Якщо під час сидіння в Мережі приходить час прийому їжі, Ви пропускаєте його чи їсте сидячи за комп’ютером?
* Ви знаєте, що потрібно лягати спати до 24:00, але декілька разів на тиждень засиджуєтеся в Мережі за опівніч?
* Якщо за день ні разу не вдається зайти в Мережу, то ввечері виникають тривога і роздратованість?

*Підсумуйте бали:*

0-1бал. Поки що залежність Вам не загрожує, можна користуватися Інтернетом в тому ж режимі.

2-3 бали. Ви в тривожній зоні. Потрібно знайти сили користуватися Інтернетом менше.

4-5 балів. У вас яскраво виражена залежність. Потрібна консультація психотерапевта.

***Тест Кулакова на дитячу інтернет-залежність.***

Дайте відповідь на запропоновані запитання, використовуючи наступну шкалу:

«дуже рідко» -1 бал «інколи» -2 бали

«часто» -3 бали «дуже часто» -4 бали

«завжди» -5 балів

1. Як часто дитина порушує часові рамки, встановлені батьками для користування Інтернетом?

2. Як часто дитина не виконує свої обовязки по дому, щоб провести більше часу в Інтернеті?

3. Як часто дитина вибирає провести час в Інтернеті замість того, щоб провести час в колі сім`ї?

4. Як часто дитина формує нові знайомства в Інтернеті?

5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, проведеного дитиною в Інтернеті?

6. Як часто навчання дитини страждає через кількість часу проведеного в Інтернеті?

7. Як часто дитина перевіряє електронну скриньку, перш ніж зайнятись чимось іншим?

8. Як часто дитина вибирає спілкування в Інтернеті замість спілкування з оточуючими?

9. Як часто дитина не відповідає на запитання про те, що вона робить в Інтернеті?

10. Як часто батьки заставали свою дитину, коли вона заходила в Інтернет без їхнього дозволу?

11. Як часто дитина проводить час в своїй кімнаті, граючи в комп`ютерні ігри?

12. Як часто дитина відповідає на «дивні» дзвінки від її нових «інтернет-друзів»?

13. Як часто дитина огризається, кричить чи поводить себе дратівливо, якщо її потурбували через перебування в Інтернеті?

14. Як часто дитина виглядає більш втомлено, на відміну від часу, коли в домі не було Інтернету?

15. Як часто дитина виглядає зануреною в думки про повернення в Інтернет, коли вона в ньому не перебуває?

16. Як часто дитина свариться і гнівиться, коли батьки сварять її за час проведений в Інтернеті?

17. Як часто дитина замість своїх колишніх улюблених занять, хобі, вибирає перебування і Інтернеті?

18. Як часто дитина злиться і стає агресивною, коли їй обмежують час перебування в Інтернеті?

19. Як часто дитина замість прогулянок з друзями обирає перебування в Інтернеті?

20. Як часто дитина відчуває пригнічення, погіршення настрою, нервує, коли знаходиться поза Інтернет мережею, а коли повертається в Інтернет, це все зникає?

* Якщо набрано 50-79 балів, варто врахувати серйозний вплив Інтернету на життя дитини.
* Якщо набрано 80 балів і більше, у дитини можна діагностувати інтернет-залежність з необхідністю допомоги спеціаліста.

**Виховні години**

***І. Безпечне користування мережею Інтернет***

**Мета:**

* навчити дітей безпечно користуватися мережею Інтернет, самостійно приймати правильні рішення та вміти контролювати свої висловлювання спілкуючись у соціальних мережах;
* розвивати вміння безпечно користуватися мережею Інтернет,зв’язне мовлення, спостережливість, увагу, пам'ять;
* збагачувати словниковий запас школярів;
* виховувати любов і повагу до ближніх, дружелюбність.

**Хід заняття**

**І. Організація класу.**

**Учитель:**

Стали, дітки, всі рівненько, Усміхнулися гарненько.

Настрій на урок взяли

Й працювати почали.

**Діти:**

Працюватимемо старанно,

Щоб почути у кінці,

Що у нашім другім класі

Діти просто молодці.

**ІІ. Вступне слово вчителя**

100 років тому не було Інтернету . Лист від родичів з Україна в Америку плив пароплавом та доставлявся сушею місяць. Потім стільки ж люди чекали відповідь. З появою літаків ми на відправку листа і відповідь стали чекати вже не два місяці , а 2 тижні. З появою Інтернету лист відправляється і отримується відповідь через кілька секунд. Ще чим корисний Інтернет, навіщо його використовувати?

**ІІІ. Презентація « Безмежний ліс»**

**Учитель:** - Діти, сьогодні до нас завітали гості. Це сестри Анніка і Бриєтта.

**IV. Презентація « Секрети безмежного лісу»**

**Анніка:** - Бриєтто, ти не уявляєш собі, як мені пощастило. Я тільки що стала мільйонером!!!

**Бриєтта:** - Як? Що ти таке вигадала?

**Анніка:** - Та ні, це не вигадки. Ось, дивись. Це повідомлення я щойно отримала на свою електронну пошту.

**Бриєтта (читає):** - „Доброго дня, маємо честь привітати Вас з перемогою у щорічній Казковій лотереї на честь Туманної королеви .. Ви отримали 1 000 000 доларів. Для того, щоб отримати винагороду, надішліть нам тільки свої паспортні данні, ідентифікаційний код та повну домашню адресу. Покваптеся, у Вас є три доби на відповідь. В іншому разі, Ваш приз переходить наступному учаснику.

З повагою лорд Вінлок .

**Бриєтта** **(здивовано):** - Оце так!... А як ти дізналася про цю лотерею, і що треба було зробити для участі?

**Анніка (посміхаючись):** - Та нічого, це фортуна. Мабуть моя електронна адреса якось попала до розіграшу, чи ще щось. Та це не головне. Зараз треба не гаяти часу і терміново відправити необхідні дані. Але є одна проблема: у мене ще немає паспорту. Що ж робити?

**Бриєтта :** - Я знаю вихід. Давай надішлемо паспортні дані нашої матусі, організатори лотереї все одно не знають твоє ім’я.

**Анніка (радісно):** - Бриєтто , ти геній!

**Учитель:** -Діти , що може статися далі? Чи можете ви змінити сцену так, щоб Анніка з сестрою не потрапила у скрутну ситуацію?

-Але лихо вже сталося. Як же допомогти дівчатам? Нам допоможе Шиву (маленький ведмедик) який поведе нас у безмежний ліс і допоможе знайти секрети безпечного користування мережею Інтернет.

**Учитель:** Сьогодні ми, друзі, відправляємося у дивовижну подорож до безмежного лісу . Запрошуємо всіх прийняти участь. І звичайно ми просимо всіх уважно подумати над тим, що побачите і почуєте.

Девіз нашої подорожі *(на дошці):*

**У подорожі будь уважним,**

**добре думай, розумій.**

**Знай, що вчитись завжди важко.**

**Легше буде у житті!**

**Учитель:** Щоб знайти безмежний ліс нам треба зібрати всі зірочки. Для виконання цього завдання вам треба придумайти собі «нікнейм» та написати його на отриманих стікерах.

**Теоретична інформація:** На ватмані намальоване небо. Придумайте собі «нікнейм» та напишіть його на отриманих стікерах. Після чого кожен виходе і прикріпе свій стікер з «нікнеймом» на небо та розкаже про себе: своє реальне ім’я, рід заняття, хобі, та чому він придумав такий «нікнейм». Ці «нікнейми» ми будемо використовувати під час подорожі.

**Учитель:** Ми опинилися у безмежному лісі . А куди ж нам йти далі?. Ведмедик допоможе в тому разі , якщо ми з ним пограємо у гру « Вітання без слів»

**Теоретична інформація:** Протягом 2-3 хвилин вільно рухаючись в класі треба встигнути привітати якомога більше людей. Робити це треба мовчки, без слів: кивком голови, рукостисканням, обіймами і т.ін. При цьому кожен з вас має право використати кожен спосіб привітання лише один раз; для кожного наступного привітання необхідно вигадати новий спосіб.

**Учитель:** Кому скільки вдалось привітати людей? Що складніше — вигадати нові способи або їх продемонструвати? Можливо хтось відчув дискомфорт? На якому етапі це відбулось?

**Секрет 1**

**Спілкуючись в мережі Інтернет, люди використовують**

**іноді зовсім незвичні форми спілкування.**

**Учитель:** Ми опинилися на галявині з чарівними квітами . Пройти далі зможе лише той, хто розбере своє ім’я. Гра «Розбери своє ім’я».

**Теоретична інформація:** Запишіть своє ім’я і підберіть на кожну літеру слово, яке характеризує вас. На роздуми 4-5 хвилин. Вправа досить складна і можливо не всі матимуть змогу придумати характеристики на кожну літеру. Вистачить 3-4 слова. Потім кожен називе своє ім’я та ті характеристики, які йому вдалось пригадати.

Наприклад, як виглядає ім’я Антон:

А — Активний

Н — Незалежний

Т — Тихий

О — Охайний

Н — Ніжний.

**Учитель:** Хто має бажання додати свої характеристик, які Вам підходять, але їх назви не починаються на літери вашого ім’я?

**Секрет 2**

**Спілкуючись в мережі Інтернет, люди використовують іноді зовсім незвичні форми спілкування. Яку інформацію можна отримати про співрозмовника за його Ніком?**

**Досить часто, в соціальних мережах або інших ресурсах Інтернет користувачі вимушені для отримання інформації або послуги приймати умови адміністратора. Ці умови бувають іноді ризиковані для самих користувачів.**

**Учитель:** Наша подорож продовжується. Ми увійшли у велику льодяну печеру . Але нас не пускає ведмедик Шиву. Він хоче, щоб ви пограли з ним в гру “Корова”.

**Теоретична інформація:**Знайдіть собі пару. В кожній парі один - «вуха» , а інший - «слова». «Слова» отримують аркуш паперу із зображення корови. «Вуха» отримують чистий аркуш паперу. «Слова» повинні не показуючи сам малюнок словами передати «Вухам» зміст малюнку. «Вуха» повинні не підглядаючи намалювати те, що їм скаже «Слово». Учитель одразу повідомляє, що на малюнку зображена корова.Тривалість ігри – 5 хвилин.

**Учитель:** - Це ти так розповідав своєму другові, що він намалював щось страшне?

(Дитина буде заперечувати, доводячи, що він (вона) дуже старалися передати малюнок.)

**Учитель** **запитує «Вуха»:**- Це ти так уважно слухав, що намалював не те, що тобі казали?

(Дитина буде заперечувати та казати, що він (вона) малювали саме те, що їм казали.)

**Учитель:** - Чому так сталось? «Слова» старались говорити, а «Вуха» слухати та малювати.

**Секрет 3**

**Спілкування в мережі Інтернеті в більшості випадків обмежено або словами, або навіть лише текстовими повідомленнями. Не можна повністю довіряти тим відчуттям, що складаються у нас під час читання таких повідомлень. По назві Ніку «лагідний» ми не** **можемо думати, що й людина є такою – лагідною. Ми не знаємо, хто знаходиться по той бік екрану.**

**Учитель:** Ми мандруємо далі . В печері ми зустріли потворку Кікімору. Вона не пускає нас , хоче, щоб ви виконали її завдання:  
-Пограйте, любі мої, зі мною у гру “ Хто це?”

**Теоретична інформація:** З класу мені треба 1 Учитель, якій стане спиною до всіх. Всі інші знаходяться так, щоб Учитель їх не побачив. Діти будуть доторкнутися до спини ведучого, а Учитель повинен негайно відреагувати та назвати того, хто це зробив.

Звичайно, це важко зробити. Але коли Учитель вгадає – ролі змінюються, той, хто доторкнувся займе місце ведучого.

**Учитель:** Чи легко ведучому дізнатись, хто саме торкнувся його? Чому так? Чи впевнено себе почували ті, хто намагався торкнутися ведучого? Чому?

**Секрет 4**

**Ми не знаємо хто знаходиться по той бік екрану, коли спілкуємось в мережі Інтернет.**

**Це може бути зовсім інша людина, яка переслідує свої корисні цілі.**

**Учитель:** В лісі ми зустріли доброго лицаря. Він приніс останнє завдання.

-Якщо виконаєте його без помилок, знайдете вихід з лісу і дізнаєтесь секрет безпечного користування мережею Інтернет. Гра “Переодягання”

**Теоретична інформація:** Необхідне спорядження: чоловічий жакет, нічна сорочка, шапка, жилет, шарфа, панчохи, гумові чоботи, сонцезахисні окуляри, сорочка, фартух, гумові рукавички, краватка, шорти, футболка, сандалі, купальник.

До мене вийде двоє «смільчаків». По команді ви повинні якомога більше речей надягнути на себе. Тривалість гри – 1 хвилина.

**Учитель:** Чи задоволені ви своїм виглядом? Чи готові піти у такому вигляді сьогодні на вечерею? А на лінійку 1 вересня? Чому ні?

**Учитель:** Якщо ми сфотографуємо та розмістимо ваші фото із «прикольним» підписом, чи будете ви задоволені? Чому ні?

**Секрет 5**

**Досить часто, спілкуючись у соціальних мережах, ми починаємо собі дозволяти певні речі, які не дозволяємо у звичайному житті. У таких випадках ми можемо показатися в очах оточуючих трохи дивакуватими. Треба контролювати себе, спілкуючись у соціальних мережах. Особливо свої висловлювання.**

**Учитель:** Назустріч нам виходить лорд Вінлок. Як вже нам говорили, лорд Вінлок страшенно боїться розумних та уважних дітей. Гра « Валіза»

**Теоретична інформація:** В кінці кожної гри ви на стікерах закінчували фразу „Я сьогодні зрозумів ...”

На листі ватману намальована валіза, пральна машина і корзина для сміття.

Якщо ви не отримали ніякої цінної для себе інформації або вам було нецікаво – стікер « відправляють» до корзини для сміття;

* якщо є нові знання, але їх треба ще раз «прокрутити» - до пральної машини;

- якщо отримані знання нові та корисні – до валізи, щоб забрати з собою та втілювати

**Учитель:**

* Ось і уроку кінець,

Хто слухав- молодець !

А тепер пора і вам попрацювати

Й про свої враження нам розказати.

( Обговорення уроку.)

***ІІ.* *Інтернет: ризики та можливості***

**Мета:**озброїти учасників знаннями про ризики в Інтернеті.

**Завдання:** сформувати в учнів розуміння необхідності дотримання правил безпечної поведінки в Інтернеті;

- сформувати навички користування правилами безпечної поведінки в Інтернеті;

- ознайомити учнів із ресурсами Інтернету: освітніми, інформаційними та розважальними.

**Вступ**

***Учитель:*** Вдосконалення інформаційних технологій створює умови для ефективного розвитку сучасного суспільства. Комунікаційні засоби стали невід’ємною складовою життя людей у всіх сферах діяльності. Мобільні телефони, комп’ютери та Інтернет, розширивши комунікаційні, просторові й часові межі, розкрили нові можливості для спілкування, освіти, праці, відпочинку й творчої самореалізції особистості.

Кількість користувачів мобільних телефонів та Інтернету щодня невпинно збільшується. Більшою їхньою частиною є молодь.

Незважаючи на безумовно позитивну роль сучасних комунікаційних засобів та Інтернету, існують певні ризики у використанні інформаційних технологій. Особливу небезпеку незахищений інформаційний простір приховує для дітей. Інтернет може містити інформацію агресивного чи соціально небезпечного змісту. А надання переваги віртуальному світу перед реальним справляє негативний вплив на психіку і здоров’я дитини та може погіршити не тільки зір, поставу та сон, але й викликати тривожність, дратівливість, соціальну дезадаптованість і узалежнену поведінку.

Інтернет-технології стали природною частиною життя дітей і сучасної молоді. Невміння працювати з комп’ютером і орієнтуватися в Інтернет-просторі в сучасному суспільстві можна порівняти з невмінням писати й читати. Комп'ютер є не тільки розвагою, але й засобом спілкування, самовираження

та розвитку. У кіберпросторі існує велика кількість спеціальних сайтів, адресованих дітям різного віку.

Самостійне пізнання інформаційного світу дозволяє розширити коло інтересів дитини і сприяє її додатковій освіті, спонукає до кмітливості, привчає до самостійного розв'язання задач.

Всесвітня мережа також задовольняє потребу підлітків у лідерстві. Діти, які добре знають комп'ютер та Інтернет більш адекватно оцінюють свої здібності та можливості, вони більш цілеспрямовані та кмітливі .

Щоб повноцінно орієнтуватись у віртуальному просторі дитині треба вчитися структурувати великі потоки інформації, дотримуючись основних правил безпеки в мережі.

Ось саме про це ми поговоримо на сьогоднішньому занятті.

**Вправа 1.**  ***Рухавка*** *(знайомство учасників)*

Учасник, котрий починає вправу, називає групі власне ім’я та робить певний жест чи рух, яким виражає свій емоційний стан.

Його сусід справа повторює ім’я та рухи попереднього учасника, після чого називає своє ім’я та демонструє свій рух. Третій учасник повторює імена і рухи двох попередніх учасників, після чого додає свої і т.д.

*Психологічний сенс.* Знайомство, спілкування.

*Обговорення.* Які емоції виникли у вас під час виконання вправи? Які рухи найбільше запам’яталися? Чому?

*Аналогія з Інтернетом.* Спілкуючись в Інтернеті, люди використо-вують іноді зовсім незвичні форми спілкування. Яку інформацію можна отримати, спостерігаючи за тим, як люди себе презентують в Інтернеті?

***Учень 1.***

*Тут немає імен, замість них – ніки. Тут не має віку і статі. Голоса теж немає. Як немає і емоцій, їх заміняє десяток банальних смайликів. Натомість особи – аватар. Тут не читають книги, а переглядають текстові файли. Не цитують напам’ять улюблених поетів, а вставляють результат пошуку гугла за ключовою фразою, яку змогли запам’ятати. Замість любові в серці – записи в історі… Пластмасові почуття…*

**Вправа 2. *Деревце.*** *( визначення очікувань учасників)*

Заздалегідь готується деревце і стікери зеленого кольору у вигляді листочків. Учасники на стікерах пишуть свої очікування від заняття, підходять по черзі до деревця та наклеюють свій стікер на гілочки.

Таким чином деревце «розпустить листочки».

***Учень 2.***

*Новий комп’ютер в куточку кімнати.  
Із ним Інтернету простори почав відкривати.  
Багато знайомств та друзів завів,  
Але хороших від поганих відрізнить не зумів.  
Я знаю, що в повній безпеці, коли Інтернетом блукаю,  
Які небезпеки на мене чекають.  
Таку інформацію можеш отримати й ти:  
На сайті «Онляндія» зможеш знайти.*

**Вправа 3. *Асоціації*** *(формування мотивації до діяльності)*

Учитель дає завдання учасникам: вони мають промовити будь-яке слово, а завдання їхнього сусіда зліва – швидко назвати перше слово-асоціацію, яке прийшло йому на думку.

Його сусід зліва промовляє свою асоціацію на його слово – і так по порядку.

У фіналі голосно промовляється останнє слово. Звісно, перше слово і останнє – це зовсім різні слова.

*Обговорення.* Учасники обмінюються своїми емоціями.

*Аналогія з мережею Інтернет.* Це стосується і достовірності інформації у мережі Інтернет.

***Учень 3.***

*Майже рік збирав Микола гроші на комп’ютер.  
Та й купив такий, нівроку, друзі кажуть – супер!  
В магазині ще й дарують від себе пакет.  
Це найшвидший, кажуть, нині модем-Інтернет.  
Цілий місяць безкоштовно буде в вас найкраще:  
Купа музики, програми! І платити нащо?  
А якщо і розум мати, можна там підзаробляти…  
От зрадів собі Микола, підключив комп’ютер,  
І почав шукати скоро, куди б розум втнути.  
Все шукав, качав, дивився, своїм друзям похвалився.  
Наступного дня звільнився з заводу,  
Щоб, мовляв, було більше часу на „роботу”.  
Не довго шукав, знайшов казино:  
„Зіграй один раз та виграй мільйон,,  
В реєстрації Микола написав усе:  
Номер паспорту, е-mаіl, де і з ким живе.  
Оце диво! Зіграв та заробив грошей.  
Дума: „Буде в мене їх багато, як в собак вошей”.  
Багато Микола на заводі трудився,  
А тут наче заново враз народився.  
Та не весь це іще виграш, ще є супер-гра:  
„Заклади долар, та виграй два”  
Він тут довго і не думав, заклав дві квартири,  
Щоб при виграші забрати не дві, а чотири.  
Виграв Микола, та й поїхав виграш забирати,  
Приїхав за адресою, а там – пуста хата.  
Він швидко в міліцію, часу не гає,  
Та ні паспорту, ні квартири вже в нього немає.  
Зрозумів, що Інтернет – для дурнів забава,  
Отака для дурнів і жорстока розправа…  
Довго ще б Микола ночував під хатами,  
Та вже міліція ішла злодюжок слідами.  
Затримали злочинців, віддали квартиру,  
Хоча іншу квартиру шахраї пропили.  
Може й радий був Микола, що шахраї „сіли”,  
Та все одно комп’ютер віруси із’їли.  
Ще Микола довго буде все це пам’ятати,  
І правила в «Онляндії» кожен день читати!*

**Вправа 4. *Собака*** *(на дотримання правил під час спілкування у соціальних мережах та обміну миттєвими повідомленнями)*

Учасники об’єднуються у дві групи, сідають на стільці по двоє спинами один до одного. Один із учасників отримує чистий аркуш паперу та олівець. Інший – заздалегідь підготовлений малюнок собаки.

Учасник, який має малюнок, не повинен показувати його своєму партнерові, а виключно словами передати зміст зображеного. Учасник, який має чистий аркуш паперу та олівець, повинен якомога точніше намалювати те, що буде казати його напарник, тобто зробити свою копію малюнка.

Задля гарної мотивації тренер повідомляє, що у випадку, коли оригінал і копія малюнка будуть дуже схожі або ідентичні, обидва переможці отримають приз. Учасникам для роботи відводиться 3 хвилини.

Звісно, всі учасники змалюють собак, але малюнки матимуть відмінності.

Під час аналізу гри Учитель не знайде двох однакових малюнків – всі вони будуть дуже різними.

Учитель запитує в учасника, який повинен був передати словами зміст зображення: «Чи це ти так радив малювати?», «Тоді чому твій напарник намалював зовсім не те, що ти йому говорив?». Потім звертається до учасника, який малював: «Чи дійсно ти малював те, що він тобі казав? Чому ж тоді у вас неоднакові малюнки?».

Учасники під час аналізу гри мають самостійно дійти висновку, що неможливо отримати однакові малюнки, бо кожен буде переказувати зміст зображеного та малювати по-своєму, адже у кожного своя уява.

Сенс гри полягає в тому, щоб усвідомити, що не можна довіряти інформації, отриманій лише завдяки одному органу чуття (в даному випадку – слуху). Тоді чому ми довіряємо інформації, яку отримуємо від співрозмовників у соціальних мережах? Ми не бачимо їх, не відчуваємо їхньої реакції, навіть не можемо бути впевненими, що фотографія та реальна людина по той бік екрана будуть схожі. Ми не знаємо, хто саме знаходиться по той бік монітора.

Головне у грі – не забути, що учасники змагаються не за кращий малюнок, а за точність передачі зображення. Тому собака повинна бути зображена просто, схематично, аби учасники, котрі не мають художнього хисту, також мали змогу її відтворити.

**Вправа 5. *Перегляд презентації «Інтернет – який він?»***

Учасники переглядають презентацію. По закінченні їм пропонується обговорити отриману інформацію. Думку висловлює той, хто бажає це зробити. Орієнтовні питання для обговорення: «Що дізналися нового?», «Чи вся інформація викладена в доступній формі?», «Що взяли собі на замітку?».

***Учень 4.***

*Комп’ютер -  це буденна річ, і кожен її має*

*Хорошу доповідь зробить тобі допомагає;*

*Можливо, хочеться тобі розважитися трохи -*

*Багатий і цікавий світ відкрити допоможе.*

*Бо кожен з підлітків в наш час зазвичай полюбляє*

*До Інтернету заглянуть – він відповіді знає*

*Скачати можна фільм чи гру, посидіти в «онлайні».*

*Чат, форум, сайти – все знайоме і звичайне.*

*Застерігаємо вас ми, що варто пам’ятати*

*Про незвичайних «хижаків», їм шансу не давати:*

*Не відкривати їм адрес (домашніх чи бабусі),*

*Щоб наслідки фатальними не стали, любі друзі!*

**Вправа 6.** ***«Птахи, гіганти та карлики»***

*Мета:* порухатися.

Учасники стають в коло, Учитель знаходиться посередині. Учитель по черзі називає слова: «Птахи», «Гіганти», «Карлики», «Відьмочка». Рухаючись по колу навколо ведучого, на гасло «птахи» учасники імітують політ птаха, на гасло «Гіганти» – учасники ходять по колу навшпиньках, на гасло «карлики» – присідають. Коли Учитель каже «Відьмочка» всі учасники повинні сісти на свої місця. Той, хто не встигне стає ведучим гри (отже, одного стільця має не вистачати).

***Учень 5.***

*Стильні мушки-цокотушки, їхні друзі та подружки*

*Зависають по годині в чудернацькій павутині.  
Тут є форуми і чати, — можна вдосталь подзижчати,  
В «Однокласниках» зустрітись, у «Контакті» засвітитись.  
Ця всесвітня павутина і безпечна, і гостинна,  
Бо підступний павучисько не підійде надто близько.  
З павутини, що на липі, павучок голодний глипав:  
— І за що така зневага, до традицій неповага?  
Дотепер порядні мушки, їхні друзі та подружки,  
В павутину попадали, а не в чатах засідали.  
Переманюють клієнтів. В суд подам на конкурентів,  
Бо патент на павутини, — у павучої родини.*

**Вправа 7. *«Галерея думок»***

*Мета:* дати можливість групі за короткий термін оцінити масштаби розвитку

Інтернет - технологій та загроз, які чекають недосвідчених користувачів, спираючись на надані факти, самостійно зробити висновки.

Учасники об’єднуються в групи по 6-7 учасників, кожна з яких отримає свій статистичний матеріал (варто зробити копії статей)

*Завдання:* Прочитати й обговорити свої перші думки, які виникли під час ознайомлення з матеріалом. На великому аркуші паперу зобразіть «мислячу голову» (це має бути схоже на малюнок в коміксах) і кожен учасник коло неї запише своє враження від статистики – лише один вислів.

Два учасника від групи презентують роботу малих груп та проведене обговорення.

Чи є актуальною для України проблема загроз від Інтернет-технологій? Чи змінилося Ваше власне ставлення до проблеми?

***Учень 6.***

*Ати-ба-ти, йшли пірати, ати-ба-ти — на базар.  
Ати-ба-ти, продавати конфіскований товар.  
Ати-ба-ти, що й казати,застарілий цей сюжет,  
Осучаснені пірати перебрались в Інтернет.  
Мережевими морями без човнів вони мандрують,  
І за іншими скарбами уночі та вдень полюють.  
Тут — підслухають ідеї, там — мелодію поцуплять,  
По-піратському все теє продадуть та гроші злуплять.  
І допоки в Інтернеті будеш крадене шукати,  
То пірати на планеті не облишать скандувати:  
— Ати-ба-ти, ми — пірати, ати-ба-ти, ти — наш брат,*

*По-піратському в піратів може брати лиш пірат.*

**Вправа 8. *Плутанина*** *( формування навичок безпечної поведінки у випадку потрапляння на сайти із дорослим контентом та контентом, який є небажаним для дітей.)*

Учитель розставляє учасників так, щоб утворилося два кола: одне коло – в середині іншого. Після цього учасники із першого кола правою рукою повинні взяти за праву руку учасника з другого кола, причому не того, який знаходиться поруч, а того, що навпроти. Таким чином утворюється плутанина.

*Завдання.* Не відпускаючи, рук необхідно всім розплутатися. Можна переступати один через одного, повертатися, але не відпускати рук.

*Обговорення.* Чи легко було виконати завдання? Чому?

*Аналогія з мережею Інтернет.* Іноді ми можемо заплутатися у великій кількості ресурсів Інтернету або потрапити на сайти із небажаним контентом. Але виплутатися завжди можна: потрібні лише бажання та терплячість.

***Учень 7.***

*Інтернет, він нас не зближує.....це скупчення самотності. Ми ніби разом, але кожен сам... Ілюзія спілкування, ілюзія дружби, ілюзія життя.*

**Вправа 9. *Таємниця*** *(формування навичок безпечної поведінки під час обміну фотографіями та особистою інформацією)*

Учитель просить усіх учасників сісти на стільці. Кожен отримує аркуш паперу та олівець. Учитель нагадує про те, що кожен із учасників має певні таємниці і не хоче, щоб вони стали відомі іншим. Наприклад: ми користувалися не своїми речами, без дозволу брали чужі речі, пліткували про кращого друга тощо. Це може статися з кожним: з ким - частіше, а з ким - дуже рідко, але це трапляється. Учитель просить описати на папері одну таку подію. Після того, як учасники напишуть, Учитель просить дуже щільно скласти цей папірець, перегнувши декілька разів, щоб не було видно, що саме написано, і покласти його під стілець.

Після цього всім учасникам пропонується пересісти на два стільці вправо, потім на п’ять стільців вліво та ще на три стільці вліво.

*Обговорення.* Що Ви зараз відчуваєте? Чи можете ви визначити, під яким стільцем знаходиться вашатаємниця?

У більшості випадків учасники скажуть «так», бо будуть ретельно стежити за своїм папірцем. Учитель просить взяти чужий папірець під стільцем, на якому він зараз опинився. Не треба його розгортати! Учасники лише беруть у руки папірці з чужими таємницями.

*Обговорення.* Що ви відчуваєте тепер? Чи хотіли б ви, щоб зараз хтось прочитав зміст того, що написано на папері, який він тримає у руках? Звісно, ніхто цього не бажає.

*Аналогія з мережею Інтернет.* Досить часто ми розміщуємо у мережі Інтернет інформацію, яка може нас компрометувати або навіть ідентифікувати: повне ім‘я, домашню адресу, телефон, фінансовий статок, місце роботи батьків та інше. Цього не варто робити, інакше ми будемо почувати себе так, як під час цієї вправи.

### *Звернення уваги на виставку малюнків на тему «Безпека дітей в Інтернеті»*

**Вправа 10. *Правила розумного користувача Інтернету*** *(визначення правил безпечного використання Інтернету )*

Учасникам пропонується відповісти на питання:

⎯ Коли людина бере на себе зобов’язання в чомусь, то часто підписує контракт. Так? Отож, виходячи з того, що ви користуєтеся Інтернетом вдома, де вашими керівниками є батьки, ми пропонуємо вам скласти і підписати разом з батьками «Сімейний контракт з метою підтримання безпеки в Інтернеті». Давайте разом розробимо пункти цього контракту, які починатимуться зі слова «Я».

# *Я не буду розміщувати в Інтернеті таку інформацію, як моя адреса, номер телефону, адреса/номер телефону місця роботи батьків чи назва і місцезнаходження школи, без дозволу на те моїх батьків.*

1. *Якщо я зіткнуся з інформацією, що поставить мене у незручне становище, то одразу повідомлю про це моїх батьків.*
2. *Я ніколи не буду погоджуватися зустрітися з «віртуальними» знайомими в реальному житті, не порадившись спочатку з моїми батьками. Навіть якщо мої батьки погодяться на зустріч, я призначу її в громадському місті і повідомлю їх про місце зустрічі.*
3. *Я ніколи не буду надсилати «віртуальним» знайомим родинні фото, не повідомивши про це своїх батьків.*
4. *Я не буду відповідати на повідомлення, що містять образи, погрози чи непристойні пропозиції. Отримавши подібне повідомлення, я одразу повідомлю про це батьків.*
5. *Я обговорю з батьками правила, яких буду дотримуватися, спілкуючись в Інтернеті, коли їх немає поруч. Ми разом визначимо час мого перебування в Мережі, зручний для всіх. Я не буду порушувати цих правил без їх дозволу.*
6. *Я не буду нікому довіряти свої паролі в Інтернеті, навіть найкращим друзям, окрім моїх батьків.*
7. *Я буду радитися з батьками перед тим, як завантажити програмне забезпечення, щоб не зашкодити своєму комп’ютеру чи особистому життю моєї родини.*
8. *Я буду відповідальним «громадянином» віртуального світу і не зроблю нічого, що може завдати шкоди іншим або є протизаконним.*
9. *Я допоможу своїм батькам більше дізнатися про Інтернет, комп’ютери та інші нові для них речі.*

Коли всі пункти опрацьовані і визначені, текст контракту друкується, і кожен учень отримує свій екземпляр, який підписує разом з батьками.

***Трішки гумору про Інтернет.*** *(Виходять двоє учнів і інсценують короткі гумористичні сценки про Інтернет)*

* Мені батьки сказали, що знайшли мене в капусті...а я своїм скажу, що я їх з нету скачала…
* Сиджу у Інтернеті, відчуваю запах смаженої картоплі, але ж я її варити поставив!
* Запитує дочка в мами:

- Мамо, а хто цей волосатий дядько з червоним очима?  
- Це твій тато, донечка.  
- А він що, занедужав?  
- Та ні, він до інтеpнету підключився.

* -“Не” з дієсловами пишеться разом чи окремо?

- Через пробіл!

* Дуже цікавий сайт «ВК» - на вулиці не вітаються, а в друзі просяться.
* Ого, синку, куди ти так вирядився-то?

- У ванну, хочу нову фотку на аватар.

**Вправа 11.** *«Древо мудрості» (зворотній зв’язок з групою та підведення підсумків тренінгу)*

Учасникам роздаються кольорові стікери у формі квіточок. Завдання: написати на них продовження речення: «Сьогодні я зрозумів/зрозуміла, що...».

Кожен учасник зачитує по колу свою відповідь, потім встає і приліплює свій папірчик на дерево з листочками з ***вправи 2.*** Таким чином розквітає «Древо мудрості».

**Заключне слово:** Сьогодні ми говорили про значення Інтернету в житті молоді, про його користь та ризики, дізналися про шляхи формування у молоді мотивації до безпечної поведінки у мережі Інтернет, а також почули про корисні для вас ресурси, які допомагають зробити навчальний процес більш якісним та продуктивним.

*По закінченні всім учасникам видається пам’ятка* ***«Правила безпечного використання Інтернет-ресурсів для учнів.»***

***ІІІ. Проблема комп'ютерної залежності серед дітей і підлітків.***

**Мета**: розповісти про згубний вплив на людину захоплення комп'ютером і комп'ютерними іграми, ознайомити учнів з правилами безпечної для здоров'я роботи за комп'ютером.

**Завдання:**

* навчальні: пояснити, в чому полягала первісна мета створення комп'ютерних ігор-симуляторів і сучасне значення їх використання, і розповісти про цінності кожної хвилини нашого життя;
* виховні: спонукати учнів замислитися над метою свого життя, виховувати в них почуття відповідальності за кожен свій крок, справа, слово;
* розвиваючі: розвивати в учнів цілеспрямованість, наполегливість, силу волі;
* розвивати мову у ході діалогу і дискусії.

**Обладнання:** камінчики білого і чорного кольору, пам'ятки, набір вправ.

**Хід виховної години.**

*1.Організаційний момент.*

***Вчитель:*** Людство пройшло довгий тернистий і суперечливий шлях від первісної епохи до наших днів високих технологій. Кожне нове відкриття людини викликало безліч суперечок і протиріч. Ось і сьогодні ми будемо говорити про вплив комп'ютера на життя людини, зокрема дитини і підлітка. Наше завдання з'ясувати, чи існує проблема залежності людини від комп'ютера, комп'ютерних ігор, Інтернет-залежність.

Я вам пропоную проголосувати. (учням перед уроком видають чотири камінця – два чорних і два білих, які учні кладуть на ваги, тим самим виражаючи згоду та незгоду з проблемою.)

*2. Актуалізація знань учнів.*

**Вчитель:** Науково-технічний прогрес, який набрав до кінця ХХ ст. запаморочливу швидкість, послужив причиною появи такого дива сучасності як комп'ютер і комп'ютерні технології. Винахід комп'ютерів послужив переломним моментом у розвитку багатьох галузей промисловості, на порядок підвищило міць і ефективність військової техніки, внесло безліч прогресивних змін у роботу засобів масової інформації, систем зв'язку, якісно змінило принцип роботи банків і адміністративних установ.

Сьогоднішні темпи комп'ютеризації перевищують темпи розвитку всіх інших галузей. Без комп'ютерів і комп'ютерних мереж не обходиться сьогодні жодна середня фірма, не кажучи про великих компаніях. Сучасна людина починає взаємодіяти з комп'ютером постійно — на роботі, вдома, у машині й навіть у літаку. Комп'ютери стрімко впроваджуються в людське життя, займаючи своє місце в нашій свідомості, а ми часто не усвідомлюємо того, що починаємо багато в чому залежати від працездатності цих дорогих шматків кольорового металу.

Вже сьогодні комп'ютери відповідають за наведення і запуск ядерних ракет, за банківські перекази багатомільйонних сум грошей і багато інші системи, помилки в роботі яких дорого обходяться людям. На жаль навіть цим не обмежується залежність людини від комп'ютера.

Разом з появою комп'ютерів з'явилися комп'ютерні ігри, які відразу ж знайшли масу шанувальників. З удосконаленням комп'ютерів удосконалювалися і ігри, залучаючи все більше і більше людей. На сьогоднішній день комп'ютерна техніка досягла такого рівня розвитку, що дозволяє програмістам розробляти дуже реалістичні ігри з гарним графічним і звуковим оформленням. З кожним стрибком в області комп'ютерних технологій росте кількість людей, яких у народі називають «комп'ютерними фанатами» або «гамерами» (від англійського «game» — гра).

Основною діяльністю цих людей є гра на комп'ютері, коло соціальних контактів у них дуже вузький, вся інша діяльність спрямована лише на виживання, на задоволення фізіологічних потреб, а головне — на задоволення потреби в грі на комп'ютері.

Зрозуміло, повною мірою ця характеристика підходить лише для людей насправді фанатично захоплюються комп'ютерними іграми, коли захопленість близька до патології. Але, так чи інакше, беззаперечний той факт, що феномен психологічної залежності людини від комп'ютерних ігор має місце. Враховуючи те, що кількість людей, що потрапляють в цю залежність, зростає з кожним днем, це питання потребує вивчення з боку психологічної науки.

У суспільстві формується цілий клас людей-фанатів комп'ютерних ігор. Спілкування з цими людьми показує, що багатьом з них захоплення комп'ютером аж ніяк не йде на користь, а деякі серйозно потребують психологічної допомоги. Більшість із них — люди з відомими психологічними проблемами: несложившаяся особисте життя, незадоволеність собою, і, як наслідок, втрата сенсу життя і нормальних людських цінностей. Єдиною цінністю для них є комп'ютер і все, що з цим пов'язано.

***3.Вправа багатогранник.***

*Перший етап*

Іноді нам здається, що деякі проблеми, що існують у країні, у світі, нас не стосуються. Давайте спробуємо розглянути вплив комп'ютерної залежності на людину. Перша група буде розглядати, як ця проблема може торкнутися долю окремої людини (себе особисто), друга група – як вона впливає на життя їх сімей, третя – як позначається на житті школи, четверта – на життя міста, п'ята – який вплив надає на події в країні (світі в цілому). Хлопцям дається п'ять хвилин на обговорення, після чого коротко у тезах кожна група висловлює свою думку.

Діти працюють у групах перша група – я, друга група – сім'я, третя група – школа, четверта група – місто, п'ята група – країна.

**Вчитель:**

Молоді люди з низькою самооцінкою, невпевнені в собі, емоційно нестійкі, зазнають труднощів у спілкуванні, занурені у світ власних переживань (інтроверти), відчувають брак уваги і підтримки рідних і близьких більш схильні до залежності від комп'ютерних ігор та Інтернету. У грі йому добре: він сильний смілива, озброєна, успішна... «Виринаючи» з віртуального світу в реальний людина відчуває дискомфорт, відчуває себе маленьким, слабким і беззахисним в агресивному середовищі, і бажає якомога швидше повернутися туди, де він переможець. Молодий чоловік настільки вживається в реалістичну комп'ютерну гру, що йому «там» стає набагато цікавіше, ніж у реальному житті. Там поставлені конкретні завдання, невиконання яких не призведе до будь-яких втрат, до поганих оцінками, до лайки з боку батьків. Зроблена помилка може бути виправлена шляхом багаторазового повторного проходження того чи іншого моменту гри.

*Другий етап.*

На цьому етапі кожній групі пропонується з'ясувати причини занурення людини у віртуальний світ.( кожна група працює у своєму напрямку)

Що приваблює в грі: • наявність власного (інтимного) світу, до якого немає доступу нікому, крім нього самого; • відсутність відповідальності; • реалістичність процесів і повне абстрагування від оточуючого світу; • можливість виправити будь-яку помилку, шляхом багаторазових спроб; • можливість самостійно приймати будь-які (в рамках гри) рішення, незалежно від того до чого вони можуть призвести.

Основними симптомами, що визначають дане захворювання, можна вважати наступні:

1. поглиненість, заклопотаність грою (спогади про минулі ігри, планування майбутніх думки про те, як знайти гроші на гру);

2. відчуття емоційного піднесення під час роботи з комп'ютером, напруженість і збудження під час гри;

3. небажання відволіктися від гри з комп'ютером;

4. переживання, тривоги або подразнення при необхідності зупинити гру;

5. використання гри як засобу для того, щоб позбутися від неприємних переживань;

6. спроби відігратися після програшу, виправити ситуацію;

7. брехня і спроби раціонального виправдання своєї поведінки з метою приховати справжню ступінь своєї залученості в гру;

8. забування про домашні справи, обов'язки, навчанні, зустрічах в ході гри на комп'ютері, погіршення відносин в навчальному закладі, з батьками, з друзями;

9. позичання грошей у інших осіб, щоб придбати нову гру.

10. нехтування власним здоров'ям, гігієною і сном на користь проведення більшої кількості часу за комп'ютером; Якщо у людини є чотири і більше симптомів, це вже хвороба... Давайте спробуємо знайти шляхи розв'язання цієї проблеми

*Третій етап.*

На наступному етапі педагог пропонує кожній групі від імені окремої людини, сім'ї, класу та ін внести пропозицію щодо вирішення даної проблеми і варіанти конкретних кроків.

Групи об'єднують свої відповіді:

Перше, що повинно статися – прийняття та усвідомлення гравцем, того факту, що життя, яку він веде неприродна і абсурдна. Що він багато позбавляє себе і багато втрачає в житті.

Перевіреним способом не дати людині опинитися в залежності від комп'ютерних ігор - це залучити його в реальне життя, щоб він реалізував себе в ній. Існує маса цікавих розваг крім комп'ютера (боулінг, сноуборд, виходи за грибами, пейнтбол, походи на байдарках, футбол та ін.), які не тільки дозволяють пережити гострі відчуття, але також тренують тіло і нормалізують психологічний стан. Віртуальна ж реальність - це нематеріальність впливу, умовність параметрів і ефемерність, - не є життя, це лише її вторинна частина, паралельний, але не основний процес. Немає сенсу ігнорувати комп'ютерні можливості, необхідно їх використовувати в міру потреби, а розваги у вигляді комп'ютерних ігор поєднувати з реальними активними діями в реальному світі.

*Четвертий етап.*

Учням пропонується виготовити макет флаєри на тему комп'ютерної залежності, причини та шляхи виходу із залежності.

Що потрібно знати перед тим як почати користуватися компьютереом.

*Пам'ятка.*

Головне - почуття міри! Адже недовге перебування за комп'ютером покращує концентрацію уваги, а надмірне – погіршує. І щоб комп'ютер здоров'ю не пошкодив, дуже важливо регламентувати час, який дитина проводить за комп'ютером. Щоб запобігти поганий вплив комп'ютера на дітей – час занять має бути визначено вами відразу. Малюкам сидіти за комп'ютером, бажано, не кожен день. Серед головних проблем зі здоров'ям, які може доставляти комп'ютер дітям – велике навантаження на зір. А оскільки наші очі безпосередньо пов'язані з мозком, то зорове стомлення відразу позначиться на стані дитини, як фізичному, так і психологічному. Тому, настройте яскравість і контрастність комп'ютера так, щоб очам малюка було комфортно, а на «робочий стіл» встановіть картинку спокійних кольорів. Також, бажано, щоб частота оновлення екрану на вашому комп'ютері була максимальною (100 і більше герц), особливо якщо у вас не рідкокристалічний монітор. Дуже корисним буде навчити дитину спеціальної гімнастики для очей. Якщо ви все ж відчуваєте, що, незважаючи на всі запобіжні заходи, ваш дитина втомлюється при роботі за комп'ютером, то в першу чергу перевіряйте правильність організації робочого місця. Поради з цього питання, а також комплекс вправ Ви можете знайти у буклеті «Як залишитися здоровим молодшому школяру при роботі за комп'ютером».

Основні правила при роботі за комп'ютером.

1. Працювати за комп'ютерами необхідно з добре освітленим робочим столом.

2. Проводити за комп'ютером не більше трьох годин на день.

3. Кожні 15 хвилин робити гімнастику для очей.

4. Кожну годину вставати з-за комп'ютера і робити комплекс вправ для рук та хребта.

5. Обов'язково чергувати роботу за комп'ютером з прогулянкою на свіжому повітрі.

6. Краще всього для дитячого сприйняття статичне кольорове зображення в супроводі звуку.

***4. Практичне заняття.***

( можна показати за групами заздалегідь роздавши вправи дітям)

*Гімнастика для очей*

1. На рахунок 1-4 закрити очі, не напружуючи очні м'язи, на рахунок 1-6 широко розкрити очі і подивитися вдалину. Повторити 4-5 разів.

2. Подивитися на кінчик носа на рахунок 1-4, а потім перевести погляд удалину на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.

3. Не повертаючи голови, повільно робити кругові рухи очима вгору – вправо – вниз - вліво і у зворотний бік: вгору – вліво – вниз - вправо. Потім подивитися вдалечінь на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.

4. Тримаючи голову нерухомо, перевести погляд, зафіксувавши його, на рахунок 1-4 вгору, прямо на рахунок 1-6; потім аналогічно вниз-прямо, вправо-прямо, вліво-прямо. Виконати рух по діагоналі в один та інший бік, переводячи очі прямо на рахунок 1-6. Повторити 3-4 рази.

5. Не повертаючи голови, закритими очима "подивитися" праворуч на рахунок 1-4 і прямо-на рахунок 1-6. Підняти очі вгору на рахунок 1-4, опустити вниз на рахунок 1-4 і перевести погляд прямо на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.

6. Подивитися на вказівний палець, віддалений від очей на відстані 25-30 см, і на рахунок 1-4 наблизити його до кінчика носа, потім перевести погляд удалину на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.

Гімнастика для кистей рук

1. Підняти руки догори і з силою стискати в кулак і розтискати пальці. Потрясти в повітрі розслабленими кистями, поступово піднімаючи їх в сторони і вгору.

1. З'єднати долоні разом перед грудьми, з напругою натискаючи на кінці пальців, нахиляти кисті рук то вправо, то вліво.

2. Витягнути руки вперед і робити обертальні рухи кистями в сторони і всередину.

3. При напівзігнутих руках з силою стискати і розтискати пальці рук.

4. Потрясти розслабленими кистями в повітрі, піднімаючи руки вгору і опускаючи вниз. Всі рухи повторюються 5-6 разів.

*Комплекси вправ для хребта*

Приступаючи до виконання оздоровчих вправ, слід керуватися наступними правилами:

- перше - не докладайте різких зусиль до втратили гнучкість ділянках хребта;

- друге - виконуйте вправи, порівнюючи навантаження зі своїми фізичними можливостями; якщо відчуєте біль чи втому, припиніть на час заняття, не перевтомлюйтеся;

- третє - не прагніть виконувати вправи з максимальною амплітудою руху.

Вправа 1. Розтягування шиї і верхньої частини спини.

- Встаньте, візьміть правильну поставу (голова, тулуб і стегна розташовані на одній прямій лінії, грудна клітка висунута вперед і вгору, плоский живіт, спина нормально вигнута), поставте ноги на ширину ступні, розслабте м'язи.

- Зімкніть руки за головою, нахиліть голову вперед, а потім спробуйте повернути її в початкове положення, чинячи опір руками. Робіть це протягом 6 с, рахуючи про себе: «Одна тисяча один, одна тисяча два,..., одна тисяча шість».

- Повторіть вправу, тримаючи голову прямо, а потім відкинувши її назад якомога далі. Витягайте шию в кожному напрямку як можна сильніше.

Вправа 2. Зміцнення і розтягування спини. Це вправа дуже ефективно, коли ви відчуваєте втому в спині.

- Встаньте прямо, ноги на ширині ступні, підніміться на носки і витягніть руки вгору, потім розслабтеся.

- Нагніться, покладіть долоні на ноги позаду колін, втягніть живіт і спробуйте напружити спину, опираючись руками цьому напрузі. Утримуйте це положення протягом 6 с, вважаючи: «Одна тисяча один,..., одна тисяча шість», потім розслабтеся,... напружтеся, ... розслабтеся.

Вправа 3. Обертання головою для зміцнення верхньої частини спини.

Вправа сприяє зняттю напруги шийної мускулатури і розтягування шийних хребців.

- Встаньте прямо, не напружуючись.

- Опустіть підборіддя на груди і повертайте голову так, щоб вухо торкнулася плеча, потилицю - спини, інше вухо - другого плеча, підборіддя - грудей. Робіть це повільно, розтягуючи шийні м'язи і хребці.

- Повертайте голову 20 разів в один бік і стільки ж раз на іншу.

Вправа 4. Зміцнення всього хребта.

- Встаньте прямо, ноги на ширині плечей, руки опущені і абсолютно розслаблені.

- Повертайтеся всім тілом то в одну, то в іншу сторону, намагаючись заглянути через плече як можна далі, руки мляві і рухаються слідом за тілом абсолютно вільно.

Вправа 5. Зміцнення верхньої частини хребта.

- Встаньте прямо, ноги разом або злегка розставлені.

- Підніміть плечі якомога вище і плавно відводите їх назад, а потім вперед як можна далі. Повторіть цю вправу 15 разів.

- Після невеликої паузи зробіть ці ж рухи 15 разів у зворотному напрямі.

Збільшуючи щоденно кількість рухів, доведіть їх кількість до 30 в кожну сторону.

***5. Підсумок:***

Саме компенсаторна функція Інтернету заворожує: адже в цьому світі чудес можна отримати те, чого ніколи не матимеш в житті, і стати тим, ким ніколи не станеш в реальності.

Без Інтернету зараз не можна уявити собі повноцінне існування сучасного суспільства, тому потрібно шукати альтернативу вирішення ситуації, проблемі інтернет-залежності у дітей.

Але не можна сказати, що Інтернет – це зло, немає. Інтернет, безсумнівно важливий винахід людства, яке допомогло суспільству зробити крок далеко вперед.

Весь світ крутиться навколо Інтернету.

В кінці уроку хлопцям пропонують проголосувати камінчиками і порівняти результат з голосуванням на початку уроку.

***ІV. Відпочиваємо правильно***

*(заняття-бесіда)*

***Мета:*** підвищення рівня усвідомленості вихованцями необхідності правильного відпочинку протягом навчального (трудового) дня.

***Завдання:***

* виявити рівень поінформованості учнів щодо проблеми відпочинку;
* ознайомити вихованців із складовими правильного відпочинку;
* довести важливість встановлення режиму дня;
* позбавитися небезпечних стереотипів.

***Технічні засоби:*** комп’ютер, презентація.

**Хід заняття**

Почнемо сьогоднішню нашу зустріч з такого от не великого тесту: «Чи вмію я відпочивати?»

1. Коли я не вдома ніколи не знімаю трубку, і чекаю, коли це за мене зроблять інші. Коли один, я вичікую 10-15 дзвінків або взагалі не беру трубку.

2. Я постійно запізнююсь куди-небудь, оскільки завжди встаю з ліжка в самий останній момент.

3. Я призначаю зустрічі тільки так, щоб менше було йти пішки.

4. Я не займаюся бігом, не ходжу пішки, не їжджу на велосипеді. Телевізор, комп'ютер... – ось мої головні розваги. Ніяких фізичних навантажень.

5. Я їм, п'ю, дивлюся телевізор, слухаю музику тільки лежачи.

6. Я намагаюся по можливості як можна більше цілий день нічого не робити, думаю, мрію, знову ж лежачи або сидячи в зручному кріслі.

7. Після школи я намагаюся швидше дістатися до телевізора або комп'ютера.

8. Я завжди кидаю сміття на землю, навіть якщо урна в двох кроках, але ці кроки потрібно зробити.

9. Я намагаюся, як можна менше прибирати в квартирі, особливо у важкодоступних місцях, і для цього треба рухати меблі.

10. Під час роботи, я намагаюся якомога більше звалити на іншу людину.

10 відповідей «Так» – ви дуже добре вмієте відпочивати і з цікавістю проводити час

5-10 – ви непогано проводите час, але дуже багато працюєте.

0-5 – ви багато працюєте, і мало відпочиваєте.

Погодьтеся, щоб успішно вчитися, вчитися і ще раз вчитися, необхідно повноцінно і правильно вміти відпочивати. Правильно відпочивати вміють далеко не всі, цьому мистецтву треба вчитися. Навіщо? Коли ви спробуєте відпочивати з користю для себе, то помітите, як швидко відновлюються сили, підвищується працездатність, поліпшується настрій. При усвідомленому підході до вільного часу ваше життя стане цікавішим і насиченішим, піде напруга і апатія. Вчіться, як правильно відпочивати і починайте застосовувати ці поради на практиці вже сьогодні.

*Як навчитися відпочивати?*

Питання «як навчитися відпочивати» можливо, викликає здивування в деякому роді, але по суті воно цілком серйозне. Дійсно, потрібно ще й вміти відпочивати, для того щоб після відпочинку відчувати прилив сил і позитивні емоції. Для того, щоб відпочинок вдався, потрібно до нього підготуватися ґрунтовно. Якщо продумати все до дрібниць заздалегідь, згодом потрібно буде, лише насолоджуватися відпочинком і не більше.

Навчитися відпочивати це значить забути про проблеми і зануритися в атмосферу відпочинку, а значить забути про реальність хоча б на час. Багато вважають, що ідеальний відпочинок можна забезпечити тільки грошима. Насправді відпочивати можна і безкоштовно, якщо правильно підійти до організації відпочинку. Вибирайте ретельно тих, з ким ви будете відпочивати, так як не важливо, тільки де, важливо з ким саме ви будете відпочивати.

У деяких випадках, здається, недозволено дозволити собі відпочити, коли багато справ і роботи. І як же вибрати підходящий момент для відпочинку? Вся справа в тому, що якщо у вас суттєвий занепад сил, ви втомилися, і не в змозі продуктивно працювати, буде краще, якщо ви відпочинете і повернетеся до роботи з новим припливом сил. Перевтома позначається не тільки на продуктивності праці та навчанні, а також на стані здоров'я, тому відпочинок-це невід'ємна частина будь-якого процесу.

*Що ж потрібно школяреві для відпочинку від навчання і розвантаження мозку?*

*Рух.* Особисто я повністю згодна з тим, що найкращий відпочинок – зміна діяльності. Зазвичай весь навчальний час характеризується малорухомістю. Тому навіть, якщо у вас видалося півдня вільних, то зовсім не зайвим буде надіти кросівки і пробігати на найближчому стадіоні. До речі, і лікарі рекомендують, оскільки під час таких занять мозок насичується киснем, що дуже корисно. Хочу сказати, що такий метод «втечі» від розумового напруження неодноразово використовую і на собі. А ось мій знайомий воліє після напруженого навчального дня зіграти у волейбол. Загалом, займіться будь-яким приємним для вас рухомим видом діяльності. Можна просто потанцювати – це дозволить організму відпочити.

При необхідних тривалих заняттях обов'язковий відпочинок кожні 30-40 хв. Я рекомендую проводити в ці перерви фізхвилинки. (Презентація). Але якщо не хочеться напружуватися складанням «сценарію» чергової фізхвилинки, пропоную згадати з дитинства:

Ми писали, ми писали,

(кругові рухи кистями рук)

Наші пальчики втомилися.

(рухи кисті вгору-вниз)

А зараз ми відпочинемо

(імітація руху хвилі)

І знову почнемо писати

(кругові рухи кистями рук)

*Сон.* Темпи сучасного життя такі, що часом 24 години в добі – дуже мало. Вчимося, працюємо, розважаємося частенько на шкоду сну. А недосип має властивість накопичуватися і виливатися в стрес, депресію або нервовий зрив. Тому для повноцінного відпочинку раджу виспатися. Досить часто недосип цілого тижня можна компенсувати тривалим сном на вихідних. Правда, не варто падати в одязі на не розправлене ліжко. Прийміть душ, приготуйте постіль, провітріть кімнату. Ваш відпочинок буде більш повноцінний, а сон – спокійний.

*Спокій.* Пам'ятаю себе в студентські роки, так і зараз, коли завал на роботі, страшно уявити, що твориться в думках: вони скачуть з п'ятого на десяте, обмірковують тисячу варіантів розвитку подій і т. д. В такому стані добре відпочити навряд чи вийде, навіть уві сні будете вирішувати поточні завдання. Тому моя порада – заспокойтеся. Найкраще помедитувати, подивитися на палаючий вогонь, що йде дощ, прийняти ванну з аромамаслами (якщо вам це подобається). Придатний будь-який метод релаксації. Повірте, від скачущих безперервних думок толку мало. Якщо ви виділили час на відпочинок, то відпочивайте, а не продовжуйте вирішувати завдання. Ви впораєтеся з ним трохи пізніше, коли розум прийде до згоди з самим собою.

*Спілкування.* Незайвим буде зустріч з приємними для вас людьми. Запросіть їх до себе, самі підіть у гості, прогуляйтеся разом в парку, сходіть на концерт, виставку, в кіно... Поговоріть на абстрактні теми. Важливо, щоб розмова відбувалася в позитивному ключі.

*Режим* – слово французьке і в перекладі означає «управління». В першу чергу це управління своїм часом. Але в кінцевому підсумку – і своїм здоров'ям і своїм життям.

В режимі школяра повинно бути все точно розподілено: тривалість навчальних занять у школі та вдома, прогулянки, регулярність харчування, сон, чергування праці і відпочинку. І це не випадкова вимога. Коли людина дотримується правильного режиму, у неї виробляються умовні рефлекси і кожна попередня діяльність стає сигналом подальшої. Це допомагає організму легко і швидко переключатися з одного стану в інше.

*«Валя-неуспеваля»*

- Валя, вставай, умывайся,

Завтрак готов, хватит спать!..

Ведь опоздаешь опять!

Валя с трудом просыпается,

Нежится, сладко зевает.

Долго с портфелем копается –

Не поспевает.

В школе звонок будет вскоре

На переменку. И вдруг

Ожил весь класс: в коридоре –

Валиных туфелек стук.

Если бы без опоздания,

Это была бы не Валя!

Классом дано ей прозвание

Неуспеваля.

Автор: О. Орач

Ми живемо у світі, де все робиться за часом. Ми повинні все встигнути і відповідати графіку своїх обов'язків, а також відповідати іншим графіками. Все це реально здійснити і ніколи не запізнитися, якщо дотримувати правильний режим дня. Режим дня повинен бути у всіх і він повинен полягати в тому, щоб всі справи за день було розписано чітко по часу. Це дозволить витратити рівно стільки часу, скільки потрібно і все встигати

Режим повинен бути присутнім у всіх. Перші навички дотримання режиму повинні були виникнути у вас ще в дитинстві. Школа-це хороший вчитель і помічник у тому, що стосується навчання тому, щоб жити відповідно чіткому режиму. Але найчастіше ми не відносимося до важливості правильного режиму, а потім дивуємося з приводу того, що виникають такі проблеми як перевтома або неуспішність. Для того, щоб не відчувати себе білкою в колесі і не відчувати стрес від хаосу, потрібно дотримуватись режиму.

Режим школяра укладає в себе суворе відведення часу для того, щоб здійснити все те, що потрібно. В режимі також включаються відпочинок і сон. Буде добре, якщо у режим також потрапить активний спосіб життя, так як від нього у великій мірі залежить здоров'я. В режимі повинно враховуватися абсолютно все, включаючи харчування і невеликі зміни перед майбутніми навантаженнями. Можна сказати, що шкільний розклад це також режим, відповідно до якого прагнення йде до підвищення ефективності засвоєння знань.

Як все встигнути? Все дуже просто. Потрібно не втрачати даремно час, а відповідати графіку. Графік складається так, щоб не напружував, не викликав стрес і в той же час ефективно вирішував певні проблеми.

Якщо в хвилини втоми ви відчуєте бажання завалитися на диван з пакетом чіпсів і включити телевізор, згадайте те, що прочитали сьогодні, переборіть себе і вирушайте на прогулянку. Тільки такий відпочинок допоможе відновити сили і зняти стрес, а пасивний відпочинок з великою кількістю шкідливої їжі лише призведе до появи зайвих кілограмів. Будьте здорові!

**Батьківські збори**

***Тема: «Безпека дітей в мережі Internet»***

**Мета**: ознайомити батьків із впливом глобальної мережі Internet на розвиток дитини; показати значущість контролю батьків щодо роботи дітей в мережі Internet; навчити батьків використовувати наявні механізми для контролю дітей під час роботи в мережі Internet.

**Обладнання:** мультимедійний супровід, пам’ятка для батьків «Правила батьківського контролю».

***Хід проведення***

І. Вступ

ІІ Основна частина

2.1. Утворення мережі Internet.

2.2. Послуги мережі для користувачів.

2.3. Internet-ризики для дітей.

2.4. Як зробити Internet безпечним?

2.5. Пам’ятка батьківського контролю.

2.6. Захист ПК в мережі.

2.7. Вплив ПК на дитину.

ІІІ. Висновок

**І Вступ.**

(- привітання, оголошення теми та мети зборів).

*Сім'я – це природний первинний осередок, де реалізується краса людського життя, куди приходять відпочивати переможні сили людини , де ростуть і живуть діти – головна радість життя»   
А.С.Макаренко*

Шановні батьки! Як відомо, духовне обличчя нашого молодого сучасника значною мірою обумовлене багатьма позитивними і негативними явищами сьогодення. Але не можна скинути з терезів таке надзвичайно важливе середовище, як сім'я. Адже в сім’ї формується майбутня особистість, і якою вона буде, залежить певною мірою від вас.

З розвитком науки та техніки сучасне суспільство вступило на новий «щабель» розвитку - створення та застосування інформаційних технологій в повсякденному житті. Одним із напрямків цих технологій – є всесвітня мережа Internet.

**Утворення мережі Internet.**

**Інтернет** — всесвітня система взаємосполучених комп'ютерних мереж, що базуються на [комплекті Інтернет-протоколів](http://uk.wikipedia.org/wiki/TCP/IP) (правил).

Як це не дивно, але подією, яка підштовхнула людство на створення мережі Internet, виявився запуск першого штучного супутника, що його здійснив Радянський Союз у 1957 році. Холодна війна вже розпочалася, і Сполучені Штати, розуміючи, що супутник - це лише вершина айсберга радянських наукових досліджень у військовій галузі, побачили для себе загрозу використання ракет для нанесення ядерного удару по США. У цьому ж 1957 році, при департаменті оборони США було створено Агенство з науково - дослідницьких проектів - **ARPA**. Одним із напрямків роботи Агенства стало створення комп'ютерних технологій для військових потреб, зокрема для зв'язку.

Інтернет "народився" в США наприкінці 60-х років із проекту мережі з комутацією пакетів ARPANetAdvanced Research Project Agency Network.»

У [1990](http://uk.wikipedia.org/wiki/1990) році мережа [ARPANET](http://uk.wikipedia.org/wiki/ARPANET)  припинила своє існування, програвши конкуренцію [NSFNet](http://uk.wikipedia.org/wiki/NSFNet). Тоді ж було зафіксовано перше підключення до Інтернету телефонною лінією ,так зване «додзво́нювання» (англ. Dial-up access).

Історія українського сегменту мережі Internet почалася 19-го грудня 1990 року, коли Юрій Янковський (Yuri Yankovski) з Міжгалузевого Наукового Центру Технології Програмування «Технософт» (м. Київ, керівник [Ігор Вельбицький](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%86%D0%B3%D0%BE%D1%80_%D0%92%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B8%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9&action=edit&redlink=1)) під'єднався до світової мережі Internet.

У червні 2010 року «Bigmir Internet» нараховував уже 18 581 501 унікальних користувачів.

***Послуги мережі для користувачів***

* Електронна пошта
* Телеконференції (News)
* Пошук файлів (Archie, WAIS)
* Списки розсилки (Mailing list)
* Копіювання файлів (FTP)
* Розмови в мережі (Internet Relay Chat)

***Інтернет-можливості для розвитку дітей***

**Web-браузери**.

Це програми, які дозволяють отримати доступ до інформації, завантаженої на інший комп’ютер. До більшості Web-сайтів доступ безкоштовний. Але окремі з них можуть запросити реєстрацію: тобто вимагати ім’я користувача, адресу електронної пошти, поштову адресу та вік.

**Web-сайти**.

Це набір Web-сторінок, об’єднаних спільною адресою, темою, логічною структурою та оформленням. Для відвідування Web-сайту необхідно знати його адресу. Наприклад, http://www.onlandia.org.ua

**Пошукові системи**.

В мережі Internet існують мільйони сайтів. Саме за допомогою пошукових систем ми маємо можливість знаходити необхідну нам інформацію - проводити навігацію.

**Електронна пошта**.

Це комп’ютерна версія звичайної пошти. Кожен лист має унікальну адресу, яка ідентифікує власника. Наприклад, artur.kocharyan@onlandia.org.ua. аrtur.kocharyan – ім‘я власника електронної скриньки, а onlandia.org.ua – ім’я домену.

**ІМ - миттєвий обмін повідомленнями**.

ІМ нагадує Інтернет- версію SMS. Ці програми дозволяють писати листи в режимі реального часу одночасно декільком людям, які підключилися до мережі.

**IRC** - **Інтернет**-**чати**.

Дозволяють об’єднуватися у групи за інтересами та спілкуватися в режимі реального часу. Спілкування у чаті дуже швидке. Учасники можуть надсилати повідомлення в загальному каналі («кімнаті») одразу сотням користувачів. Загальні канали є доступними для всіх. Приватні канали («кімнати») можуть мати пароль.

**Дошки оголошень**.

Дають можливість розміщувати невелике повідомлення або оголошення на тематичних сайтах або групах. Діти мають тенденцію розміщувати оголошення на дошках, які їм цікаві.

**Відеоконференції**.

Миттєвий обмін аудіо- та відеоматеріалами через комп’ютери.

**Голосові чати**.

Майже всі комп’ютери мають звукову карту і мікрофон для запису голосового повідомлення та можуть відправити це повідомлення іншій людини через мережу Internet. Ця технологія має назву «голосовий чат».

**Соціальні мережі**.

Це окремі Web-сайти, які дозволяють створювати власні сторінки, спільноти, розміщувати фото, аудіо- та відеоматеріали, обмінюватися миттєвими повідомленнями та слідкувати за оновленнями на сторінках друзів. Соціальні мережі досить швидко стали популярними у молоді, бо відкривають нові можливості для самореалізації та вільного спілкування.

У віртуальному просторі діти та підлітки прагнуть дізнатися щось цікаве і корисне, розслабитися та абстрагуватися від власних психологічних проблем. Інтернет для молоді – можливість цікаво та змістовно провести час.

Віртуальний світ дозволяє дітям реалізувати цілу низку базових потреб: спілкування, ігри, розваги, саморозвиток та самореалізація, виховання сміливості, вміння подолати перешкоди.  
 *Отже, діти та підлітки в Інтернеті спілкуються, навчаються, розвиваються та розважаються.*

***Internet-ризики для дітей.***

* «Дорослий» контент: еротика, азартні ігри, реклама тютюну та алкоголю.
* Незаконний контент: порнографія.
* Он-лайн насильство: заклики до асоціальної поведінки, жорстокості, насильства, суїцидальної поведінки, сексуальної експлуатації тощо.
* Розголошення приватної інформації, яка може бути використана проти дітей та їхніх родин.
* Контент, що може задати фінансових збитків – короткі номери й платні сервіси, що тарифікуються окремо, різного роду лотереї, тощо.
* Інтернет-залежність.

***Як виявити Інтернет – залежність?*  
Ознаками Інтернет-залежності є:**

**-** повне «поглинання» Інтернетом;

- потреба у збільшенні часу онлайн-сеансів;

- наявність неодноразових, малоефективних спроб скорочення часу перебування в мережі Internet;

- поява симптомів абстиненції при скороченні користування Інтернетом (повторна тяга, виникнення і посилення напруги через певний час);

- виникнення проблем з оточуючим середовищем (однолітками, членами родини,друзями);

- намагання приховати реальний час перебування в мережі Internet;

- залежність настрою від використання Інтернету (виражається емоційним і руховим збудженням, тривогою, нав’язливими розмірковуваннями про те, що зараз відбувається в мережі, фантазіями і мріями про Internet, вільними чи несвідомими рухами пальців, що нагадує друкування на клавіатурі).

**Як зробити Internet безпечним?**

8

Загрози , які можуть виникнути в наслідок частого користування мережею Internet зводяться до мінімуму в тих родинах, де складаються довірливі відносини між дітьми та батьками. Тому  намагайтеся обговорювати з дітьми всі проблеми, що виникають в їхньому житті. Дитина повинна знати, що головні експерти у всіх життєвих ситуаціях – це мама й тато, а не сумнівні сайти. Не повинно бути таких тем, які дитина боялася б обговорювати з батьками, і питань, які посоромилася б задавати.

Ніколи не відмовляйтесь від пояснень і не лайте дитину, якщо вона звернулася до вас із запитанням на «слизьку» тему. Дитина повинна знати, що у вас вона може отримати всі необхідні роз'яснення.

Регулярно розмовляйте з дитиною про те, які сайти вона відвідала та про що цікаве там довідалася. Не забувайте самі розповідати та показувати, що корисного ви знайшли в Інтернеті, чи (якщо навиками роботи в мережі Internet не володієте) в інших джерелах інформації.

***Основні правила безпеки для ваших дітей в мережі Internet***

**Приділяйте увагу захисту устаткування та інформації:**

* Регулярно обновляйте операційну систему.
* Використовуйте антивірусну програму.
* Застосовуйте брандмауер.
* Створюйте резервні копії важливих файлів.
* Будьте обережні при завантаженні нових файлів.

**Захистіть себе в он-лайні**

* З обережністю розголошуйте особисту інформацію.
* Думайте про те, з ким та про що розмовляєте.
* Пам'ятайте, що в мережі не вся інформація надійна та не всі користувачі відверті.

**Дотримуйтеся правового поля**

* Законів потрібно дотримуватися навіть в мережі Internet.
* Дотримуйтеся загальноприйнятих норм спілкування.
* При роботі в мережі не забувайте піклуватися про інших так само, як про себе.

**Створіть безпечну зону та контролюйте дотримання дитиною меж цієї зони**

- Постарайтеся разом з дитиною, знайти корисні, цікаві й безпечні сайти, які вона буде відвідувати надалі. Періодично відвідуйте їх разом. З таких сайтів сформуйте "Список дозволених сайтів" в програмному забезпеченні мережної безпеки вашої системи, наприклад  - для цього можна застосувати налаштування параметрів оглядача (не забудьте при цьому програмно заборонити доступ до налаштувань із боку інших користувачів). В цьому випадку, якщо дитині необхідно зайти на новий сайт, їй доведеться попросити вас допомогти додати свою адресу в перелік дозволених сайтів, отже ви матимете змогу оцінити безпечність сайту  до того, як він стане вільно доступним дитині.  
 - Крім того корисно встановити програму "Фільтр". За допомогою програм фільтрації можна встановити обмеження веб-сайтів на основі змісту. Це означає, що встановивши й настроївши таку програму, ви можете заблокувати для дитини доступ до сайтів, які містять матеріали, визначені як небезпечні (порнографія, насильство, суїцид тощо).

**ПАМЯТАЙТЕ!** Програмне забезпечення блокування та фільтрації допоможе вам уникнути багатьох неприємностей, але не всіх, тому прищеплення дітям культури перебування в мережі  та постійний батьківський контроль  залишається основним методом забезпечення безпеки дітей в Інтернеті.

***Захист ПК в мережі*.**

**Основні небажані програми ПК.**

* **Комп’ютерні віруси**  — комп'ютерна програма, яка має здатність до прихованого саморозмноження. Одночасно зі створенням власних копій [віруси можуть завдавати шкоди](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BA%D1%96%D0%B4%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%B7%D0%B0%D1%81%D1%96%D0%B1): знищувати, пошкоджувати, викрадати дані, знижувати або й зовсім унеможливлювати подальшу працездатність [операційної системи](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0) комп'ютера.
* **Хробак комп'ютерний** — це саморозповсюджувальна [програма](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0), яка може поширюватися через електронну пошту або веб сторінки.
* **Шпигунські програми** — програмне забезпечення для відстежування (моніторингу) дій користувача, що вживається несанкціоновано.
* **Троянські програми** — різновид шкідницького ПЗ, яке не здатне поширюватися самостійно (відтворювати себе) на відміну від [вірусів](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D1%80%D1%83%D1%81_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%27%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%B9) та [хробаків](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D0%BA_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%27%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%B9), тому розповсюджується людьми.
* **Спам** — масова розсилка [кореспонденції](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%8F) рекламного чи іншого характеру людям, які не висловили бажання її одержувати.

*Програми*

*для захисту комп’ютерних пристроїв і даних користувачів*

* Антивірусне програмне забезпечення.
* Брандмауери.
* Антиспамове програмне забезпечення.

***Вплив ПК на дитину.***

* найбільше навантаження під час роботи з ПК припадає на зоровий аналізатор;
* робота із засобами обчислювальної техніки є стресовим фактором для користувача;
* людина, яка працює з комп’ютерними засобами, зазнає впливу фізичних факторів різної природи й малої інтенсивності, і про деякі з них поки що немає достатніх наукових даних, щоб визначити рівень їх впливу на здоров’я людини.

Згідно з нормами, визначеними Міністерством охорони здоров’я України, безперервне перебування за комп’ютером впродавж доби не повинно перевищувати:

1-2 клас – 10 хв. 6-7 клас – 20 хв.

3-5 клас – 15 хв. 8-10 клас – 30 хв.

Для дітей 1 класу загальний час використання комп’ютера з рідкокристалічним монітором має обмежуватися 30-45 хвилинами на тиждень, 2-3 класів – 2 години на тиждень, але не більше 1 години на добу, 4-6 класів – 2 години на тиждень, але не більше 1 години на добу, 7-9 класів – 2,5 години на тиждень, але не більше 1 години на добу і учнів 10-11 класів – 7 годин на тиждень, але не більше 1 години на добу.

**Висновок**

На даний час мережа Internet є невід'ємною частиною нашого життя, адже в ньому сконцентровано дуже багато інформації. Та на жаль крім позитивної сторони він має і негативну.

Щоб уникнути неприємних наслідків роботи з мережею Internet дітям необхідно дотримуватись певних правил, які мають контролюватись батьками.

**Виховання дитини — це не мила забава, а завдання, що вимагає капіталовкладень — тяжких переживань, зусиль, безсонних ночей і багато, багато думок.**

**Рекомендації та пам’ятки**

***6 правил для батьків — розумних користувачів Інтернету***

**1**. Розмістіть комп’ютер у кімнаті, яку використовують усі члени родини.

Іноді діти тримають у секреті те, що вони користуються Інтернетом. Вони можуть не бажати того, аби їх батьки були у курсі їх дій в мережі. Важливо не реагувати досить емоційно, а зробити все можливе, аби зняти цю психологічну напругу.

Обговорювати можливі труднощі легше, коли комп’ютер знаходиться у спільній кімнаті. Крім того, ви можете використовувати Інтернет разом із дитиною. Таким чином, розмови про Інтернет та контроль за його використанням стануть повсякденною частиною вашого родинного життя.

**2**. Використовуйте будильник для обмеження часу, якій дитина проводить в Інтернеті.

Заздалегідь погодьте тривалість перебування в Інтернеті.

Бажано визначити час перебування дітей в он-лайні. Час, проведений за комп’ютером, необхідно обмежити для того, аби не нанести шкоду стану здоров’я дитини. Ігрова комп’ютерна залежність стала великою проблемою у всьому світі.

Обговоріть час перебування дитини в Інтернеті та домовтесь про використання будильника. Таким чином ви уникнете можливих конфліктних ситуацій.

**3**. Використовуйте технічні засоби захисту: функції батьківського контролю в операційній системі, антивірус та спам-фільтр.

Для роботи за комп’ютером зовсім необов’язково знати всі його функціональні можливості. Запросіть спеціаліста, якій налаштує операційну систему вашого комп’ютера та покаже, як працювати із батьківським контролем. Краще один раз побачити, аніж багато разів почути. Не використовуйте у себе вдома комп’ютер, якій технічно є незахищененим.

Також ви можете пройти он-лайн навчання та навчитись найбільш ефективно використовувати функції безпеки браузера та самостійно налаштовувати батьківський контроль.

Встановіть Microsoft Security Essentials зараз, і ваш комп’ютер буде захищеним у реальному часі від вірусів, програм-шпигунів та інших зловмисних програм.

**4**. Створіть «Сімейні інтернет-правила», що містять правила онлайн-безпеки для дітей.

Діти навчаються шляхом експериментування. Якщо ви зацікавлені у тому, аби ваша дитина навчалась не на своїх власних помилках — якомога частіше обговорюйте теми, пов’язані із Інтернетом. Ви можете розказати, наприклад, про достовірність інформації, розташованої в мережі. Так ви невимушено створите свої «родинні правила» Інтернет-безпеки. Традиції, норми та правила, які закріпились у родині — довговічні.

**5**. Проводьте більше часу із дитиною. Всіляко заохочуйте обговорення тем, пов’язаних з Інтернетом.

В житті кожного трапляються помилки. Немає потреби сприймати помилки дітей як життєву проблему. Будуйте довірливі стосунки задля того, аби бути впевненими, що у будь-якій ситуації дитина звернеться за допомогою саме до вас. Щоб не сталось, ваша дитина повинна бути впевненою, що у будь якій ситуації вона може розраховувати на вашу підтримку та прийняття. Гарний рецепт побудови довірливих відносин — щоденне спілкування та спільне проведення вільного часу. В невимушеній ситуації набагато легше обговорювати «складні» питання.

**6**. Навчайте дітей критично ставитися до інформації в Інтернеті і не повідомляти конфіденційні дані он-лайн.

Повідомте дитині, що практично кожен може створити свій сайт, і при цьому ніхто не може проконтролювати достовірність інформації, розташованої на такому сайті. Навчіть дитину використовувати інформацію із різних перевірених джерел.

Демонстрування інтересу

Створюйте почуття довіри до себе

***Поради батькам***

**1**. Не перекладайте відповідальність за виховання дитини на державу, школу чи комп’ютер!

**2**. Формуйте загальну культуру, яка б відповідала загальнолюдським цінностям, стандартам толерантної поведінки. Подавайте власний приклад (батьки і вихователі) толерантної поведінки, оскільки найбільш схильними до проявів насилля є люди, які в дитинстві зазнали жорстокість та інші види дискримінації

**3**. Створюйте умови для соціалізації дитини в реальному житті, через гуртки, заняття спортом, участі в громадських організаціях, руху волонтерів. Спільна позитивна діяльність, співтворчість найбільш ефективно впливає на соціалізацію.

**4**. Вчиться разом з дитиною користуватися новими медіа. Вони є цінним джерелом інформації. Головне дати зрозуміти, що нові медіа – засіб отримання інформації і професійного росту, розширення можливостей конструктивної реалізації, а не самоціль. Інтернет – не ціль, а метод досягнення певних поставлених, сформульованих цілей та завдань.

**5**. Перш, ніж входити в мережу потрібно сформулюйте для себе мету і тримайтеся в рамках завдань. Оскільки дітям важко утримувати увагу, то потрібно допомогти виробити певні навики, певний час разом користуватися НМ , але одночасно і давати можливість дитині самостійно користуватися НМ, показуючи, що «Я довіряю тобі». Обговорювати не тільки позитивну інформацію, а й негативну, не боятися відвертих розмов, визнавати більші можливості оволодіння НМ молодими людьми, вчитися у них.

**6**. Навчить дитину організовувати дозвілля. Людина часто йде в соціальну мережу, або користується новими медіа тому що нічим зайнятися. Якщо батьки проводять дозвілля лише пасивно переглядаючи ТВ, то важко очікувати від дитини іншого. Гра в ігри, безцільне блукання по мережі часто створює лише ілюзію активного життя .

**7**. Пояснюйте, що надмірне захоплення новими медіа зменшує час на спілкування в реальному житті. Нові медіа вимагають додаткового часу, що зменшує можливості соціальних контактів в реальному житті, впливає на стан здоров’я (відсутність свіжого повітря, зменшення часу на сон, порушення режиму дня).

**8**. Якщо дитина в житті не може знайти друзів, то в соціальній мережі легше може знайти друзів або знайомих по інтересам. Одночасно батьки мають спостерігати чи не зменшується кількість контактів дитини в реальному житті, чи не пропускає школу, чи є обов’язки по дому, інша соціально-активна діяльність в реальному житті.

**9**. Слідкуйте, щоб захоплення новими медіа не перетворилося в залежність, коли людина втрачає владу над собою (т.зв. нехімічні залежності).

**10**. Зацікавте дитину в можливостях творення власних ідей через нові медіа. Показуйте дітям цікаві інтерактивні можливості нових медіа у відповідності до інтересів дитини (а не батьків), щоб дитина була не тільки споживачем медіа продукції, а й її творцем.

**11**.  Навчіть дитину відсіювати інформаційне сміття.

***Пам’ятка батьківського контролю.***

* Зробіть Internet новим засобом сімейного спілкування. Вигадайте цікаве хобі для вас і вашої дитини, наприклад – знаходьте в Інтернеті веселі картинки, на якусь тему, або створіть спільний он-лайн фотоальбом, а фотознімки для нього робіть мобільним телефоном або фотоапаратом. Під час спільного відвідування Інтернету ви ненав'язливо можете розповідати дитині про культуру поведінки в мережі, звертати увагу на приховані погрози, аналізувати реакцію дитини на негативну інформацію тощо.
* Частіше обговорюйте Internet , розповідайте та показуйте, що цікавого й корисного ви знайшли в мережі, запитуйте про це в дитини. Дізнавайтеся більше про корисні можливості Інтернету та поділіться своїми знаннями з дитиною. Разом знаходьте сайти, цікаві для неї і для вас, відвідуйте їх разом.
* Як навчити дитину коректної поведінці в Інтернеті? Як і в звичайному житті, головним правилом кожної людини повинно бути: «поводься з іншими так, як хочеш, щоб поводились з тобою». Постарайтеся донести це правило до своєї дитини на доступних для її віку прикладах, розповідайте, що людині, яку скривдили в Інтернеті, так само боляче, як якби це відбулося при особистій зустрічі.
* Діти люблять спілкуватися в Інтернеті. На форумах, в інтерактивних чатах, соціальних мережах, блогах і програмах миттєвих повідомлень (ICQ, QIP та ін.) дитина завжди може знайти співрозмовників на будь-яку тему. Проте перш ніж дозволити дитині вільно спілкуватися, їй потрібно розповісти про пов'язані з цим ризики та пояснити правила спілкування з іншими користувачами. Адже під час спілкування, діти можуть піддаватися ризику залякування, зловмисних повідомлень, публікації фотографій та особистої інформації, агресивного маркетингу тощо.
* Розповідайте дитині на зрозумілих прикладах про те, що таке її особистий простір: кімната, родина, найближчі друзі, захоплення тощо. Пояснюйте, що, як і в реальному житті, дитина не буде пускати в свою кімнату чужих, незнайомих людей, та не стане розповідати про себе стороннім на вулиці, так і в Інтернеті варто оберігати свій особистий простір. Попросіть ніколи не розповідати незнайомим про себе, свою родину, свій вік, адресу, обстановку в квартирі, графік роботи та професію батьків тощо.
* Намагайтеся контролювати час та місце відвідування мережі Internet вашою дитиною. Встановіть комп'ютер у загальній для всієї родини кімнаті, щоб ви могли ненав'язливо контролювати дитину під час її відвідування мережі. Складіть сімейну угоду, що обмежує кожному члену родини час користування Інтернетом. Неухильно самі дотримуйтесь цієї угоди!
* За допомогою функції журналу переглянутих сторінок в оглядачі Internet можна перевіряти, на які сайти заходила дитина останнім часом. Але пам’ятайте, записи журналу переглянутих сторінок легко видалити!
* Здійснювати батьківський контроль поведінки дитини в мережі Internet можна за допомогою різноманітного програмного забезпечення, зокрема – засобів батьківського контролю, Windows Vista або за допомогою програми Kaspersky Internet Security.

***Що мають робити батьки, щоб їх дитина не стала жертвою інтернет – злочинця***

• Діти повинні знати про існування Інтернет - злочинців і небезпеки відвідування Інтернету, бути готовими до них... Тому вам варто розповісти їм про це заздалегідь, задовго до того моменту, як дитина зацікавиться Інтернетом.

• У комп'ютерні ігри грають з раннього віку, однак користуватися Інтернетом раніше 10 років не рекомендується. У дітей ще не вистачає самокритики, щоб вчасно зупинитися. Тому маленьким дітям не слід користуватися чатами – занадто велика небезпека.

• Якщо ваші діти користуються чатами, вам слід знати, якими саме, і з ким вони там розмовляють. Для цього не полінуйтеся і відвідайте сам, щоб перевірити, на які теми ведуться дискусії.

• Накажіть дітям, що ніколи не можна залишати загальний чат. Багато сайтів мають «приватні кімнати», де користувачі можуть вести бесіди наодинці – у адміністраторів немає можливості читати ці бесіди. Такі «кімнати» часто називають «приватом».

• Щоб контроль за часом, проведеним в Інтернеті, був вам доступний, комп'ютер повинен бути встановлений у загальній кімнаті, а не в кімнаті дитини. Тоді ви, проходячи повз, побачите, чим займається в Мережі дитина.

• Для маленьких дітей не заводьте особистої електронної адреси, нехай вони користуються спільною адресою сім'ї.

• Поясніть дітям, що ніколи не слід відповідати на миттєві повідомлення або листи по електронній пошті, що надійшли від незнайомців.

• Не звинувачуйте дитину, якщо вона підтримує спілкування з незнайомцем, адже злочинці використовують різноманітні психологічні прийоми. Ваше завдання – зробити всі заходи для безпеки свого сина чи дочки.

***Що робити, якщо дитина зазнає переслідувань***

• Не варто лаяти і залякувати дитину, вимагаючи від неї розповісти, як все почалося. Часом, вона сам не пам'ятає, як опинилась в «полоні» у сексуального маніяка. Ваше завдання – змусити його припинити переслідування підлітка.

• Якщо у вас є речові докази цього переслідування – листи з порнографічними фотографіями та інформація, що містить відверті домагання, зверніться до правоохоронних органів із заявою. У комп'ютері потрібно зберегти всю інформацію, включаючи адреси електронної пошти, адреси сайтів і чатів, щоб ознайомити з нею міліцію.

***Що робити, щоб персональна веб-сторінка***

***на веб-вузлах соціальної мережі була***

***безпечною для дитини***

• Встановіть свої правила користування Інтернетом, в яких вкажіть, чи дозволяєте ви дитині відвідувати веб-сайти соціальної мережі і на яких умовах.

• Не дозволяйте дітям віком до 13 років відвідувати веб-сайти. Ці обмеження встановлені адміністрацією служб в Інтернеті, яка сама не в змозі контролювати вік своїх користувачів.

• Познайомтеся з тим веб-вузлом, яким збирається користуватися ваша дитина. Особливо уважно прочитайте положення політики конфіденційності і правила поведінки. Періодично переглядайте сторінку своєї дитини.

• Забороніть дітям зустрічатися з тими, з ким вони спілкувалися тільки в мережі, дзвонити їм по телефону і взагалі обмінюватися контактною інформацією. Щоб захистити своїх дітей від небезпеки, переконайте їх використовувати веб-сайти для спілкування зі своїми друзями, але не з незнайомими людьми.

• Перевіряючи веб-сторінку дитини, переконайтеся, що вона не використовує свого повного імені, а користується псевдонімом. Забороніть дітям також використовувати повні імена своїх друзів.

• Слідкуйте, щоб дитина не розміщувала на веб-сторінках ніякої інформації про себе – номер школи, назва вулиці, навіть назва міста, якщо воно невелике.

• Подбайте про те, щоб дитина використовувала веб-сайт з обмеженням доступу. Деякі веб-сайти соціальної мережі дозволяють захищати свою сторінку за допомогою пароля або використовують методи захисту, дозволяючи перегляд інформації про ваших дітей тільки тим, кого вони знають.

• Звертайте увагу на деталі фотографії. Поясніть дитині, що за фотографіями можна отримати багато інформації про людину. Переконайте дітей не розміщувати свої фотографії або фотографії друзів з легко впізнаваними деталями, такими як назви вулиць, номери машин або назва школи на одязі.

• Поясніть дітям, що їхні записи можуть бути прочитані ким завгодно, у кого є доступ до Інтернету, і що інтернет-злочинці часто переслідують емоційно вразливих дітей.

• Частіше розмовляйте з дітьми і просите їх розповісти вам, якщо що-небудь, чим зіткнулися на цих веб-сайтах, лякає їх або змушує відчувати дискомфорт.

• Якщо ваша дитина відмовляється дотримуватися встановлених правил безпечної роботи, ви можете видалити веб-сторінку дитини. Для цього вам потрібно зв'язатися з адміністрацією веб-сайта соціальної мережі, яким вона користується.

***Що має знати дитина щоб уберегтися від неприємних наслідків спілкування по інтернету***

• Ніколи не завантажувати зображення з невідомого джерела – вони можу мати відверто сексуальний характер.

• Використовувати фільтри електронної пошти.

• Негайно повідомляти дорослим про всіх випадках в Інтернеті, які викликали збентеження або переляк.

• Використовувати псевдонім, який не містить жодних натяків на особистість дитини і його місцезнаходження.

• В Інтернеті нікому не повідомляти інформацію про себе і про свою сім'ю, ніколи не заповнювати особисті профілі в Мережі. Навіть такі характеристики, як стать, зріст і вік, тримати в таємниці.

• Припиняти будь-які контакти по електронній пошті, в системі обміну миттєвими повідомленнями або в чатах, якщо хто-небудь починає ставити запитання особистого характеру або містять сексуальні натяки.

***Як уберегти дітей від азартних ігор***

***на гроші в інтернеті***

• Обговоріть з дітьми, що б їм хотілося грати, і обмежте коло їх інтересів іграми певного жанру. Наприклад, це можуть бути тільки більярд, стратегії і шахи.

• Дізнайтеся, які сайти відвідують діти і що вони роблять в Інтернеті.

• Комп'ютер розташуйте в загальній кімнаті, а не в дитячій, щоб мати можливість завжди подивитися, у що грає дитина.

• Нагадуйте дітям, що грати на гроші в Інтернеті заборонено законом.

• Пояснюйте дітям, що азартні ігри потрібні ділкам, які отримують прибуток, обманюючи гравців, які входять в азарт. Розкажіть, як діє механізм таких ігор: спочатку гравцеві дають виграти, а коли він вже перебувати в стані ейфорії від успіху, то починає програвати, але зупинити гру вже не в силах. В результаті він втрачає більше, ніж придбав.

• Поясніть дітям, чому небезпечні азартні ігри. Розкажіть їм про залежності, яка схожа хвороби. Небезпека ігор полягає в тому, що людина може програти все своє майно.

.

***Перелік інформаційних джерел***

1. Цяцько Анна Як навчити дитину культури спілкування в мережах “Вконтакті”, Facebook тощо / Анна Цяцько // Освіта України. - 2012. - № 1-2
2. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета / А.Е. Войскунский // Гуманитарные исследования в Интернете. - М. «Можайск-Терра» - 2000. – 431 с.
3. Башкирова Н. Современный ребенок и его проблемы / Н.Башкирова – СПб.: Наука и Техника. - 2007. - С. 219-237
4. Матеріали Обласної науково-методична Інтернет-конференції (Полтава) «Безпека дітей в Інтернеті: попередження, освіта, взаємодія» [Електроний ресурс]. - Режим доступа: http://konf.koippo.kr.ua/blogs/index. php/blog2/
5. Янг К.С. Диагноз - Интернет-зависимость / К.С. Янг // [Електроний ресурс]. - Режим доступа:http://www. narcom.ru/ideas/ common/15.html