*ГКОУ «Плоскошская специальная школа интернат»*

*Классный час*

*« Интернет-зависимость».*

***Подготовила: Трошенкова Е.А..***

***2016 год***

**Цель:** Формирование позитивного отношения к компьютеру и умения использовать его во благо себе, правильно организовывать свою внеклассную деятельность.

**Задачи:**

1.Ознакомить детей с вредными последствиями компьютерных игр, донести представление об интернет – зависимости;

2формирование представлений о понятиях «зависимость», «информационная зависимость», «интернет-зависимость», «компьютерная зависимость»,

3.развитие коммуникативных навыков и навыков участия в дискуссии;

4.вовлечение всех учащихся класса в игровое взаимодействие и формирование игровой культуры учащихся;

5.создание положительной эмоциональной атмосферы в классе.

***Ход классного часа.***

***1.Организационный момент.***

***2. Мотивационная часть.***

Загадки.

1. Сетевая паутина

оплела весь белый свет,

не пройти детишкам мимо.

Что же это? **(Интернет)**

1. Что за чудо агрегат

Может делать все подряд

Петь, играть, писать, считать

И хорошим другом стать. ( компьютер)

**Учитель.**

- Ребята, внимательно рассмотрите эту картинку. Глядя на неё, что вы можете сказать. 

**Ответы.**

- Мама оттаскивает сына от компьютера;

-жена мужа;

-сестра брата и т.д.

**Учитель.**

- Как вы думаете, почему?

**Ответы.**

- Потому что он много времени проводит за компьютером, за интернетом, женщине самой хочется сесть за компьютер и т.д.

**Учитель.**

Интернет прочно вошел в жизнь практически каждого человека. Очень многие уже не представляют свою жизнь без этого достижения техники. Возможности интернета безграничны. Назовите возможности интернета.

**Ответы.**

**Смотреть,** **качать**, **играть,** **общаться,**  **учиться.**

**Учитель.**

Однако это достижение рождает множество проблем, которые требуют незамедлительного решения. Как называют людей, которые бесконечно сидят в интернете, в поисках чего-то. Они уже свою жизнь не представляют без интернета, они зависимы от интернета.

**Ответы.**

Это интернет - зависимые люди.

**Учитель**.

Этот классный час мы посвятим безопасности работы в сети Интернет. **Тема: Интернет-зависимость.**

Сегодня интернет зависимостью страдают 1,5% от общего числа пользователей интернета. Официальная медицина не признаёт такой диагноз. Но люди действительно психически расстроены. Они впадают в истерику, депрессию, если не побывали на просторах интернета. Многие люди уже зависимы от интернета и просто не понимают этого.

**Психологические симптомы**

* невозможность остановиться;
* увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
* пренебрежение семьёй и друзьями;
* ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером;
* ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
* проблемы с работой или с учёбой.

**Физические симптомы**

* туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным напряжением мышц;
* сухость в глазах;
* головные боли по типу мигрени;
* боли в спине;
* нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи;
* пренебрежение личной гигиеной;
* расстройства сна, изменение режима сна.

***II.*С К А З К А**

А теперь послушайте сказку и выделите из неё основную мысль, в которой компьютер нанёс вред человеку или принёс пользу.

В некотором царстве - тридевятом государстве жил-был царь... И было у него два сына: Старший и Младший. Так он их называл. Старший умный был детина ну, а Младший ни так, ни сяк, просто был дурак.

Чтобы от века не отстать, чтоб детям помочь умнее стать,

Чтоб могли сыновья в современном мире жить

Решил царь ребятам компьютер купить.

Самый крутой подключил им Интернет:

Безлимитный, высокоскоростной.

Долго ли сказка сказывается, да недолго дело-то делается.

Прошло много лет, что же случилось с сыновьями царя?

Старший сын  говорит:

"У меня один лишь друг,

Компьютером его зовут.

Целый день с ним провожу,

На прогулки не хожу.

Спортом я не занимаюсь,

И совсем не закаляюсь,

Я с друзьями не общаюсь,

Я учился целый день,

И поверьте, мне не лень

За компьютером сидеть,

Фильмы, игры поглядеть.

На все сайты без разбора

Выхожу вплоть до упора.

Плохо стал соображать,

Отчего вдруг? - не понять.

Стало плохо с головою,

И с глазами. Что со мною?"

Посмотрите, каким стал Старший сын.

Младший сын  говорит:

У меня есть новый друг,

Его компьютером зовут.

Дружу я с ним давно,

И расскажу вам про него:

Он всё по папочкам разложит,

Через принтер всё размножит.

Электронные файлы услуг

Инструмент "на все руки",

И лекарство от скуки,

И учитель, и преданный друг.

До чего же энергичный

Электронный человек

Мой попутчик симпатичный

В двадцать первый век.

- Ребята, а теперь обсудим влияние компьютера на Старшего сына. Ведь он у царя был умным детиной. И что с ним стало?

***III.Физминутка. (***выполняется в соответствии со словами педагога*)*

А теперь, ребята, встали.

Быстро руки вверх подняли,

В стороны,

Вперёд, назад.

Повернулись влево, вправо,

Тихо сели…

Вновь за дело.

***IV.Тестирование.***

**Предлагаю всем пройти тест   
«Есть ли у вас зависимость от компьютера?»**   
1. Сидя за компьютером или в Интернете, вы теряете ощущение времени. Из-за этого часто пропускаете еду и сон. Да, Нет   
2. Вы скрываете от друзей и близких, сколько времени вы провели за компьютером   
3. Вы постоянно вспоминаете о том, что хорошо бы посидеть за компьютером, когда вам приходится отлучаться от него.   
4. Вы способны погрузиться в депрессию, если в компьютере происходит сбой   
5. Ваша привязанность к компьютеру мешает вам в выполнении домашних обязанностей   
6. В Интернете вы сознательно выбираете себе виртуальный образ, противоречащий вашей морали и ценностям   
7. Вам больше нравятся виртуальные развлечения, нежели реальные   
8. Вы уверены, что Интернет – это «другая» реальность, и вам там комфортнее, чем в реальном мире   
9. В состоянии грусти или депрессии вы предпочитаете посидеть за компьютером, чем поделиться эмоциями с друзьями   
**Обработка результатов:**   
За каждый ответ «Да» поставьте себе 1 балл.   
За ответ «Нет» – 0 баллов   
**Результаты:**   
Если больше чем на половину вопросов вы ответили утвердительно, то, возможно, у вас есть серьёзная зависимость от компьютера, которую обязательно нужно преодолеть, чтобы предотвратить тот вред, который компьютер может вам нанести.   
  
В итоге, хочу сказать, что игры – это, безусловно, важная часть современного общества и несёт в себе массу минусов и плюсов, поэтому жизненно важно «правильно» играть в игры. То есть, не перенапрягать себя, не уделять играм много времени и получать, по возможности, знания и развивать свой кругозор. К сожалению, многие неправильно воспринимают игры и просто чересчур увлекаются ими, хотя, по своей сути, игры — это всего лишь развлечение, никогда не забывайте этого.

***V. « Интернет - зависимость».***

**Зависимость от Интернета – «новая болезнь нашего времени или выдуманная угроза?**

На Западе утверждают, что каждый пятый пользователь Интернета в той или иной мере страдает компьютерной зависимостью. И в России уже многие подвержены этой мании. Люди теряют чувство реальности, уходят в виртуальный мир. Самыми незащищенными, как всегда, оказались дети и подростки. Появился даже такой термин - «компьютерный синдром». \_

* Одного 14-летнего школьника из Румынии увезла из Интернет-кафе «Скорая помощь». Мальчик просидел в этом кафе 9 дней он был просто одержим компьютерной игрой, он не отходил от него, перестал ходить в школу. Он лгал, перестал мыться и похудел на 10 кг.
* в Екатеринбурге погиб от инсульта 12 летний ребенок после 12-часовой игры на компьютере. Врачи говорят, что каждую неделю к ним поступает минимум по одному подростку, попавшему в зависимость от компьютерных игр. Мне страшно за наших детей (руку приложить к сердцу)

**Учитель.** Чувствуете ли вы, что вас тоже затягивает в компьютерную трясину? Видите ли вы, как ваши друзья все больше и больше уходят от вас в виртуальный мир? *(Дети высказываются.)*

## *Причины компьютерной зависимости .(*найти в предложенном тексте)

**Недостаток общения.**  
Когда человек **(обычно это подросток)** не может найти себе друзей по интересам. Если он слишком замкнут или боится, что его неправильно поймут. Он делает неправильный вывод и начинает активно искать друзей в интернете.

**Отсутствие хобби.**  
Если у человека есть любимое хобби, или он занимается спортом. У него просто не будет свободного времени, которое он мог бы уделить интернету.

**Неудачливость.**  
Когда человека повсюду встречают неудачи: плохая работа, ссоры с друзьями, проблемы с родителями. Он будет пытаться хоть как-то реализовать себя. И найдёт этот способ в компьютерных играх.

***Что же делать? (***высказывание учеников)

***VI.Заключительное слово***

## Лечение компьютерной зависимости

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

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

**Вывод.**

Станет Интернет другом вам или врагом - зависит только от вас. Самое главное, что теперь вы знаете всё об интернете. Решать вам!

***7.Рефлексия.***

Уходя из кабинета положите мне в конверт фигуру того цвета какое у вас настроение.

**Список используемых источников**

1.Боровиков А.М. «Модус контроля как фактор стрессоустойчивости при компьютеризации профессиональной деятельности». Психологический журнал т. №1, 2000г.

2. Бирюков В. «Сеть и наркомания». Компьютерный еженедельник «Компьютера» №16, 1998г.,

3. Вересаева О. «Психология и интернет на пороге ХХI века». Психологическая газета №12, 1996 г.

4. Дроздов А.Ю. «Издержки «виртуального зазеркалья», или кое-что о феномене компьютерной агрессивности». М., 1997 г.

5. Кудрявцев В. «Интернет, или «экологически чистый» наркотик». Журнал «Воспитание школьников» №5, 1995 г.