

**Занятие по профилактике компьютерной и интернет зависимости
Вне зависимости**

Подготовил социальный педагог

**Занятие по профилактике компьютерной и интернет зависимости «Вне
зависимости»**

Задачи:

- 1) Ознакомить детей с вредными последствиями компьютерных игр, донести представление о компьютерной, интернет – зависимости;
- 2) Формировать положительное отношение к живому общению.
- 3) Побуждать детей к самовыражению, саморазвитию,

Возраст группы: 12-17 лет

Продолжительность мероприятия: 40 мин.

Необходимые материалы: ватман, карандаши, фломастеры

Ход мероприятия

Вступительное слово:

По мнению экспертов Американской медицинской ассоциации, опасность стать зависимым грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более 2-х часов в день. Это же касается тех, кто ночи напролёт «сидит» в Интернете.

Зависимость – это особый путь жизни, связанный с поиском «идеальной» реальности. При помощи зависимости человек убегает от дискомфорта действительности. Однако, будучи найденной, новая искусственная реальность разрушает здоровье и жизнь. Вначале – удовольствие и наслаждение, но через некоторое время требуется всё больше сил, времени и оно поглощает всю жизнь человека.

Противоположностью зависимости является независимость – понятие, тождественное свободе. Свобода для человека – это свобода выбора между самовыражением и рабством зависимости. Свобода выбора присутствует только в случае самовыражения. Сегодня мы затронем насущную тему для всех подростков.

Поднимите руки, у кого есть дома компьютер?

- Докажите, что компьютер друг? (ответы детей)
- Испытываете ли вы удовольствие от работы за компьютером?
- Злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от компьютера?

Сегодня мы коснемся очень важной проблемы: проблемы компьютерной зависимости подростка.

Все участники делятся на две группы. После этого первой группе предлагается нарисовать человека зависимого от компьютера, а второй — не зависимого. Затем идет обсуждение, какими свойствами они обладают, описание его обыкновенного дня, в чем между рисунками разница.

Дети и компьютер: вред и польза умной машины.

Компьютерные игры прочно вошли в нашу жизнь, заняв почетное место лидера среди множества способов организации отдыха. Виртуальная реальность манит своими безграничными возможностями, и каждый год создаются все новые и новые игры, от которых просто невозможно отказаться. Однако о вреде компьютерных игр трубят все вокруг – и особенно волнует вопрос игровой зависимости родителей, чьи дети проводят все свободное время у монитора.

Часто причинами увлечения компьютерными играми могут быть:

- Привлекает придуманный мир, более яркий, простой и выразительный
- Ошибки можно исправить, перезагрузив компьютер
- Можно не доводить до конца
- Все происходит по желанию («Я – властелин»)
- Ребёнок, лишён внимания
- Неумение справляться с трудностями самостоятельно
- Неуверенность в себе ребёнка, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих.

Чем опасны компьютерные игры и могут ли они быть полезными?

- Чем полезны компьютерные игры? (ответы детей)

Польза компьютерных игр:

- Развивают память и внимание, логическое мышление; быстроту реакции, визуальное восприятие объектов, зрительно-моторную координацию
- Учат классифицировать и обобщать, аналитически мыслить в нестандартной ситуации.
- Учат добиваться своей цели, совершенствовать интеллектуальные навыки

Очевидна польза компьютерных игр и для младших школьников – для них разработано множество обучающих игр, которые помогут углубить свои познания в той или иной области, научат действовать в различных ситуациях, поспособствуют формированию усидчивости, сосредоточенности, внимательности.

- В чем состоит вред компьютерных игр? (ответы детей)

Вред компьютерных игр

Постоянное сидение за компьютером может вызвать негативные последствия: ухудшится зрение, возникнут проблемы с лишним весом и опорно-двигательным аппаратом, затекание кистей рук. Особенно это важно для наших детей, потому что у них и так ослабленное здоровье.

Самая главная опасность, которую представляют компьютерные игры – это возникновение игровой зависимости.

Симптомы игровой зависимости:

- Большую часть свободного времени (6 - 10 часов в день) ребенок проводит за компьютером.
- У него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.
- Если на запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным.
- Ребенок обманывает, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам.
- Он становится более агрессивным.
- Ребенок, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду.
- Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии. Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер.

Особую группу риска компьютерной зависимости составляют школьники. Их неокрепшая психика за считанные дни поддается негативному влиянию игр, и перед родителями остро становится проблема того, как оторвать чадо от компьютера. К тому же, дети, в отличие от взрослых, не знают меры и хуже ощущают чувство времени – им кажется, что за компьютером они провели всего лишь несколько минут, в то время как прошло уже несколько часов.

Говоря о вреде компьютерных игр для детей, стоит отметить, что особую опасность в этом плане представляют различные **стрелялки, бродилки, леталки и гонки**.

Чем опасны компьютерные **игры-стрелялки**? Это самый опасный вид игр, поскольку игровая зависимость, вызванная ими, сопровождается агрессивностью, озлобленностью.

Вредны также **бродилки, леталки и гонки**, которые хоть и не характеризуются агрессией, но требуют повышенного внимания, затягивают, от них сложно оторваться.

- Как вы считаете, вы – зависимые люди от Интернета, от игры?

Я предлагаю вам разработать правила

«Что делать, чтобы подросток не стал зависимым от компьютерных игр?»

Работа в группах. Разработать и защитить правила независимости от КИ.

8. Завершение работы

Обсуждение полученной информации.

Подведение итогов.

Рекомендации подросткам

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путём человек становится совершеннее.
2. Определите своё место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр - только в мышеловке.
3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!
4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не

заменитель цели.

5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, - нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!
6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
8. Имейте собственные чёткие взгляды и убеждения.
9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».
11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

Спасибо всем за участие!