

Саранский гуманитарно-технический колледж им. Абая  
Кунанбаева

*Классный час*  
**«Интернет-зависимость»**

Подготовила: кл.рук. гр. ТОМО 9-16

Чемезова А.С.



Сарань, 2017

## Классный час по теме "Интернет-зависимость"

Дата: 17.02.17

Участники: группа ТОМО 9-16

Задачи:

- 1) Ознакомить студентов с вредными последствиями компьютерных игр, донести представление о компьютере, интернет - зависимости;
- 2) Формировать положительное отношение к живому общению.

### Ход классного часа.

Сегодня мы затронем насущную тему для всех подростков.

Поднимите руки, у кого есть дома компьютер?

- Докажите, что компьютер друг? (ответы студентов)
- 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.

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

- Недостаток общения со сверстниками и значимыми для подростка людьми.
- Недостаток внимания со стороны родителей.
- Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.
- Склонность к быстрому "впитыванию" всего нового, интересного.
- Желание быть "как все" его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.
- Отсутствие увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.

Опасности компьютерной зависимости:

- 1.Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения.
- 2.На первых порах компьютер может компенсировать дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе.
- 3.В процессе игр, или нахождения в интернете человек теряет контроль за временем.
- 4.Подросток может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм.
- 5.Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно "заново начать" игру.

6. Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов.

7. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу.

8. Могут наблюдаться проблемы с осанкой, появляться головные боли.

9. Подростки перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.

10. Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги.

11. Часто подросток может пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной. Могут возникать депрессии, при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план. Могут наблюдаться проблемы с учебой.

#### Типы игр, и их опасность, начиная с самой высокой.

Специалисты отмечают, что различные виды компьютерных игр могут по-разному влиять на ребенка. Самыми опасными считаются ролевые игры с видом "из глаз" компьютерного героя. Не менее опасны игры с видом извне на "своего" компьютерного героя. Стратегические игры, "руководительские" менее опасны, но могут здорово втянуть ребенка. Далее следуют неролевые игры: аркады, головоломки, игры на быстроту реакции, азартные игры.

#### Ситуация.

Паша был хорошим учеником. И за это родители купили ему компьютер. Теперь Паше уже 25, а он ни с девушками не общается, ни в клубы не ходит, и друзей не видит. Только сидит в очках перед своим новым другом и, не отрываясь, лихорадочно барабанит пальцами по клавиатуре.

#### Результат.

Такие случаи компьютерной зависимости - далеко не единичны. Молодые люди перестали знакомиться на улицах, у них есть Интернет, они не гуляют во дворе - ведь компьютерные игры намного интересней, не читают книг, потому что полезной и интересной информации в Сети, по их мнению, можно найти гораздо больше. Что говорить, компьютерная зависимость, поражающая и взрослых людей, на подростков оказывает еще большее воздействие.

Когда стоит задуматься?

Психологи разработали список тревожных симптомов:

- навязчивое желание проверить свою электронную почту;
- постоянное ожидание следующего выхода в сеть;

- пристрастие к работе (играм, программированию или другим видам деятельности) и информационная перегрузка (то есть непреодолимая тяга поиска информации в Сети или веб-серфинг);
- нежелание отвлечься от работы или игры с компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в т. ч. игр), так и устройств компьютера;
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами;
- готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
- ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

Если перечисленные пункты вам знакомы, тогда, пожалуй, настала пора подумать о глубине проблемы и о способах ее решения.

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.