



**Методические рекомендации по проведению городской недели
интернет-зависимости «OFFLINE» (далее – неделя)
в рамках проекта «Москва – позитивное пространство!»**

Перед проведением недели рекомендуется ознакомиться [с маршрутизатором](#) по организации и проведению профилактических недель для обучающихся.

**Неделя приурочена к «Всемирному дню без интернета»,
отмечается в последнее воскресенье января.**

**1. Перечень нормативно-правовой документации, которым рекомендуется
руководствоваться при реализации недели**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 24.06.1999 N 120-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
3. «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учётом поправок, внесённых Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ).
4. «Конвенция о правах ребёнка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989)(вступила в силу для СССР 15.09.1990)

2. Цель и задачи Недели

Цель: снижение рисков интернет–зависимости обучающихся через живое общение друг с другом.

Задачи:

- формирование представлений о понятиях интернет–зависимости, компьютерной зависимости и причин их возникновения;
- формирование чувства ответственности за использование несовершеннолетними запрещённых интернет ресурсов;
- развитие коммуникативных навыков взаимодействия со сверстниками как альтернативы общения в социальных сетях.



3. Сроки проведения недели

Неделя проводится с 22 по 26 января 2018 года (сроки проведения недели могут варьироваться с учетом каникул в образовательной организации).

4. Участники недели

В неделе принимают участие обучающиеся 8-11 классов образовательных организаций, студенты колледжей, педагоги и родители.

5. Условия проведения недели

5.1. Неделя может иметь основную идею и девиз, обладает целостностью и законченностью структуры;

5.2. Каждый день недели отмечается различными мероприятиями (классные часы, родительские собрания, лекции, акции, круглые столы, диспуты, семинары и т.д.);

5.3. При проведении мероприятий недели необходимо учитывать возрастные и психологические особенности обучающихся.

5.4. Для проведения бесед с обучающимися, а также для выступления на родительских собраниях, рекомендуется пригласить представителей межведомственных организаций по профилактике негативных проявлений среди обучающихся.

5.5. Результаты проведения недели размещаются на сайте образовательной организации в форме презентации или видеоролика.

5.6. Видеоролик содержит в себе информацию о проведении Недели интернет-зависимости «**OFFLINE**» в школе, длительность видеоролика - не более 3 минут.

5.7. Презентация содержит в себе информацию о проведении Недели интернет-зависимости «**OFFLINE**» в школе, размер презентации не более 12 слайдов.

6. Примерная программа проведения недели

1-й день

1. Приветствие участников недели, информирование о предстоящих событиях.
2. Социальный опрос (Приложение 1)

2-й день

Командное первенство школы по шахматам «**День без интернета**», посвященное «**Всемирному дню без интернета**» (Приложение 2).

Рекомендуется проводить социальному педагогу (классному руководителю)



совместно с педагогом дополнительного образования по шахматам, учителем физкультуры, родителями.

По итогам проведения первенства составить фотомозаику (коллаж) из 5-7 фотографий и направить в Городской методический центр на один из электронных адресов: checherinaon@mosmetod.ru, shishlovasm@mosmetod.ru.

3–й день

Проведение классного часа «Профилактика интернет-зависимости у обучающихся» (Приложение 3).

4–й день

Разработка обучающимися просветительских буклетов (листовок, памяток, открыток, плакатов) на тему: «**Полезьа или вред использования интернета и гаджетов?**». В каждом классе обучающиеся разрабатывают буклеты, на которых отображают рисунки, текст, схемы и т.д. (изготовить от каждого класса по 3 буклета). После этого буклеты передаются организатору, который подводит итоги с привлечением представителей от класса по одному человеку. Лучшие буклеты вывешиваются на стендах школы. Ответственному за профилактическую неделю рекомендуется направить фото лучших буклетов (листовок, памяток, открыток, плакатов) на любой из предложенных электронных адресов: shishlovasm@mosmetod.ru checherinaon@mosmetod.ru для размещения на сайте Городского методического центра.

5–й день

1. Сбор мнений – подведение итогов анкетирования 1 дня (Приложение 4).
2. Раздача памяток (Приложение 5).
3. Концерт, посвященный закрытию недели. Обучающиеся 1–11 классов готовят музыкальные номера (танцы, песни, и т.д.). Все участники образовательного процесса собираются в актовом зале, смотрят концерт, заранее подготовленный организаторами недели, а затем подводят итоги недели.



СОЦИАЛЬНЫЙ ОПРОС

Уважаемые ребята!

Стартует профилактическая неделя «OFFLINE» интернет-зависимости. Предлагаем Вам ответить на несколько вопросов данной анкеты. Нам очень важно знать ваше мнение по этой проблеме. Подчеркните тот ответ, который более подходит для Вас.

- В рамках профилактической недели обучающимся, родителям, педагогам предлагаются разнообразные мероприятия в школе. Вы принимаете в них участие?
Да. Нет. Не всегда
- Существуют ли, по Вашему мнению, зависимые люди от компьютера?
Да. Нет. Затрудняюсь ответить.
- Сколько времени может подросток находиться у компьютера без вреда для него?
2 часа. 6 часов. 12 часов.
- С какого возраста, по Вашему мнению, можно пользоваться компьютером?
с 1,5 лет. с 5 лет. с 10 лет.
- Скажите, пожалуйста, вы выходите в Интернет?
Да, но не так часто. Нет. Постоянно.
- Получалось ли вам забывать о времени во время игры за компьютером?
Да. Постоянно. Нет.
- Случалось ли вам лгать членам семьи или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?
Да. Нет. Затрудняюсь ответить.
- Используете ли вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности)?
Да. Нет. Чаще всего.

БЛАГОДАРИМ ЗА УЧАСТИЕ!



**Командное первенство школы по шахматам «День без интернета»,
посвященное «Всемирному дню без интернета»**

Цель проведения: формирование здорового образа жизни, развитие интеллектуальных и нравственных способностей, воспитание командного взаимодействия.

Ход проведения:

В каждом классе создаётся команда из 5 человек. Командное первенство лучше всего проводить по системе с выбыванием, то есть, команда, проигравшая встречу, выбывает из соревнования; и так до тех пор, пока не останется одна команда — победительница.



Классный час

Профилактика интернет-зависимости у обучающихся

Цель: способствовать формированию у обучающихся знаний о негативном влиянии на человека интернет-зависимости.

Задачи:

- научить выявлять признаки и способы преодоления Интернет-зависимости;
- формирование чувства ответственности за использование несовершеннолетними запрещенных интернет ресурсов;
- развитие коммуникативных навыков взаимодействия со сверстниками как альтернативы общения в социальных сетях.

Время проведения: 45 минут.

Категория обучающихся: для старшеклассников и студентов колледжей.

Ход занятия

Вводная часть. Дорогие ребята! Интернет и компьютер прочно вошли в жизнь практически каждого человека. Очень многие уже не представляют свою жизнь без этого достижения техники. Возможности интернета безграничны. Давайте попробуем разобраться – добро это или зло. Существует «группа риска» среди людей, которые могут быть подвержены интернет-зависимости. Интернет-одержимость вписывается в рамки классического определения зависимости. Она предполагает способ убежать от реальности, приятные чувства и альтернативную реальность, которая маскирует депрессию или беспокойство. Социальные контакты в интернете представляют большую опасность, чем телевидение, так как предполагают общение с другими людьми, внутренний мир которых скрыт за рамками экрана. Интернет захватывает человека целиком, не оставляя ему ни времени, ни сил на другие дела. Давайте рассмотрим основные формы деятельности за компьютером, которые приводят к зависимости это: зависимость от игр за компьютером (гейм-аддикция) и зависимость от сетевых действий (интернет-аддикция).



Существует некая классификация зависимости от интернета:

- Навязчивый веб-серфинг – бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
- Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам – большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
- Игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.
- Навязчивая финансовая потребность – игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах (ониомания) или постоянные участия в интернет-аукционах.
- Пристрастие к просмотру фильмов через Интернет.

Основная часть

А теперь я предлагаю вам специальный тест. С его помощью вы сами достаточно легко и точно определите, имеется ли у вас зависимость от компьютерных игр. Отвечайте внимательно. Если что-нибудь не понятно, тщательно обдумайте ответ. При этом обязательно старайтесь ответить либо «да», либо «нет». Помните, что от правильности вашего ответа зависит результат тестирования! Если ваш ответ «да» - это значит, что вы получили один балл, которые должны суммировать с другими совпавшими ответами.

ТЕСТ

1. Человек испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить игру.
2. Для игры в компьютерные игры человек жертвует временем, ранее проводимым с семьёй, друзьями.
3. Человек находится в хорошем настроении, преимущественно играя в компьютерные игры.
4. Из-за компьютерной игры человек пренебрегает сном.



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

5. Игра за компьютером служит ведущим средством для снятия стресса.

6. После компьютерной игры у человека возникают головные боли.

7. В обычной жизни человек чувствует пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером.

8. При помощи игры за компьютером человек достигает жизненных целей, «решает проблемы».

9. После компьютерной игры у человека возникают нарушения аппетита, стула.

10. Человек приобретает проблемы в учёбе, на работе из-за компьютерной игры, но продолжает в неё играть.

11. Из-за компьютерной игры человек пренебрегает питанием.

12. Человек испытывает потребность проводить за игрой всё больше времени.

13. Из-за компьютерной игры человек пренебрегает личной гигиеной.

14. Во время компьютерной игры человек полностью отрешается от реальной действительности, переносясь целиком в мир игры.

15. После компьютерной игры у человека возникает сухость слизистых глаз.

16. Человек приобретает проблемы в семье, в отношениях с людьми из-за компьютерной игры, но продолжает в неё играть.

17. Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфорта.

Теперь подсчитайте самостоятельно баллы. Если Вы в сумме получили 5 и более баллов, скорее всего, у Вас есть проявления зависимости.

Заключительная часть

Ребята, для того, чтобы не стать зависимым, необходимо прислушаться к рекомендациям медицинских психологов (педагог заранее разрезает каждую рекомендацию и раздает обучающимся для зачитывания вслух).



РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Определяйте своё место и цель в реальном, а не в виртуальном мире. Виртуальные реальности - только инструменты, они не дают ответа. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели. Помните, что бесплатный сыр - только в мышеловке.
2. Не заполняйте виртуальной реальностью дыры в своей жизни. Используйте её для усиления, а не для заплаток.
3. Используйте и воспринимайте компьютер только как инструмент, усиливающий Ваши способности, облегчающий продвижение к целям реального мира, но не как замены способностей и целей. Помните, что перед Вами инструмент и относитесь к нему как творец, а не как потребитель.
4. Никогда не ограничивайте своё развитие навыка, способности, пределами виртуальной реальности. Всё, чего Вы добились в виртуальной реальности, немедленно переносите за её пределы, в жизнь. Проявите в реальности те качества, которые Вы проявляете только в виртуальном мире. Откажитесь от использования компьютера, если это не ведёт к развитию способностей и достижению целей за пределами виртуальной реальности.
5. Никогда не развивайте в виртуальной реальности то, что не имеет для Вас значения в обычной жизни.
6. Всегда проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и действительностью. Не позволяйте им слиться в одно целое. Воспринимайте виртуальное пространство только как не вполне действительное. Не одушевляйте его и не формируйте к нему одушевлённого отношения.
7. Используйте виртуальные отношения для расширения и обогащения реальных отношений, а не для их замещения. Стремитесь перевести виртуальные отношения в реальные, а не наоборот. Ищите друзей в реальности. Пресекайте любые попытки перенести способы взаимодействия в виртуальной реальности в обычную жизнь.
8. Решите проблему с чувством одиночества. Определитесь с пониманием со стороны людей.
9. Ищите в обычной реальности праздник и удовлетворяющие взаимодействия. Это позволит не искать их суррогат в виртуальной реальности. Не используйте виртуальную реальность для бегства от жизни, успокоения и «прикрытия».



10. Всегда заранее планируйте время использования компьютера, и не превышайте его ни при каких условиях. Всегда оценивайте время, проведённое за компьютером, и сравнивайте свои предположения о времени с действительными затратами. При значительной разнице сократите время за компьютером вдвое.

12. Не используйте компьютер тогда, когда Вы вынуждены это использование скрывать от людей.

13. Сократите время за компьютером, если Вы страдаете от него (несделанные дела в реальной жизни и физический дискомфорт - головные боли).

Для того чтобы себя обезопасить и стать более грамотным пользователем сетей интернета мы с вами посмотрим видеофильм (ссылка на видеофильм <http://security.mosmetod.ru/>)

Спасибо всем за работу!

Классный час разработан по материалам МНПЦ наркологии ДЗМ.



ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Сбор мнений – подведение итогов анкетирования 1 дня.

В последний день профилактической недели подводятся итоги группового анкетирования проведенного в 1-й день недели. Опрос проводился анонимно.

Каждая анкета, заполненная обучающимся, анализируется командой педагогов вместе с ответственным за профилактическую неделю. Далее делается краткий статистический отчет в виде презентации. Приглашаются все классы-участники анкетирования в актовый зал для демонстрации презентации.



ПРИЛОЖЕНИЕ № 5

ПАМ'ЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТИ

- Старайся грамотно распределять своё время – 8 часов сон, 8 часов учёба, 8 часов саморазвитие (спорт, реальное общение, хобби, развлечения)
- Старайся нестандартно и ярко достигать твои поставленные цели, используй широкое разнообразие способов достижения целей
- Стремись к тому, чтобы твоя жизнь была полноценной и психологически комфортной
- Больше общайся со сверстниками, включайся в совместные игры и мероприятия
- Старайся, чтобы твоё время было занято (кружки, секции, дополнительные занятия, спортивный отдых)
- Фиксируй момент, когда много времени прошло, пока ты играл в компьютерную игру или бесцельно блуждал по сети
- Ставь в жизни определённые цели и помни, что компьютер – это инструмент их достижения, а не сама цель
- Ищи друзей в реальном мире
- Общайся в интернете с теми, с кем общаешься в реальности
- Избегай анонимности в сети
- Имей свои взгляды и убеждения