Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской Федерации

ГБОУ ВПО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого

Минздрава России

ФАКУЛЬТЕТ КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра педагогики и психологии с курсом ПО



Выпускная аттестационная работа

ПРОЕКТ СЦЕНАРИЯ КУРАТОРСКОГО ЧАСА «ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТЬ»

Работу выполнили:

 слушательницы:

Бельтюкова Е.Е.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

Перфильева Г.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

О.А. Корнилова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(оценка, дата)

Красноярск - 2015

Оглавление

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc437450544)

[СЦЕНАРИЙ КУРАТОРСКОГО ЧАСА «ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТЬ» 5](#_Toc437450545)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 13](#_Toc437450546)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 14](#_Toc437450547)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 1 15](#_Toc437450550)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 2 16](#_Toc437450552)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 3 19](#_Toc437450554)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 4 20](#_Toc437450556)

# ВВЕДЕНИЕ

*«Раньше люди жили в городах,*

*а теперь живут в интернете».*

Из фильма «Социальная сеть».

**Интерне́т** — всемирная система объединённых [компьютерных сетей](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B5%D1%82%D1%8C). Часто упоминается как Всемирная сеть и Глобальная сеть, а также просто Сеть. На основе Интернета работает [Всемирная паутина](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%B0%D1%83%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0) (World Wide Web, WWW) и множество других [систем передачи данных](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8_%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85).

Интернет был придуман в начале 90-х годов, стремительно врываясь в каждый дом, наполняя жизнь человека яркими красками, а для некоторых людей вообще превратился в смысл жизни.

Сегодня интернет захватывает в свои крепкие сети миллиарды людей по всему миру и, если раньше интернет был в каждой десятой семье, то в наше время доступ к мировой паутине имеют девять из десяти семей.

Создание интернета открыло для человека новые возможности. Современная жизнь и бизнес стали сегодня проще благодаря огромному вкладу Интернет-технологий для общения и обмена информацией. Интернет позволяет не только общаться по электронной почте, а также обеспечивает легкий доступ к информации, изображениям и продуктам. Каждый день в Интернете появляется что-то новое и очень удобное, и это делает жизнь легче для многих людей**.**

**Но, к сожалению, внедрение интернета в нашу жизнь повлекло за собой ряд негативных последствий.**

**- негативное влияние на зрение**

**-** поиск информации в Интернет снижает степень необходимости применения человеком творческого мышления

- интернет - зависимость

**На наш взгляд наиболее существенным последствием является последнее.**

Сейчас термин интернет - зависимость не удивит никого, как показывает практика, наиболее подвержены влиянию интернета подростки.

Современная молодежь тратит до 80 % своего времени на компьютерные игры и социальные сети, и это не может не настораживать.

Подростки все чаще стали заменять реальное общение - виртуальным. Усиливают подростковую компьютерную зависимость глобальные сети, где подросток играет уже не с компьютером, а с миллионами живых людей, которых он не идентифицирует за печатными текстами. Здесь "играющий" придумывает своего персонажа, т.е. самого себя, выдавая себя придуманного тысячам собеседников за себя реального. Здесь нет жестких правил и законов, есть лишь неписаные нормы поведения, несоблюдение которых не влечет к ответственности.

Чтобы не быть голословными и убедиться в том, что данная проблема является действительно актуальное, мы провели анкетирование среди студентов 1-2 курсов Фармацевтического колледжа, с целью выявления уровня интернет – зависимости среди молодежи (приложение 1).

Результаты анкетирования показали, что 90% учащихся 1 – 2 курсов в той или иной степень испытывают зависимость от интернета. Это и зависимость от социальных сетей, и игровая зависимость. Кроме этого весь свой процесс самообучения студенты базируют именно на информации, полученной с помощью поисковых сетей интернета, (приложение 2)

Данная ситуация в современном обществе делает проблему интернет -зависимости как никогда значимой, в связи с чем необходимо систематически проводить профилактическую работу с подростками, как с основной группой риска подверженной компьютерной зависимости.

Учитывая актуальность данной проблемы, нами была определена тематика выпускной аттестационной работы и разработан классный час по теме «Интернет - зависимость», сценарий которого мы бы хотели вам представить.

# СЦЕНАРИЙ КУРАТОРСКОГО ЧАСА «ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТЬ»

**Цель:** формирование устойчивых жизненных навыков при работе в сети Интернет.

**Задачи:**

1. Ознакомить студентов с вредными последствиями зависимости от социальных сетей, донести представление о компьютерной и интернет – зависимости;
2. Формировать положительное отношение к таким качествам характера, как самостоятельность, любознательность; развивать навыки познавательного интереса, творческой активности учащихся.
3. Побуждать студентов к самовыражению, саморазвитию, уважению к «сопернику», умение вести спор, умение работать в команде.

**Оборудование:**

1. Мультимедийная презентация, раздаточный материал;
2. ПК, мультимедийный процессор.
3. Листочки, цветные карандаши/фломастеры

 **Форма проведения:** Мотивационная беседа, игра

 **Методы:** анкетирование, объяснение, убеждение, игра

**Время реализации:** 45 минут

**Аудитория:** студенты 2 -3 курса

**Ожидаемый результат:**

* В результате проведения классного часа предполагается, что учащиеся обратят внимание на проблему интернет – зависимости у себя и своих друзей;
* Побудить студентов использовать реальный мир для общения и научиться контролировать и ценить собственное время;
* Воспитать уважение к себе, чувство собственного достоинства, уверенность, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем.

**Формируемые компетенции:**

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**Сценарий мероприятия**

**I блок. Мотивационная беседа**

**1. Вступительное слово.**

*Ведущий:* Сегодня мы затронем насущную тему для всех подростков. И начну наш классный час с такой загадки – ответ на которую вы все знаете. *(Слайд 2)*

Есть такая сеть на свете

Ею рыбу не поймать.

В неё входят даже дети,

Чтоб общаться иль играть.

Информацию черпают,

И чего здесь только нет!

Как же сеть ту называют?

Ну, конечно, (*Интернет*)

- Поднимите руки, кто хотя бы один раз играл в Он-лайн игры?

- Говорите ли вы с друзьями об играх, кодах, уровнях и т. д.?

- Случалось ли вам забывать о времени во время игры за компьютером?

*{Ответы детей.)*

Примерно такие вопросы задают психологи, когда хотят убедиться, страдает ли человек Интернет зависимостью. Я задала эти вопросы не случайно и хочу, чтобы вы посмотрели на себя со стороны, оценили свое отношение к компьютеру и Интернету. Положительный ответ на все эти вопросы должен заставить вас насторожиться.

**2. Исследование.**

Совсем недавно нами было проведено исследование среди 1 – 2 курсов фармацевтического колледжа, с целью выяснить, как близко нашим студентам понятие Интернет. В исследовании участвовало 38 человек. Результаты анкетирования заставили нас насторожиться. Большинство учащихся 1 – 2 курсов в той или иной степень испытывают зависимость от интернета. Это и зависимость от социальных сетей, и игровая зависимость. Кроме этого весь свой процесс самообучения студенты базируют именно на информации, полученной с помощью поисковых сетей интернета *(Слайд 5 – 14)*

Из исследования можно сделать вывод, что большинство из вас свободно пользуются Интернетом, но прежде всего для развлечения.

А вы когда-нибудь задумывались, что в глубинах этой сети может таиться множество опасностей?

**3. Ребята, внимательно рассмотрите эту картинку. Глядя на неё, что вы можете сказать?**

*( Слайд 16)*

- (Мама оттаскивает сына от компьютера);

- Как вы думаете, почему? - (Потому что он много времени проводит за компьютером.)

- Как называют людей, которые бесконечно сидят в интернете, в поисках чего-то. Они уже свою жизнь не представляют без интернета, они зависимы от интернета.? - (Это интернет - зависимые люди.)

**4.** **Анкетирование**

*Предлагаю, ответить вам на несколько простых вопросов. Перед вами лежат листочки. На каждый вопрос отвечаем «да» или «нет». (Слайд 17-21)*

Если, у вас получилось 5 положительный ответов – вы Интернет –зависимы и необходимо предпринимать срочные меры для устранения этой проблемы. Если у вас 3 и более положительных ответов, вам необходимо задуматься, и ограничить время проводимое в сети *(Слайд 22).*

**5. Интернет - зависимость – это болезнь!**

Сегодня возникла угроза зависимости от интернета, особенно среди подростков! Интернет зависимостью страдают 1,5% от общего числа пользователей интернета.

Официальная медицина не признаёт такой диагноз. Но в Китае и США созданы специальные клиники для лечения этого расстройства. 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** *(Слайд 23)*

* хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
* 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** *(Слайд 24)*

* сухость в глазах;
* головные боли;
* боли в спине;
* нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи;
* пренебрежение личной гигиеной;
* расстройства сна, изменение режима сна.

**Физкультминутка –**зрительная гимнастика.

**Вот, ещё один совет:**

Зависимость сложно ощутить, когда каждый день можешь свободно подключится к интернету. Но если взять и выключить интернет, можно сразу определить есть ли зависимость у человека или нет.

**Причины компьютерной зависимости:** *(Слайд 25)*

* 1. **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.

* 1. **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.

* 1. **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.

**Лечение компьютерной зависимости.** *(Слайд 26)*

* 1. **Психолог.**

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

* 1. **Близкие люди.**

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

* 1. **Осознание красоты реальной жизни.**

Реальный мир намного ярче виртуального, в нем есть много интересных и захватывающих вещей. Что бы помочь человеку оторваться от виртуального мира, сводите его в боулинг, каток, пейнтбол и т.д. Он должен почувствовать, насколько прекрасно в реальном мире и попытаться выбраться.

*Ведущий:* Ребята, сегодня мы с вами выяснили, что интернет помимо пользы несет и огромный вред человеку. Поэтому мы бы хотели раздать вам эти памятки, которые помогут вам избежать интернет – зависимости (Приложение 4)

**II блок «Игра» (Слайд 28)**

**1. А вы как считаете Интернет друг или враг?**

Мнение участников разделилось, предлагаю поиграть в игру, для объективности разделимся на 2 группы. Из этой корзины вы по очереди будете доставать проблему.  Пусть 1-ая отстаивает точку зрения «Плюсы Интернета» и говорите слова защиты, а вторая группа «Минусы Интернета» будет отстаивать свою точку зрения и говорить, какой вред несёт Интернет. В итоге, чего будет больше, + или -, та группа победила и та точка зрения стала более убедительной.

|  |
| --- |
| 1 Проблема **«Интернет и Здоровье»** |
| **+** | - |
| 2 Проблема **«Интернет и время»** |
| **+** | **-** |
| 3 Проблема **«Интернет и игры»** |
| + | - |
| 4 проблема **«Интернет и образование»** |
| + | - |
| 5 проблема **«Интернет и общение»** |
| + | - |

 **Заключительное слово:** *(Слайд 29 - 30)*

Интернет даёт нам много возможностей, Станет Интернет другом вам или врагом - зависит только от вас. – Главное – правильно им воспользоваться.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подростки все чаще стали заменять реальное общение - виртуальным. Усиливают подростковую компьютерную зависимость глобальные сети, где подросток играет уже не с компьютером, а с миллионами живых людей, которых он не идентифицирует за печатными текстами. Одним из способов преодоления этой проблемы является педагогическая воспитательная деятельность, направленная на профилактику и пропаганду здорового образа жизни, наглядные примеры социальных и медицинских последствий зависимости также эффективно воздействуют на сознание молодых людей.

Классный час, наиболее выигрышная по содержанию и структуре форма массовой воспитательной работы, является эффективным средством самоактуализации участников образовательного процесса.

Результаты анкетирования показали, что 90% учащихся 1 – 2 курсов в той или иной степень испытывают зависимость от интернета. Это и зависимость от социальных сетей, и игровая зависимость. Кроме этого весь свой процесс самообучения студенты базируют именно на информации, полученной с помощью поисковых сетей интернета, - это свидетельствует о необходимости проведения классного часа «Интернет-зависимость».

Технология разработанного классного часа включает в себя следующие педагогические компоненты: предварительная подготовка, определение темы, педагогической цели проведения классного часа и методику его проведения: убеждение, разъяснение проблемы в форме игры, свободный выбор, мотивация. Разъяснительная работа, личные размышления и полученная в ходе мероприятия информация поможет учащимся выработать свою точку зрения и принять правильное решение: здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем.

#

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Классный час на тему «Интернет и зависимость от него» [Электронный ресурс] . - Режим доступа : <http://www.zarobr.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=850:-l-r&catid=52:2011-01-12-05-19-36&Itemid=169>

## Классный час на тему «Страдания от кибермании» Электронный ресурс] . - Режим доступа : <http://ped-kopilka.ru/klasnomu-rukovoditelyu/klasnye-chasy-dlja-starsheklasnikov-i-studentov-koledzha/klasnyi-chas-9-klas-na-temu-kompyuternaja-zavisimost.html>

# Классный час на тему "Зависимость... Миф или реальность?" [Электронный ресурс] . - Режим доступа : <http://ya-uchitel.ru/load/klassnomu_rukovoditelju/klassnye_chasy/klassnyj_chas_quot_zavisimost_mif_ili_realnost_quot/67-1-0-1261>

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

# АНКЕТА №1

1. Знаете ли вы, что такое интернет?
* Да
* Нет
1. Часто ли вы пользуетесь интернетом?
* Редко
* Иногда
* Часто
* Постоянно
1. Знаете ли вы, что такое социальная сеть?
* Да
* Нет
1. Какой социальной сетью вы пользуетесь чаще всего?
* Вконтакте
* Одноклассники
* Twitter
* Facebook
* Inctagram
1. Как часто вы посещаете свою страничку в этой соц. сети?
* Редко
* Иногда
* Часто
* Постоянно
1. Знаете ли вы, что такое онлайн – игры?
* Да
* Нет
1. Играете ли вы в онлайн – игры?
* Да
* Нет
1. Сколько времени вы проводите в интернете?
* Менее часа
* 2 -3 часа
* Более 4 часов
1. На что больше вы тратите времени в интернете: на развлечение или на учебу?
* Учеба
* Развлечения
* 50/50

10.Если во всем Мире перестанет работать интернет, как это отразится на вас?

* Не отразится
* Буду испытывать дискомфорт
* Это будет для меня большой проблемой

# ПРИЛОЖЕНИЕ 2

#

# РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

# ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#  АНКЕТА №2

*(Отвечайте на вопросы либо «Да», либо «Нет»)*

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?

2. Ощущаете и Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?

3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?

4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?

5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?

# ПРИЛОЖЕНИЕ 4

# ПАМЯТКА СТУДЕНТАМ

# «КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТИ»

1. Используйте реальный мир для общения.
2. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
3. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
4. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.
5. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
6. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.
7. Найдите любимое занятие, увлечение, хобби в реальной жизни.
8. Больше гуляйте, проводите время на свежем воздухе, займитесь спортом.
9. Прислушивайтесь к советам родителей, если они говорят, что вы слишком много времени проводите за компьютером.