

Классный час «Интернет - зависимость»

Подготовила и провела: учитель начальных классов Мысляева О.Н.

Цель: знакомство с понятием «интернет-зависимость»

Задачи:

- Познакомить обучающихся с последствиями при чрезмерном увлечении интернетом.
- Познакомить с возможными угрозами в сети интернет.
- Изучить приемы безопасной работы в сети интернет.
- Развивать информационную культуру; способность анализировать и обобщать, делать выводы;
- Формировать положительное отношение к живому общению.

Ход занятия:

1. Организационный момент.

Скажем «Здравствуйтесь» руками!
Скажем «Здравствуйтесь» глазами!
Скажем «Здравствуйтесь» мы ртом –
Станет радостно кругом!

2. Артикуляционная гимнастика + речевая разминка.

Упражнение «Мяч» (рот закрыт, кончик языка с напряжением поочерёдно упирается в щёки, образуя твёрдые шарики – «мячики»).

Дружно мы идём на матч
Наш язык – футбольный мяч
Вправо, влево мяч пинаем
И голы мы забиваем.

ЫТЬ – ЫТЬ – ЫТЬ Чтоб здоровье раздобыть,
ИТЬ – ИТЬ – ИТЬ Не надо далеко ходить.
ЦА – ЦА – ЦА Нужно нам самим стараться и всё будет получаться.

3. Сообщение темы классного часа.

- Девизом нашего занятия станут слова (на доске):

**Я умею думать, умею рассуждать,
Что полезно для здоровья - буду выбирать,
И здоровье сберегу, сам себе я помогу!**

- Ребята, а как мы можем помочь себе сохранить своё здоровье? (*правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать распорядок дня, одеваться по погоде....*)

- Какие бывают привычки? (*привычки бывают полезные и вредные*)

- Какие привычки мы можем назвать полезными?

- Назовите вредные привычки.

- Молодцы, ребята! Вы всё правильно говорите. Все люди, живущие на планете, мечтают быть здоровыми и хотят прожить долгую жизнь. Поэтому они стараются:

- соблюдать режим дня;
- гулять на свежем воздухе;
- больше смеяться;
- заниматься спортом;
- правильно питаться;
- не пить, не курить;
- соблюдать личную гигиену;
- жить в мире и согласии с собой и с окружающими;
- имеют хобби.

- Как вы думаете, какими качествами должен обладать человек, чтобы он смог устоять перед вредными привычками? (*благоразумие, самоуверенность, осторожность, сила воли, трудолюбие*)

- Правильно! Ребята, а как по-другому можно назвать «вредную привычку»? (*зависимость*)

- Сегодня мы коснемся очень важной проблемы: проблемы интернет - зависимости.

4. Беседа.

- Поднимите руки, у кого есть компьютер/телефон?

- Испытываете ли вы удовольствие от работы за компьютером/в телефоне?

- Как вы считаете, компьютер/телефон друг? (ответы учащихся)

- Пользуетесь ли вы интернетом?

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

- Назовите возможности интернета. (*смотреть можно что угодно; скачивать любую информацию, в том числе и любимую музыку, возможно любимый фильм; играть; общаться; учиться*)

- Однако это достижение рождает множество проблем, которые требуют незамедлительного решения. Некоторые люди бесконечно сидят в интернете, в поисках чего-то. Они уже свою

жизнь не представляют без интернета, совсем позабыв о реальной жизни. Эти люди зависимы от интернета.

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

Для некоторых интернет стал еще одним видом наркотика, по силе своего воздействия и привязанности не уступает алкоголю или никотину. Сегодня наряду со взрослыми все больше детей пользуются интернетом для общения, поиска информации, игр.

Некоторые люди стали настолько увлекаться виртуальным пространством, что начали предпочитать интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Резкий отказ от интернета вызывает у таких людей тревогу, агрессию и эмоциональное возбуждение. Психиатры усматривают схожесть такой зависимости с чрезмерным увлечением азартными играми.

Причины компьютерной зависимости:

- Недостаток общения.

Когда человек 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 хобби или он занимается спортом, у него просто не будет желания, тратить свободное время на бесполезные игры в интернете.

- 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.

Сравнение интернета с наркотиком многим кажется абсурдным. Но в последнее время мы все чаще слышим в разговорах, что кто-то постоянно играет в on-line- игры, сидит « В контакте» или «Одноклассниках».

Самый простой и доступный способ решения зависимости— это любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творчество. Реальный мир намного ярче виртуального, в нем есть много интересных и захватывающих вещей.

5. Физминутка

Чтоб здоровья нам набраться –
Надо спортом заниматься!
Чтобы сильными расти –
На зарядку раз, два, три!

Руки на пояс, ноги шире,
Наклоны вперед – три, четыре!
Ноги на месте, руки вниз
Прыгай на месте и садись!

- Давайте с вами подумаем, какие существуют опасности при работе в сети. Возможно, какие-то угрозы вы уже встречали во время работы за компьютером/ в телефоне, а может, о каких-то слышали от своих друзей, родителей? *(сообщения от неизвестных людей, предложения встречи, навязчивая реклама, предложения покупки «нужных вещей»)*

Ученикам предлагается рассмотреть несколько ситуаций.

Ситуация 1. Неизвестный адресат.

Вам пришло смс - сообщение или письмо на электронную почту от неизвестного адресата. Нужно ли читать такие письма/сообщения? Почему?

После обсуждения ситуации, формулируются первая опасность: нельзя открывать смс – сообщения и вложенные файлы электронной почты, когда не знаешь отправителя.

Правило 1. *Не открывай и не скачивай неизвестные тебе файлы. Они могут быть заражены вирусом! Чтобы избежать заражения компьютера вирусом, установи на него специальную программу — антивирус!*

Ситуация 2. Встреча.

Незнакомец по телефону приятным голосом приглашает встретиться после уроков в определённом месте. Нужно ли согласиться на встречу? Почему? Может ли такая ситуация возникнуть при виртуальном общении?

После обсуждения ситуации, формулируются вторая опасность: встреча с «интернет - знакомыми» в реальной жизни бывает опасной.

Правило 2. *Не встречайся с людьми из интернета вживую. В интернете многие люди рассказывают о себе неправду.*

Ситуация 3. Нужная вещь.

Учитель предлагает купить нужную вещь, лежащую в чёрном ящике, убеждая учеников, что она очень полезна и нужна. Начинаются торги. После достают из ящика пустышку.

- Может ли подобная ситуация произойти при работе в интернете?

После обсуждения ситуации, формулируются третья опасность: существуют различные виды интернет - мошенничества (покупка несуществующих услуг, выигрыш, получение призов и т.д.).

Правило 3. *Никогда ничего не покупай в интернете без разрешения старших. Спроси родителей.*

Ситуация 4. Навязчивая реклама.

- Ребята, каждый из вас смотрит телевизор. По телевизору мы с вами часто видим рекламу. Какая реклама запомнилась вам? Как вы думаете, несёт ли эта реклама какую-либо опасность? *(нет, реклама носит информационный характер)*

- Встречается ли реклама в сети интернет?

- Как вы думаете, любая ли реклама в интернете такая же безопасная, как по телевизору?
(обсуждение различных видов недостоверной, опасной, противоправной информации; сайты, на которых пропагандируют расовую нетерпимость, фашизм, сектантство, терроризм, жестокое отношение к людям или животным, наркотики, алкоголь, курение и прочее)

После обсуждения ситуации, формулируются четвёртая опасность: не вся информация в интернете достоверна.

Правило 4. *Не посещай незнакомые тебе сайты. Полученную в интернете информацию обсуди с родителями.*

- Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, азартные игры. И как следствие, люди:

- забывают о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях.
- пренебрегают собственным здоровьем, гигиеной и сном.
- теряют друзей и, как следствие, у них отсутствует жизненный опыт и опыт общения.
- нарушается психика.

Итог: Станет интернет вам другом или врагом - зависит только от вас. Интернет – зависимый ребёнок рискует выпасть из социума и навсегда остаться без друзей, которые будут так важны во взрослой жизни.