

Министерство образования и науки Хабаровского края

# ПРОГРАММА "ОНЛАЙН БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНИ"



город Хабаровск  
2019

Авторы составители:

Вахонина Е.А., старший методист КГКУ ЦСУ,

Поздеева К.А., главный аналитик КГБУ ХЦППМСП;

Славкина О.К., социолог КГБУ ХЦППМСП.

Онлайн безопасность жизни. Программа. – Поздеева К.А., Славкина О.К. – КГБУ ХЦППМСП. – Хабаровск, – 2019. – 54 с.

Программа "Онлайн безопасность жизни" предназначена для специалистов образовательных организаций для проведения социально-просветительских занятий с учащимися от 11-15 лет по сдерживанию развития компьютерной и Интернет зависимости, а также формированию навыков здорового образа жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
1 занятие. Осторожно, социальные сети.....	8
2 занятие. Игра или реальность?.....	11
3 занятие. Полезная виртуальность.....	16
4 занятие. Онлайн безопасность жизни.....	21
Занятие для родителей №1 Ребенок и компьютер. Опасная грань.....	25
Занятие для родителей №2 Безопасный Интернет.....	29
Приложение 1.....	34
Приложение 2.....	38
Приложение 3.....	39
Приложение 4.....	40
Приложение 5.....	43
Приложение 6.....	44
Приложение 7.....	47
Приложение 8.....	48
Приложение 9.....	49
Приложение 10,11.....	50
Список литературы.....	52

## Пояснительная записка

*"Опасность не в том, что компьютер однажды начнет мыслить, как человек, а в том, что человек однажды начнет мыслить, как компьютер".*

*Сидни Дж. Харрис*

Бурное развитие компьютерных технологий в последние годы накладывает определенный отпечаток на развитие личности современного подростка. Технический прогресс остановить невозможно, и, хотим мы того или нет, компьютерная грамотность становится составляющей общей грамотности, свидетельством образованности. А создание воспитательного пространства – это необходимое условие становления личности ребенка не только в стенах образовательного учреждения, но и за его пределами.

В настоящий момент увеличивается количество подростков в возрасте от 11-15 лет, постоянно использующих сеть Интернет, умеющих работать с компьютерными программами, в том числе и играть в компьютерные игры. Компьютер почти полностью поглощает все свободное время, так как сочетает в себе возможности телевизора, DVD приставки, музыкального центра, книги. Негативным последствием этого процесса является явление компьютерной зависимости. Термин компьютерной зависимости появился еще в 1990 году. Психологи классифицируют эту вредную привычку как разновидность эмоциональной "наркомании", вызванной техническими средствами.

Чем больше подросток взаимодействует с компьютером и Интернетом, тем все больше он начинает терять связь с "реальным" миром и все глубже погружается в мир "виртуальный". Безусловно, это влечет ряд серьезных проблем в развитии личности, в формировании самосознания и самооценки.

С 1 сентября 2012 года вступил в силу Федеральный закон Российской Федерации № 436 "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".

Безопасность наших детей – приоритетная задача для педагогов и родителей. Каждый из нас стремится использовать все возможности для того, чтобы дети выросли здоровыми, образованными и гармонично развитыми личностями.

Следуя из выше сказанного, существует необходимость создания Программы для подростков от 11-15 лет по профилактике компьютерной и Интернет зависимости.

**Цель Программы:** сдерживание развития компьютерной и Интернет зависимости несовершеннолетних, формирование "антизависимых" установок, развитие социальной активности личности и ответственности за свое здоровье.

Поставленная цель реализуется путем решения следующих **задач:**

- Сформировать навыки и установки, необходимые для противостояния психической зависимости.
- Поддерживать развитие позитивной самооценки.

- Повысить ИКТ (информационно-коммуникативные технологии) компетентность подростков, родителей (законных представителей).

- Сформировать умения рационально и безопасно для здоровья использовать компьютер, мультимедийные ресурсы и ресурсы Интернет в системе образования и содержательного досуга.

- Побудить родителей задуматься о собственной роли и ответственности за безопасность детей, использующих современные информационно-коммуникационные технологии.

С целью формирования в семье навыков позитивного использования современных технологий, а также повышения родительской компетентности в вопросах безопасности и здоровьесбережения детей, в Программу включены занятия для родителей (законных представителей) данной категории учащихся.

**Организация групповых занятий Программы:** 4 занятия по 45 минут и 2 встречи с родителями (законными представителями) по 45 минут.

**Практическая значимость:**

Данная программа разработана в поддержку профилактической работы специалистов образовательных организаций и учреждений сферы семьи и детства.

Программа будет полезна для проведения социально-профилактических занятий с учащимися от 11-15 лет по сдерживанию развития компьютерной и Интернет зависимости, а также формированию навыков здорового образа жизни.

**Основные принципы программы:**

1) Доступность и соответствие форм и методов реализации возрастным особенностям ребенка.

2) Гуманистическая направленность, устанавливающая равноправное партнёрство между всеми участниками образовательной деятельности.

3) Ориентация подростков на социальные установки, необходимые для успешной социализации человека в обществе.

**Ожидаемый результат реализации Программы для учащихся:** расширение знаний подростков о рациональном и безопасном для здоровья использовании мультимедийных ресурсов, повышение мотивации к поддержанию здорового образа жизни.

**Ожидаемый результат реализации Программы для родителей (законных представителей):** повышение родительской компетентности в вопросах безопасности и здоровьесбережения детей, а также формирования в семье навыков позитивного использования современных технологий.

**Обеспечение программы:**

**Материально-техническое обеспечение:**

Наличие помещения для занятий, оснащенного информационно-техническими средствами (мультимедиа, персональный компьютер, экран, проектор, аудио-колонки), магнитно-маркерная доска или доска-флипчарт со сменным блоком.

**Кадровое обеспечение:**

Реализация Программы может осуществляться учителями школ, социальными педагогами, педагогами-психологами, а также специалистами, работающими с кровными и приемными семьями по вопросам профилактики зависимого поведения и формирования ЗОЖ.

### **Структура реализации Программы:**

#### **Программа включает в себя 4 этапа:**

*1 этап – подготовительный.* Включение Программы в план общешкольных мероприятий, подготовка необходимых раздаточных материалов и слайдовых презентаций к занятиям, определение помещения с мультимедийным оборудованием, взаимодействие со специалистами образовательной организации по вопросам реализации Программы.

*2 этап – организационный.* Информирование учеников среднего звена и их родителей о реализации Программы.

*3 этап – практический.* Реализация и корректировка содержания занятий Программы, осуществление мониторинга и подведение итогов.

*4 этап – заключительный.* Консультирование и поддержка участников Программы по вопросам безопасного использования мультимедийных ресурсов, гаджетов, а также здоровьесбережения.

Программа занятий имеет трениговую структуру и предполагает следующие этапы:

*Первый этап – приветствие.* Предполагает создание благоприятной рабочей атмосферы, разогрев участников и выработку правил занятия.

*Второй этап – погружение в тему.* Предполагает постановку актуального вопроса по теме занятия, а также актуализацию материала предшествующей встречи.

*Третий этап – информационный блок.* Предполагает чтение мини-лекций, демонстрацию слайдов и видеоматериалов по теме занятия.

*Четвертый этап – практическая часть.* Предполагает обсуждение проблемной ситуации и отработку необходимых навыков, согласно теме занятия. В качестве закрепления полученных знаний на данном этапе используются ролевые и командные игры, упражнения на выработку определенных навыков взаимодействия.

*Пятый этап – выводы и обратная связь.* Предполагает подведение итогов занятия и получение обратной связи от участников.

### **Тематическое планирование**

№ п\п	Тема занятия	Количество занятий	Количество часов	Из них	
				Теория	Практика
1	"Осторожно, социальные сети"	1	1 академический час	15 минут	30 минут
2	"Игра или реальность?"	1	1 академический	15 минут	30 минут

			час		
3	"Полезная виртуальность"	1	1 академический час	15 минут	30 минут
4	"Онлайн безопасность жизни"	1	1 академический час	15 минут	30 минут
5	Занятие для родителей №1 "Ребенок и компьютер. Опасная грань"	1	1 академический час	15 минут	30 минут
6	Занятие для родителей №2 "Безопасный интернет"	1	1 академический час	15 минут	30 минут
<b>Всего по курсу</b>		<b>6</b>	<b>6 часов</b>	<b>90</b>	<b>180</b>

## Занятие 1 "Осторожно, социальные сети"

**Цель:** получение подростками достоверных знаний об опасностях в социальных сетях, обретение навыков безопасного использования возможностей социальных сетей.

### **План занятия:**

1. Приветствие участников, установление правил встреч (3 мин.)
2. Упражнение "Спина к спине"(5 мин.)
3. Упражнение "Ассоциации" (5 мин.)
4. Упражнение "Плюсы и минусы социальных сетей" (15 мин.)
5. Просмотр видеоролика "Социальные сети" (4 мин.)
6. Итоговый вывод (10 мин.).

**Оборудование:** доска или флипчарт, тесты по количеству участников, карточки с примерами (Приложение 2), ручки, видеоролик "Социальные сети" [https://www.youtube.com/watch?v=I-0-K\\_FWXec](https://www.youtube.com/watch?v=I-0-K_FWXec).

### *Ход занятия.*

#### **1. Приветствие участников.**

*Цель:* настроить участников на предстоящую работу.

- Здравствуйте! Рады приветствовать вас на этом цикле занятий! Надеемся, что они окажутся для вас интересными и полезными.

Прежде, чем мы начнем разговор теме занятия, давайте обратим внимание на правила, которые приняты на всех встречах нашей программы. Возможно, какие-то правила вы сможете назвать сами без нашей помощи? (Ответы участников записываются).

#### **Правила групповой работы на занятиях:**

1. *Правило "Поднятой руки"* – мы не перебиваем говорящего и стараемся дать ему высказаться.
2. *Правило "Уважение друг к другу"* – говорим без оценок и осуждения друг друга.
3. *Правило "Будь активным"* – предполагает ваше честное и активное участие во всех заданиях, которые мы будем проводить. Оно поможет получить максимум пользы от нашей встречи и провести время действительно с пользой.
4. *Правило "Стоп"* – каждый имеет право не говорить о том, что кажется ему неприятным. Так как время занятия ограничено, ведущие также обладают правом корректировать ход занятия с помощью этого слова.

Вопрос к участникам: какое из перечисленных правил кажется Вам самым важным? (Ответы участников и комментарии ведущего).

Соблюдение правил поможет нам сделать работу на занятии продуктивной и более активной.

#### **2. Упражнение "Спина к спине".**

*Цель:* активизация внимания, настрой учащихся на тему занятия.

**Ведущий:** Вам необходимо разделить на пары и сесть спиной друг к другу. Попробуйте договориться о встрече сегодняшним вечером, не



поворачиваясь к собеседнику. А теперь развернитесь и то же самое скажите друг другу, глядя в глаза.

*Вопросы для обсуждения:*

Удалось ли вам договориться, сидя спиной друг к другу? А когда вы сидели лицом друг к другу? Как вам было легче общаться? А как еще можно договориться о встрече? Как можно обсудить и поделиться информацией, если реальная встреча невозможна? Как вы думаете, о чем пойдет речь на нашем занятии?

*Информация для ведущего:* обсуждение происходит до тех пор, пока на вопрос "А как еще можно договориться о встрече?" кто-нибудь не произнесет: "через интернет", "в социальных сетях", "в контакте" и др.

### 3. Упражнение "Ассоциации".

**Цель:** актуализация знаний учащихся.

**Ведущий:** Ребята, скажите, а какие ассоциации у вас возникают, когда вы слышите словосочетание "социальные сети. (Учащиеся по очереди высказываются). (Самые известные из них в России – это "ВКонтакте", "Одноклассники", "Инстаграмм", "WhatsFpp" "Viber", "Телеграмм" и "Facebook").

**Социальные сети** – довольно актуальное явление в наше время. Огромное количество людей во всем мире проводят онлайн большую часть своего времени именно в социальных сетях. Они переписываются, общаются в группах, слушают музыку, смотрят видео и читают разные истории. Кто-то считает это пустой тратой времени, которое можно было бы потратить на более важные дела и занятия. Кто-то – наоборот, считает социальные сети важной частью нашей жизни, без которой уже не обойтись.

Кто из вас зарегистрирован в социальных сетях? Кто зарегистрирован более чем в одной социальной сети? Какие социальные сети вы знаете?

Наверняка, родители многих из Вас обеспокоены тем фактом, что у кого-то уже есть свой аккаунт в социальных сетях. И, конечно, у них есть на то свои причины. Так все-таки "социальные сети" – это плохо это или хорошо? Вредно или полезно? Давайте попробуем разобраться.

### 4. Командная игра. "Плюсы и минусы социальных сетей".

**Цель:** определить положительное и отрицательное влияние социальных сетей на человека.

**Оборудование:** карточки с "плюсами" и "минусами" (Приложение 1).

**Ход проведения.** Класс делится на две команды. На каждую парту раздаются карточки, после чего участники первой команды выбирают из предложенных вариантов достоинства социальных сетей, а другая команда – недостатки. Ведущий фиксирует ответы команд на доске или флипчарте.

*Информация для ведущего:*

Плюсы социальных сетей	Минусы социальных сетей
✓ Возможность общаться с друзьями, живущими далеко.	✓ Отнимают очень много свободного времени.
✓ Возможность получить любую нужную информацию.	✓ Ухудшают зрение.
	✓ Развивают искривление позвоночника

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Легкий поиск видео, музыки, фотографий.</li> <li>✓ Легкий способ найти друзей по интересам.</li> <li>✓ Возможность осуществлять покупки.</li> <li>✓ Получение большого объема информации в сжатые сроки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Возникают психологические проблемы.</li> <li>✓ Возможность потери личной информации.</li> <li>✓ Распространение спама, негативной информации.</li> <li>✓ Мошенничество в сети (розыгрыши, лотереи, тесты)</li> </ul>
--	---

(Ребята по возможности добавляют свои "+" и "-")

**Ведущий:** Как мы с вами видим, в использовании социальных сетей есть и плюсы, и минусы. Задумывались ли вы что, чрезмерное увлечение социальными сетями в интернете может вредить здоровью? Люди, проводящие в сети большое количество времени, не могут плодотворно работать, учиться, общаться, заниматься спортом. Интернет заменяет им реальную жизнь.

### 5. Просмотр видеоролика "Социальные сети".

**Цель:** обратить внимание подростков на опасности, с которыми они могут столкнуться в социальных сетях.

#### Вопросы для обсуждения:

Какое впечатление произвел на вас этот видеоролик? Была ли новой какая-то информация для вас? О каких опасностях и рисках вы узнали из этого видеоролика?

### 6. Итоговый вывод.

**Цель:** получение обратной связи от группы.

Всем участникам на листах бумаги необходимо закончить следующее предложение: "Я считаю, что социальные сети полезное изобретение человечества, но я никогда не променяю ..." Затем ребята по желанию высказывают свое мнение о правилах безопасного использования социальных сетей.

**Ведущий:** В завершение нашего занятия хотим сказать вам всем большое спасибо за ваше активное участие!

Современные технологии и средства связи можно сравнить с фаст-фудом. Когда мы голодны и не можем добраться до нормальной еды, мы можем довольствоваться гамбургерами, хот-догами и другими не самыми полезными продуктами. И если это случается не так часто, то ощутимого вреда для здоровья мы не почувствуем. Однако если мы будем питаться такой едой каждый день – на завтрак, обед и ужин, то очень скоро с нашим здоровьем могут начаться проблемы. То же самое можно сказать и про гаджеты. Не страшно, если иногда мы можем порадовать себя игрой в любимом приложении или посмотреть ролики на Ютубе. Но если все наше свободное время занимает использование электронных устройств, у нас непременно начнутся проблемы – со здоровьем, с друзьями и близкими и развитием жизненно важных умений и навыков.

Желаем вам, чтобы у каждого из Вас было больше настоящих радостей и живого общения с близкими людьми".

## Занятие 2 "Игра или реальность?"

**Цель:** Формирование навыков и установок, необходимых для противостояния психической зависимости от компьютерных игр.

### **План занятия:**

1. Приветствие участников (1мин)
2. Упражнение "Муравейник"(5мин)
3. Упражнение "Рисунки"(13мин)
4. Просмотр видеоролика "Игровая зависимость" (смотреть с 40-й секунды)

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=JPzJY3SOziE](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=JPzJY3SOziE)(6мин)

5. Заполнение теста.(5мин)
6. Итоговый вывод. (5 мин).

### **Оборудование:**

- ✓ простые карандаши;
- ✓ фломастеры;
- ✓ листы бумаги формата А4 по количеству участников;
- ✓ стулья по количеству участников;
- ✓ мультимедиа;
- ✓ бланки теста по количеству участников (Приложение1);
- ✓ социальный ролик "Игровая зависимость"

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=JPzJY3SOziE](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=JPzJY3SOziE)

### **Ход занятия.**

#### **1. Приветствие участников.**

Ведущий: Всем привет! Рады всех видеть вновь. Как настроение? Всё ли в порядке? Сегодня мы порассуждаем о таком понятии как "Игровая зависимость". В ходе занятия разберем этапы формирования игровой зависимости. И подискутируем о том, как не попасть в плен "Игромании".

Но для начала давайте немножко разомнемся и настроимся на работу в группе.

#### **2. Упражнение "Муравейник".**

*Цель:* разминка участников, снятие эмоционального напряжения.

Участники сидят на своих местах. Ведущий дает инструкцию: "Мы с вами – большой муравейник и, как любой муравейник, постоянно находимся в движении, не сидим на месте. Ваша задача выбрать товарища и взглядом договориться с ним поменяться местами. Говорить и использовать жесты при этом нельзя".

Вопросы к упражнению:

- Удалось ли вам договориться, не используя слова и жесты?
- Трудно ли было выбрать партнера и договориться с ним?
- Понравилась ли вам наша игра? Что особенно вам в ней понравилось?
- А какие еще игры вы знаете?

(Ответы участников).

– Вы назвали много игр. И, наверняка, среди них есть те, которые вам нравятся больше всего.

Далее ведущий отмечает, если были названы электронные и компьютерные игры. И просит назвать отличия реальных подвижных игр и электронных. При необходимости он может дополнить ответы:

Электронные игры сужают восприятие до экрана гаджета или компьютера, ограничивают взаимодействие человека с миром.

"Живые" игры помогают проявить за короткий промежуток времени самые разные таланты: умение работать в команде, умение концентрироваться и ориентироваться в окружающей обстановке.

Ведущий: Многим из нас компьютерные игры или игровые автоматы кажутся развлечением и безобидным средством для снятия стресса. Однако в последнее время люди все чаще буквально "подсаживаются" на игру, подобно тому как некоторые "подсаживаются" на наркотические вещества. Научно доказано, что игромания – одна из серьезных психологических зависимостей, способная менять жизнь людей весьма неприятным образом. Как вы думаете, чем отличается просто увлечение электронными играми от игровой зависимости? Следующее упражнение поможет нам увидеть эту разницу...

### **3. Упражнение "Рисунки".**

*Цель:* визуализация представлений подростков об игровой зависимости.

*Оборудование:* листы бумаги формата А4, цветные карандаши/фломастеры.

*Ход упражнения:*

Все участники делятся на два варианта. Первому варианту предлагается нарисовать человека, страдающего игровой зависимостью, а второму варианту – свободного от игровой зависимости человека.

По желанию участники представляют свои работы, которые крепятся на доску.

*Вопросы для обсуждения:*

– Какими признаками обладает зависимый человек, опишите его?

– Могли бы вы описать, как проводит свой день "игроман"?

– Можно ли увидеть отличия в рисунках двух разных групп людей?

*Вывод:* итак, благодаря вашим рисункам мы можем увидеть очевидную разницу между человеком, страдающим игровой зависимостью, и тем, кто от нее свободен. Глядя на зависимого, мы можем увидеть и раздражительность, и плохое самочувствие и неопрятный внешний вид. Но бывает, что увидеть разницу не так легко. И тогда переход из одного состояния в другое может быть не таким заметным для окружающих. В этом и состоит главная опасность игромании. Легко пропустить момент, когда из простого увлечения компьютерные игры превращаются в настоящую болезнь – зависимость. Давайте посмотрим, как это бывает....

**4. Просмотр видеоролика "Игровая зависимость".**  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=JPzJY3SOziE](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=JPzJY3SOziE)

*Цель:* Обратить внимание подростков на такую проблему, как игровая зависимость.

*Вопросы для обсуждения:*

– Какие эмоции вызвал у вас этот видеоролик?

– Что вам особенно запомнилось? Какие мысли/выводы остались у Вас после просмотра?

Ведущий: Используя молоток, можно не только вбивать гвозди, но и больно ушибить пальцы. К современным средствам связи стоит относиться, как и к любому инструменту, созданному человечеством. При разумном и правильном использовании он способен стать хорошим помощником в решении многих вопросов. Например, связаться с близкими, найти необходимую информацию, получить поддержку от единомышленников. Однако при неумелом и неправильном применении, средства связи способны стать опасным орудием, причиняющим вред и нам, и окружающим.

**Игромания** (игровая зависимость), как и любая из других видов зависимостей в своем развитии проходит через 3 этапа.

Я прошу сейчас каждого из вас вспомнить свои самые любимые лакомства и блюда. Кто хочет поделиться?

С увлечением гаджетами мы способны отказываться порой от очень приятных и интересных нам вещей, просто потому, что мозг перестает воспринимать другие виды удовольствия или воспринимает их как более слабые.

**На первом этапе** формируется основа игровой зависимости. Которая начинает проявляться в усиленном желании играть. Часто это связано с отсутствием других интересных занятий, способных принести радость и чувство внутреннего удовлетворения.

Теперь я попрошу вас вспомнить ваши самые любимые занятия, хобби и увлечения – помимо компьютерных игр и гаджетов. Чем вам больше всего нравится заниматься в свободное время? Кто хочет поделиться?

Современный цифровой мир, включая компьютерные игры и социальные сети, задействует нашу особую способность головного мозга – получать удовлетворение.

Все эти технологии построены на системе быстрого поощрения наших центров удовольствий. Только начал играть – и ты уже победитель и герой. Только зарегистрировался в социальной сети и к тебе уже добавляются "друзья". В реальной жизни для того, чтобы получить удовольствие и почувствовать радость от какой-то деятельности, часто нужно прикладывать усилия. Цифровой же мир предлагает нам удовольствия без лишних усилий и это неизбежно ведет наш мозг к деградации.

Чем сильнее удовольствие человек получает, проводя время в виртуальной реальности, тем меньше он становится получать удовольствие от простых вещей и занятий. А это значит, что для игромана становятся недоступны и скучны все те развлечения, которые вы называли... Ему уже не интересно играть в хоккей, танцевать, рисовать или просто гулять с другом.

**На втором этапе** игровой зависимости игроку намного труднее подавить в себе желание играть только усилием воли. Сеанс игры еще больше удлиняется, увеличивается частота игр. Характер игры становится безудержным.

Вспомните теперь, с кем из ваших близких или друзей вы чувствуете себя счастливыми. Вспомните о тех, кто вам дороже всего. Если хотите, можете поделиться...

**На третьем этапе** игромания уже так сильна, что игрок предпочитает игре большую часть своего времени, жертвуя базовыми потребностями (сон, питание, отдых) и общением с близкими людьми. В перерывах между игрой он грезит о ней, подобно тому, как наркоман испытывает ломку без очередной дозы наркотика.

К этому времени активно проявляются такие проблемы со здоровьем:

- ✓ Сухость в глазах.
- ✓ Головные боли по типу мигрени.
- ✓ Боли в спине.
- ✓ Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.
- ✓ Пренебрежение личной гигиеной.
- ✓ Расстройства сна, изменение режима сна.
- ✓ Известны также случаи смертельного исхода из-за непрерывной многочасовой игры (инсульт, инфаркт).

Современная медицина не может предложить медикаменты, способные справиться с игровой зависимостью. С этим заболеванием способен справиться только сам "игроман", осознавший свою зависимость и нашедший ей замену. Важной поддержкой при этом являются профессиональная психологическая помощь и усилия близких людей зависимого человека.

Давайте пройдем небольшой тест, чтобы узнать, насколько вы подвержены риску игровой зависимости. Ведь как говорится, кто предупрежден – тот вооружен".

### **5. Заполнение теста (Приложение 3).**

*Цель:* определение уровня компьютерной зависимости.

*Оборудование:* бланки теста по количеству участников.

*Ход проведения.*

Участникам выдаются тесты на определение компьютерной зависимости. Тесты заполняются в течение 5 минут, участники не должны переговариваться между собой. По завершению работы, учащиеся самостоятельно определяют свой уровень компьютерной зависимости путем подсчета баллов.

*Подведение итогов.* Расшифровка теста: До 15 баллов – очень низкий риск развития компьютерной зависимости; 16-22 балла – вы находитесь на стадии увлеченности, стоит проявить осторожность; 23-37 баллов – риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем); более 38 баллов – наличие компьютерной зависимости!

**Ведущий:** Помните, что даже если у вас очень низкий риск развития компьютерной зависимости, это не означает, что вам стоит проводить за гаджетами все свое свободное время. Наоборот, это лишь подтверждает, что вы на верном пути и вам стоит продолжать уделять время реальным занятиям, общению и увлечениям. Тем, для кого результат оказался не таким

оптимистичным, стоит внимательнее отнестись к своему свободному времени и пересмотреть свои отношения с гаджетами.

Главное – вовремя осознать наличие проблемы и не бояться обратиться за помощью к взрослым, которым вы доверяете.

#### **6. Подведение итогов.**

*Цель:* получение обратной связи от участников.

Ведущий: Наше занятие подходит к концу. Спасибо за ваше активное участие и ответы. Хочется узнать, с каким настроением вы завершаете эту встречу? Что вам особенно понравилось/запомнилось? Что вызвало трудности? Что было для Вас самым ценным в этом занятии? Были рады снова встретиться с вами! И желаем вам проводить свое время интересно и с пользой! До новых встреч!"

### Занятие 3

#### "Полезная виртуальность".

**Цель:** активизировать размышления обучающихся о негативных и позитивных сторонах виртуального общения.

**Задачи:**

1. Рассмотреть виртуальное пространство, как часть реальной жизни.
2. Выявить положительные и отрицательные стороны виртуального общения.
3. Показать преимущества реального общения.

**План занятия:**

- Приветствие участников (1 мин.)
1. Упражнение "Сиамские близнецы" (10 мин.)
  2. Упражнение "Эмоция" (10 мин.)
  3. Мозговой штурм "Плюсы и минусы цифрового мира" (10 мин.)
  4. Творческое упражнение "Безопасная виртуальность" (10 мин.)
  5. Подведение итогов (4 мин.)

**Оборудование:**

- ✓ флипчарт, маркер;
- ✓ ручки по количеству участников;
- ✓ карточки с эмоциями (Приложение 4);
- ✓ стулья по количеству участников;
- ✓ фломастеры, цветные карандаши (по количеству участников);
- ✓ тканевые ленты/платки (с расчетом на каждую пару учеников по 1 ленте);
- ✓ листы формата А 4 (с расчетом на каждую пару учеников по одному листу).

#### Ход занятия.

##### 1. Приветствие участников.

Ведущий: Всем привет! Приятно вновь видеть знакомые лица в нашем кругу. Как настроение?

Сегодня мы продолжим говорить о современных цифровых технологиях. А именно – о "(бес)полезной виртуальности". Будет ли она для нас полезной или нет – зависит от того, как именно мы расставим акценты, насколько будем способны управлять своим временем и своими привычками.

Но для начала, давайте настроимся на работу в группе и немного разомнемся!

##### 2. Упражнение "Сиамские близнецы".

**Цель:** развитие навыков саморегуляции и способности конструктивного взаимодействия.

**Оборудование:** фломастеры, цветные карандаши, тканевые ленты/платки, листы бумаги формата А4.

**Ход упражнения.**

Упражнение выполняется в парах. Руки сидящих рядом детей связываются лентой или платком (правая и левая). При этом кисти остаются свободными. Детям дают по фломастеру или карандашу и листу бумаги формата А4.



Задача каждой пары: нарисовать общий рисунок "солнышко" на одном листе бумаги. Рисовать можно только той рукой, которая привязана к партнеру. Участники упражнения держаться за один фломастер или карандаш.

Вопросы ведущего:

- Скажите, у кого получилось нарисовать солнышко?
- Нравится ли вам ваш рисунок? Что вам помогало в работе над ним?
- Что в этом упражнении оказалось самым трудным?
- Чего, на ваш взгляд, не хватило, чтобы договориться с товарищем?

*Вывод:* общение лицом к лицу, рука к руке, всегда рождает много эмоций. Иногда нам трудно договориться о чем-то. Но когда это все-таки получается, мы чувствуем прилив радости и вдохновения. Это чудо человеческого взаимодействия. Поддерживая друг друга, мы способны творить и создавать много прекрасных и удивительных вещей...

Общаясь только лишь с помощью гаджетов такого эффекта достичь невозможно. Мы не можем быть уверены в том, какие чувства испытывает наш собеседник, так как не можем воспринимать его целиком, как при живом общении. Способность понимать чувства другого – одно из важных умений, необходимых в жизни. Чем больше мы отдаем предпочтение общению с помощью цифровых технологий, тем больше мы урезаем возможности у реального общения с другими людьми.

Следующее упражнение поможет нам увидеть, насколько хорошо у нас развито умение понимать чужие эмоции...

### **3. Упражнение: "Эмоция".**

*Цель:* расширение знаний подростков об эмоциональной сфере и проявлении эмоций при живом общении.

*Оборудование:* ручки/карандаши, карточки с эмоциями (Приложение 3).

*Ход упражнения.*

Каждый участник получает карточку с названием эмоции. Ученикам необходимо произнести четверостишие А. Фета: "Я пришел к тебе с приветом..."

"Я пришел к тебе с приветом,  
Рассказать, что солнце встало,  
Что оно горячим светом  
По листам затрепетало".

Декламируя стихотворение, важно выразить заданную эмоцию своему соседу по парте, которому предстоит ее отгадать. После того, как все представили свои эмоции друг другу, несколько желающих могут повторить эмоциональное прочтение стихотворения перед классом. Ведущий может уточнять у класса, как они понимали, что была загадана именно эта эмоция и обращает внимание на такие проявления как выражение лица, тон голоса, позу, жесты и движения говорящего.

Затем участники в произвольном порядке меняются карточками эмоций (так, чтобы другие не могли увидеть, что на них написано), после чего изображают полученные эмоции в виде смайликов на бланке карточки.

Как и в первой части упражнения, соседу по парте предстоит отгадать, какая эмоция была изображена. По завершению работы желающие представить свои рисунки выходят к доске и отвечают на вопросы ведущего.

Вопросы к учащимся:

– Что было сложнее изобразить эмоцию вживую или графически?

– Что было для вас интереснее?

*Вывод:* Как вы могли убедиться, распознавать эмоции не так-то просто. Умение понимать состояние собеседника и сопереживать ему – одна из важных составляющих общения. Однако когда мы общаемся друг с другом виртуально, мы не всегда имеем возможность понять, что испытывает собеседник и получить поддержку, когда это нам необходимо. Для того чтобы по-настоящему поддерживать связь с близкими и дорогими нам с людьми важен опыт живого присутствия.

В одном из экспериментов подросткам было предложено провести 8 часов без гаджетов. Участникам предлагалось в течение этого времени общаться с кем-то из близких или друзей, не используя при этом современные средства связи. Большинство участников не справились с задачей именно в силу того, что не знали, как еще по-другому провести время вместе. *Цитата:* "Нам сначала стало очень скучно, и я даже на него разозлился. А он, наверное, на меня. А потом стало так... грустно, наверное. И мы оба подумали и сказали друг другу: что же это у нас за дружба такая? Получается, мы сами по себе, без компьютера и плейстейшена друг другу и неинтересны вовсе?" Из 49 участников до конца эксперимента смогли прийти только 13 ребят. Им удалось справиться с заданием благодаря интересному и насыщенному общению с близкими. Кто-то провел вместе с родителями время на природе. Кто-то разговаривал и гулял по городу с близким другом/подругой. Интересно, что и те, кто справились с экспериментом, и те, кто не смог пройти его до конца отмечали, что гаджеты не могут заменить живое искреннее общение.

Интересно, а смогли бы вы удержаться от использования гаджетов в течение 8 часов? Попробуйте устроить такой эксперимент самостоятельно, договорившись с близкими людьми. И, возможно, это поможет увидеть, насколько современные технологии влияют на нашу повседневную жизнь.

#### **4. Мозговой штурм "Плюсы и минусы цифрового мира".**

*Цель:* выявить и обозначить положительные стороны виртуального мира.

*Оборудование:* флипчарт, маркер.

*Ведущий:* В нашей жизни помимо реального пространства существует еще и виртуальный и цифровой мир. Реальный и цифровой мир тесно взаимосвязаны, они оказывают влияние друг на друга. Давайте подумаем, какие дополнительные возможности дает нам виртуальная реальность? (Учащиеся озвучивают свои варианты). А теперь давайте поговорим о рисках и опасностях виртуального и цифрового мира...

*Ведущий записывает высказывания учащихся на флипчарте в две колонки.*

Плюсы	Минусы
1. Общение с разными людьми и разными группами в реальном времени.	Риск стать жертвой мошенников или хакеров
2. Можно фантазировать, создавать и поддерживать любой свой образ.	Нет уверенности в искренности и добропорядочности собеседника
3. Полезные знакомства.	Распространение опасных идей и настроений в широкие массы
4. Возможность сэкономить деньги – не нужно никуда приглашать собеседника для общения.	Опасные и неприятные знакомства
5. Участники остаются в курсе самых важных новостей, что происходит вокруг.	Неприятные и агрессивные собеседники, кибербуллинг
6. Большое количество выгодных предложений по товарам и услугам.	Риск похищения и распространения личных данных
7. Возможность дистанционного обучения с правом получить настоящий диплом.	Распространение недостоверной или ложной информации
8. Возможность получить консультацию врача, не выходя из дома.	Ухудшение состояния здоровья: лишний вес, проблемы со зрением, искривление позвоночника и т.д.

Ведущий вместе с учащимися рассматривает плюсы и минусы цифрового мира, обращая особое внимание на большое количество минусов.

### **5. Творческое упражнение "Безопасная виртуальность".**

*Цель:* развитие осознанного обращения с цифровыми технологиями.

*Оборудование:* листы формата А5, шариковые ручки.

*Ход упражнения.*

Участникам предлагается написать сочинение в свободной форме на тему "Безопасная виртуальность". Это может быть сценарий для небольшого видео-ролика или маленький рассказ. Важно, чтобы в работе были раскрыты существующие риски долгого пребывания в виртуальной реальности и злоупотребления гаджетами. При желании ребята зачитывают свои работы. Тех, кто не успел закончить сочинение, ведущие просят закончить сочинения дома и принести их на следующее занятие.

### **6. Подведение итогов.**

*Ведущий:* Сегодня было очень насыщенное и творческое занятие! Мы узнали, как важно уделять достаточно времени реальному общению и соблюдать правила поведения в виртуальной реальности. Возможно, кому-то из вас захочется повторить восьмичасовой эксперимент без гаджетов со своими друзьями или близкими. Мы будем узнать, что у Вас получилось.

Как бы то ни было, мы желаем, чтобы в вашей жизни всегда были такие люди, с которыми интересно и хорошо проводить время без гаджетов.  
До свидания! До новой встречи!

## **Занятие 4**

### **"Онлайн безопасность жизни"**

**Цель:** развитие осознанного и ответственного отношения подростков к использованию современных цифровых технологий (Интернет, компьютеры, гаджеты).

#### **Задачи:**

- Создание условий, способствующих осознанию подростками опасностей связанных с использованием Интернета.
- Отработка правил и навыков безопасного использования возможностей Интернета и гаджетов.

#### **План занятия:**

1. Приветствие участников (1 мин.)
2. Упражнение "Карлики и великаны" (3 мин.)
3. Упражнение "Секретные конвертики" (10 мин.)
4. Упражнение "Не доверяй незнакомцу" (10 мин.)
5. Упражнение "Защити свою почту" (5 мин.)
6. Просмотр видеоролика "Правила поведения в сети Интернет" (3 мин.)
7. Упражнение "Дерево реальных игрушек" (10 мин.)
8. Итоговый вывод. Анкетирование. (3 мин.)

#### **Оборудование:**

- Флипчарт, маркер;
- ручки по количеству участников;
- конверты белого и серого цветов по количеству участников;
- стулья по количеству участников;
- таблички с надписями: "Спам-фильтр" (2шт.), "Электронная почта" (1шт.), "Антивирус" (1шт.), "Вирус" (3 шт.);
- корзинка (2 шт.);
- бумажные снежки белого и черного цветов по 10 шт. каждого цвета;
- ватман или флипчарт с графическим изображением дерева без кроны;
- цветная бумага по количеству участников;
- ножницы по количеству участников;
- ручки или фломастеры по количеству участников;
- клей или скотч;
- Бланки анкет по количеству участников. (Приложение 6)

#### **Ход занятия.**

##### **1. Приветствие участников.**

– Всем привет! Приятно вновь видеть знакомые лица в нашем кругу. Как прошла неделя? Как настроение? Возможно, у кого-то получилось провести 8-часовой эксперимент без гаджетов?

Сегодня у нас последняя встреча с вами. Наши занятия по "Онлайн безопасности жизни" подходят к завершению. Хочется надеяться, что знания и навыки безопасного использования гаджетов, которыми мы с вами поделились, вам пригодятся в жизни. Сегодня мы закрепим полученные ранее знания и обобщим их. Но для начала, давайте настроимся на продуктивную работу и немного разомнемся!

## **2. Упражнение-разминка "Карлики и Великаны".**

*Цель:* снять напряжение, настроить участников на работу в группе.

*Ход упражнения:*

Участники встают. По команде "Великаны!" все поднимают руки вверх, а на команду "Карлики!" – опускают руки и приседают. Ведущий пытается намеренно запутать участников, приседая на команду "Великаны!" и наоборот.

Ведущий: "Спасибо! Здорово! Вы показали, что вы не просто ученики одного класса, а настоящая команда".

## **3. Упражнение "Секретные конвертики".**

*Цель:* выработка правила сохранности личной информации в сети.

*Ход упражнения.*

Участникам предлагается написать информацию о своих достижениях и своих недостатках на листочках бумаги, а затем вложить их в конверты белого и серого цвета соответственно. Ведущий собирает конвертики и перемешивает их. Затем в произвольном порядке достает конвертики с достижениями участников и кратко перечисляет их. После этого ведущий выясняет желание учащихся прочесть информацию об их недостатках. Можно предположить, что участники не пожелают этого.

Ведущий: *Вывод-правило №1: важно не распространять личную информацию в сети.*

## **4. Упражнение "Не доверяй незнакомцу!"**

*Цель:* выработка правил общения с незнакомыми людьми.

*Ход упражнения.*

Ведущий предлагает добровольцу выйти к доске, после чего становится за спиной участника и предлагает ему "упасть" себе на руки. Важно убедить участника в безопасности упражнения и возможности довериться ведущему, падая спиной к нему. Затем участников по очереди вызывают к доске и предлагают снова "упасть" в руки ведущего. Но предупреждают, что в этот раз поддержки может и не быть. Прогнозируемо, что участники тренинга побоятся падать, зная о возможном отсутствии поддержки.

Ведущий: Почему в первом случае вы не боялись падать? Боялись ли вы падать, зная, что вас могут не поддержать? Почему?

Коллективно участники формулируют *правило № 2: Если не уверен в том, с кем ты общаешься в сети, не следует рассказывать о себе ничего личного.*

Даже если ты думаешь, что общаешься с другом, по ту сторону экрана может быть мошенник, взломавший страничку твоего друга или использующий его личные данные. Помните, что доверие должно опираться на реальный опыт добрых дружеских отношений и уверенность, что по ту сторону экрана вас точно не обманывают.

## **5. Ролевая игра "Защити свою почту!"**

*Цель:* отработка навыков безопасного использования возможностей Интернета и гаджетов.

*Оборудование:* корзинки (2 шт.), снежки из бумаги белого цвета (10 шт.), черного цвета (10 шт.), таблички с надписями: "Спам-фильтр" (2 шт.), "Электронная почта" (1 шт.), "Антивирус" (1 шт.), "Вирус" (3 шт.).

Ведущий вызывает 6 добровольцев и раздает каждому карточку с заданием. (Приложение 4).

*Герои:* вирусы (дети с одноименными табличками – 3 чел.), спам-фильтры – 2 чел., электронная почта – 1 чел., антивирус – 1 чел.

По сигналу ведущего "Вирусы" начинают забрасывать почту бумажными снежками белого и черного цветов. "Электронная почта" должна отбросить черные снежки, а снежки белого цвета – сложить в корзинку, но она не успевает это сделать. На помощь приходят "спам-фильтры" и "антивирус", которые успешно помогают "почте" справиться с атакой "вирусов".

Ведущий поясняет значение терминов "спам", "спам-фильтр".

*Спам (от англ. spam) – анонимная массовая не запрошенная рассылка по электронной почте различной рекламы или иного вида сообщений от неизвестных людей или организаций без согласия получателя.*

*Спам-фильтр – программа, призванная защитить пользователя от спама. Используется для фильтрации входящей электронной почты или размещаемых где-либо ссылок.*

Ведущий: *Вывод – правило №3: использовать безопасный почтовый сервис и антивирусную программу.*

## **6. Просмотр видеоролика "Правила поведения в сети Интернет".**

*Цель:* закреплению полученных ранее знаний о правилах поведения в сети Интернет.

*Вопросы для обсуждения:*

- Расскажите, о чем был просмотренный нами видео-ролик?
- Что вам особенно запомнилось/понравилось?
- О чем этот ролик может предостеречь?
- Какие выводы Вы для себя сделаете?

Ведущий: Компьютеры, смартфоны, планшеты и другие гаджеты – верные спутники современного человека. Они помогают нам решать массу вопросов – находить нужную информацию, общаться и развлекаться. Теперь для того, чтобы найти нужную нам улицу достаточно воспользоваться приложением в смартфоне. Люди все больше доверяют электронным устройствам решение каких-либо задач, отвыкая делать что-либо без их помощи. Например, играть с друзьями в придуманные игры, наблюдать за настоящим – живой природой и миром вокруг, фантазировать о будущем, знакомиться с другими людьми.

Облегчая свою жизнь с помощью гаджетов, мы часто не задумываемся о тех последствиях, которые ожидают нас как людей в скором будущем: потеря радости познания и творчества, утрата способностей к построению межлических отношений, низкое качество знаний, упадок образования, компьютерная зависимость и связанная с ней беспомощность.

Мы надеемся, что полученные знания помогут вам избежать этих опасностей и сделать свою жизнь по-настоящему интересной и радостной, полной настоящих доверительных отношений и приносящей радость труда.

### **7. Упражнение "Дерево реальных игрушек".**

*Цель:* развитие позитивного мышления учащихся, развитие творчества и взаимодействия.

*Оборудование:* ватман или флипчарт, цветная бумага, ножницы, ручки или фломастеры, клей или скотч.

*Ведущий:* Мы хотим завершить наше занятие очень красивым творческим упражнением.... Выберите приятный для вас цвет бумаги. Обведите контур своей ладони и напишите на получившейся ладошке свое имя. Затем на пальчиках рисунка запишите одну или несколько реальных игр, в которые Вы любите играть с друзьями или в семейном кругу. Из ваших дружественных ладошек мы создадим "Дерево реальных игрушек".

*Информация для ведущего:* по окончании работы каждый участник подходит к ватману или флипчарту с рельефом дерева и с помощью клея или скотча приклеивает свою ладошку к кроне дерева, создавая композицию "Дерево реальных игрушек" с ладошками в качестве листьев, и озвучивает игры, которые прописал.

*Вывод:* Посмотрите, какая пушистая крона получилась у нашего дерева. Сколько много вы написали реальных игр, в которые можно сыграть с друзьями, с вашей семьей. Очень важно и ценно проводить свое время с пользой в окружении приятных и умных людей, делиться важной информацией, узнавать что-то новое.

### **8. Итоговый вывод. Анкетирование.**

*Цель:* получение обратной связи от участников.

*Ведущий:* Ребята, наши занятия подошли к концу. Нам было приятно провести с вами эти 4 встречи. Надеемся, что и вы провели это время с интересом и пользой для себя... Будем рады узнать, с какими мыслями, идеями и выводами Вы завершаете нашу встречу... В этом нам помогут небольшие анкеты.

*Информация для ведущего:* после заполнения анкет важно спросить у ребят, какие ценные идеи и знания они получили в ходе занятий программы.

*Вывод:* Ребята, как приятно узнать, что занятия по "Онлайн безопасности жизни" помогли вам по-новому взглянуть на современные средства связи.

Надеемся, что полученные знания помогут вам относиться к современным технологиям разумно – как и к любому другому инструменту.

Здорово, когда Интернет, компьютер и гаджеты помогают облегчать нашу жизнь. Но совсем не здорово, когда в нашей жизни больше нет ничего интересного, кроме всех этих технологий.

Поэтому мы желаем каждому из Вас, чтобы в вашей жизни всегда было место для реального общения, познания и творчества!

Спасибо всем за участие!



## **Родительское собрание №1 "Ребенок и компьютер. Опасная грань".**

**Цель:** актуализация проблемы цифровой зависимости среди детей и подростков, выработка мер по профилактике зависимого поведения.

**Задачи:**

- Повысить уровень информированности участников о проблеме цифровой зависимости, ее причинах и последствиях.
- Познакомить участников с мерами профилактики цифровой зависимости.
- Способствовать развитию мотивации родителей к эмоционально-безопасному и доверительному общению со своими детьми.

**План занятия:**

1. Приветствие участников (3 минуты).
2. Знакомство (5 минут).
3. Самостоятельная работа. Тестирование "Интернет-зависимость ребенка" (5 минут).
4. Анализ результатов анкет участников программы (5 минут).
5. Мозговой штурм "Причины, потребности и последствия" (20 минут).
6. Просмотр и обсуждение видеоролика (10 минут).
7. Рефлексия (5 минут).

**Оборудование:**

- мультимедиа (ПК, колонки, экран, проектор),
- видеоролик;
- бланки теста "Интернет-зависимость ребенка" по количеству участников (Приложение 7),
- ручки по количеству участников,
- тканевые повязки/ленты – 5 шт.,
- геометрические фигуры (приложение 8).

**Ход занятия:**

**1. Приветствие участников.**

Ведущий: Добрый вечер! Сегодня мы поговорим с вами на тему, которая в последнее время становится очень актуальной в нашем обществе. О детской компьютерной, игровой или цифровой зависимости.

Компьютеры и различные гаджеты уже давно и прочно проникли во все сферы деятельности человека. Они используются и на работе, и дома, и в школе, и даже в детском саду. С одной стороны, технологии значительно облегчают нашу жизнь, но с другой – за многие из этих бонусов мы порой вынуждены платить собственным здоровьем и эмоциональным благополучием.

Зачастую дети разбираются в современных технологиях лучше и быстрее взрослых. И это вызывает не только закономерное чувство гордости и восхищения, но также и тревогу за их безопасность, которую мы не всегда в состоянии обеспечить.

Как помочь ребенку пользоваться достижениями современного мира без ущерба для своего здоровья и развития? Какими последствиями может

обернуться чрезмерное увлечение цифровым миром? И что мы можем сделать, чтобы вернуть своих детей в мир реальных вещей, интересов и отношений? Сегодня мы постараемся ответить на эти вопросы.

## **2. Знакомство**

*Цель:* создание позитивной атмосферы для доверительного общения.

*Ход проведения:*

Ведущий просит участников поделиться своими ожиданиями по теме встречи и коротко рассказать, насколько их волнует проблема цифровой зависимости.

## **3. Самостоятельная работа. Тестирование "Интернет зависимость ребенка".**

*Цель:* определение уровня зависимого поведения подростков с точки зрения их родителей.

*Ведущий обращается к участникам:* Предлагаем вам узнать, существует ли реальная опасность для вашего ребенка стать интернет-зависимым или он просто активный пользователь. Ответьте на вопросы теста и суммируйте все баллы. Каждому ответу присуждается баллы: за ответ "никогда" – 1 балл, "редко" – 2; "иногда" – 3; "часто" – 4; "всегда" – 5 баллов.

*Давайте подведем итоги тестирования:*

**10-20 баллов.** Пока все очень неплохо и для волнений нет оснований: ваш ребенок обычный средний пользователь Интернета.

**21-35 баллов.** Следует подумать о том, как уберечь вашего ребенка от проблем, связанных с Интернетом. Отвлеките ребенка от компьютера другими занятиями: прогулками, спортом, настольными играми, рисованием и др. Проводите с ребенком совместно время, больше разговаривайте.

**36-50 баллов.** У подростка уже сформировалась зависимость. Помогите ему осознать это. Не давайте ему денег на оплату подключений, необходимо сократить время пребывания ребенка за компьютером. Попробуйте увлечь его чем-то другим. Проводите больше времени с ребенком. Если не получается, нужно обратиться к психотерапевту".

## **4. Анализ результатов анкет участников программы**

*Цель:* познакомить родителей с результатами анкетирования участников программы.

*Оборудование и материалы:* мультимедийная презентация с результатами анкетирования.

*Ход проведения:* Ведущий знакомит родителей с результатами анкетирования участников программы "Онлайн безопасность жизни" и озвучивает процент детей, склонных к игровой и компьютерной зависимости.

## **5. Мозговой штурм "Причины, потребности и последствия"**

*Цель:* актуализация знаний участников по теме компьютерной зависимости.

*Оборудование и материалы:* 4 листа флипчарта/ватмана, маркеры.

*Ход проведения:*

Участники делятся на 4 группы, каждой из которых необходимо провести мозговой штурм по следующей теме:

- "Потребности" (что движет детьми, которые уходят в мир виртуальной реальности);

- "Последствия" (как цифровая зависимость сказывается на физическом и ментальном здоровье детей, на их коммуникативных навыках);
- "Причины микросоциального уровня (семья)";
- "Причины макросоциального уровня (школа, кружки и т.д.)".

На выполнение задания участникам дается 10 минут, после чего каждая команда представляет результаты проведенного мозгового штурма.

*Вывод:* Постепенно компьютер и Интернет становятся неотъемлемой частью жизни не только взрослых, но и детей. Со свойственной им любознательностью и гибкостью в отношении правил поведения, дети и подростки сегодня становятся исследователями виртуального мира, его поселенцами, создателями и жертвами. Существует множество причин и факторов, по которым дети стремятся уйти в виртуальный мир.

Одной из причин является жажда приключений, потребность в игре, которую дети по каким-то причинам не могут удовлетворить в реальном мире (нет организованного сообщества ровесников, отсутствие инициативы со стороны взрослых).

Следующей причиной могут стать постоянные конфликты между родителями или лицами, их замещающими. Когда ребенок постоянно пребывает в эмоционально невыносимой ситуации, он старается найти утешение там, где ему безопасно. Развод родителей также может послужить поводом для ухода в виртуальную реальность, где нет никаких проблем, зато легко почувствовать собственную значимость и успешность.

Еще одной причиной побега в мир цифровых технологий становится физическое, эмоционально-психологическое насилие со стороны одноклассников или сверстников. Заниженная или завышенная самооценка ребенка может также послужить толчком к уходу в виртуальную реальность.

Все перечисленные причины могут привести к уходу ребенка от проблем повседневной жизни в виртуальную реальность. В ситуации, когда ему грустно/плохо/страшно компьютер и гаджеты становятся одним из главных источников утешения и удовольствия.

Пытаясь бороться с самим увлечением компьютером и другими технологиями, мы не меняем ситуацию. Авторитарные методы и грубые ограничения часто приводят к обратному результату, усиливая желание ребенка вернуться за экран гаджета. Действуя агрессивно, родители лишь усиливают существующее напряжение во взаимоотношениях с ребенком, что побуждает его снова искать утешения посредством внешних стимулов (не игромания, так переедание, или самоповреждение). Чтобы справиться с любым неприемлемым для нас поведением, важно понимать его функции и смысл в жизни ребенка, а также предлагать альтернативы. Следующее упражнение поможет нам увидеть, как это можно сделать".

## **6. Просмотр и обсуждение видеоролика.**

*Цель:* развитие представлений о конструктивных методах профилактики цифровой зависимости.

*Ход проведения:* участники просматривают видеоролик и отвечают на вопросы ведущего.

*Вопросы для обсуждения:* Поделитесь своими мыслями после просмотра этого видео-ролика. Что из рекомендаций в этом видео было для вас наиболее актуальным? Какие шаги Вы планируете предпринять после сегодняшней встречи?

### **7. Рефлексия.**

*Цель:* получение обратной связи от участников.

*Ход проведения:* участники делятся своими впечатлениями от занятия по следующей схеме:

Эмоции и чувства: "Мне понравилось... Я почувствовал(а)..."

"Мне захотелось... Сегодня я подумаю о... Я собираюсь (действия)..."

Ведущий: До свидания! Берегите своих детей!

## Родительское собрание №2 "Безопасный интернет"

**Цель:** развитие родительских представлений о существующих мерах безопасности в использовании цифровых ресурсов.

**Задачи:**

- Информировать родителей о безопасных способах использования цифровых ресурсов.
- Способствовать активизации ответственной родительской позиции за безопасность детей в сети Интернет.

**План занятия:**

1. Приветствие участников (5 минут).
2. Упражнение-разминка "Чем является компьютер в вашей семье" (10 минут).
3. Упражнение-дискуссия "Запрет" (15 минут).
4. Просмотр видеоролика "Советы родителям подростков о поведении в сети Интернет" (4 минут).
5. Упражнение "Найди выход" (10 минут).
6. Подведение итогов. Рефлексия (5 минут).

**Оборудование:**

- мультимедиа (ПК, колонки, экран, проектор),
- видеоролик: <https://www.youtube.com/watch?v=RRCTZfTAqjg>
- карточки с проблемными ситуациями (Приложение 9),
- мягкий мячик или игрушка,
- флипчарт,
- маркеры красного и синего цвета.

**Ход занятия:**

**1. Приветствие участников.**

Ведущий: Добрый вечер, уважаемые родители! Рады Вас снова видеть. Сегодня мы продолжаем разговор о профилактике цифровой зависимости. В этот раз предметом обсуждения станут альтернативные и безопасные способы использования цифровых ресурсов.

Но для начала давайте вспомним прошлую встречу. Расскажите, получилось ли у Вас поговорить с ребенком о необходимых ограничениях в использовании гаджетов и компьютера? С какими сложностями Вы столкнулись? (*Ответы участников*).

*Комментарий:* желающие участники делятся своими историями.

**2. Упражнение-разминка "Чем является компьютер в вашей семье?"**

*Цель:* побудить участников к анализу существующего порядка обращения с цифровыми технологиями в их семьях.

*Ход упражнения:*

Родители передают из рук в руки мягкий мячик или игрушку и отвечают на вопрос "Чем является компьютер в вашей семье?". Необходимо привести примеры ситуаций, связанных с положительными и

отрицательными эмоциями по поводу использования современных цифровых технологий, включая компьютер.

*Вопросы для обсуждения:* Как могут развиваться события, если ничего не менять в обращении ребенка с цифровыми технологиями?

### **3. Упражнение-дискуссия "Запрет".**

*Цель:* развитие способности к саморефлексии и выработка эффективных стратегий коммуникации родителей с детьми.

*Оборудование и материалы:* стол, стул, 5 тканевых лент или платков, карточки с изображением треугольника и круга.

*Ход упражнения:*

Ведущий выбирает двух добровольцев на роль матери и ребенка. В случае отсутствия желающих, можно предложить выйти тех участников, на стульях которых окажутся прикрепленные карточки круга и треугольника.

*Ведущий обращается к участникам:* Любой родитель заботится о своем ребенке. В нашей ситуации – Вы очень заботливая и от того очень тревожная мать, которая хочет оградить своего ребенка от всех опасностей этого мира.... Включая компьютерную зависимость".

Затем участница в роли матери зачитывает карточку своих действий, завязывая после каждой своей фразы платок на соответствующем участке тела второго участника в роли ребенка.

Текст карточки матери:

*Я запрещаю тебе часами сидеть за компьютером и портить свое зрение (завязываем "ребенку" глаза ленточкой).*

*Не хочу, чтобы ты сутулился и горбился (привязываем его к спинке стула).*

*Запрещаю стучать пальцами по клавиатуре компьютера и сенсорному экрану смартфона, чтобы уберечь тебя от нервного перенапряжения и туннельного синдрома (связываем руки).*

*Запрещаю слушать эту современную громкую музыку, которая мне не нравится (завязываем уши).*

*Не хочу, чтобы ты ушел от меня к своим друзьям, которые мне не нравятся или нашел кого-то, где ты сможешь воспользоваться компьютером (связываем ноги).*

*Не хочу, чтобы ты возмущался и говорил мне неприятные вещи (завяжите "ребенку" рот).*

*Ведущий обращается к участникам:* "Посмотрите на этого ребенка, сможет ли он в таком состоянии развиваться гармонично, расти, общаться со своими сверстниками и становиться самостоятельной личностью? (*Ответы участников*).

Когда ограничения лишены гибкости и не учитывают реальные потребности ребенка, они негативно влияют на его развитие. Дисциплина может быть эффективной, если она адаптирована под конкретного ребенка и существующую ситуацию. Давайте пересмотрим озвученные запреты в отношении нашего "ребенка".

Вместе с родителями ведущий озвучивает альтернативные решения в ограничениях. С каждой фразой участница в роли "матери" развязывает "ребенка".

Альтернативные решения в ограничениях	Фразы для "матери"
<p>Не нужно "завязывать глаза" – необходимо установить временной режим нахождения ребенка за компьютером, объяснить, что необходимо соблюдать безопасное расстояние. Установить специальные фильтры родительского контроля.</p> <p><i>Существуют следующие нормы пребывания ребенка за гаджетами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Детям от 5 до 7 лет рекомендуется проводить за экраном не более 1 часа в день.</li> <li>• От 7 до 9 лет – не более 1,5 часа.</li> <li>• 10 – 12 лет – не более 2 часов в сутки.</li> <li>• 13 – 14 лет – не более 2, 5 часов.</li> <li>• 15 – 16 лет – не более 3 часов.</li> </ul>	<p>Ты можешь смотреть на мир открытыми глазами, но моя обязанность убереечь тебя от того, что может тебе навредить или напугать. Поэтому время пребывания за компьютером будет строго фиксированным.</p>
<p>Чтобы ребенок не сутулился, достаточно найти увлечения и занятия, которые помогут ему выработать привычку держать спину ровно.</p>	<p>Ты сам регулируешь положение своего тела. Я помогу создать условия, которые укрепят твои мышцы и помогут тебе получать удовольствие от правильной осанки.</p>
<p>Не нужно "завязывать руки" – важно показать ребенку, как можно чередовать время труда и отдыха (разминки для рук, пальчиковая гимнастика).</p>	<p>Ты можешь исследовать этот мир. Я буду рядом с тобой, чтобы показать, как это можно сделать безопасно.</p>
<p>Не стоит "завязывать уши" – стоит объяснить ребенку, что громкая музыка может быть неприятна окружающим. Длительное прослушивание громкой музыки также способно привести к снижению и даже потере слуха.</p>	<p>Ты можешь слушать музыку, которая тебе нравится так, чтобы не мешать окружающим. Если тебе не нравится моя музыка, я также буду стараться уважать твой вкус и слушать ее негромко.</p>
<p>Не нужно "завязывать ноги" – помогите ребенку поддерживать общение с теми, кто ему нравится, помогая ему заботиться о собственных личных границах и не предавать свои ценности. Будьте главным советчиком и поддержкой в вопросах отношений со сверстниками</p>	<p>Я доверяю твоим шагам, но буду рядом, чтобы поддержать тебя и показать безопасную дорогу в общении с людьми и с миром.</p>

(без осуждения, нотаций и критики).	
Не стоит "завязывать рот" – чем больше невысказанного недовольства и напряжения остается между вами, тем сложнее ребенку довериться вам и обратиться за поддержкой тогда, когда это действительно будет необходимо. Говорите о своих чувствах без обвинений и помогайте ребенку находить конструктивные способы выражения собственных чувств.	Я разрешаю тебе быть честным в выражении своих чувств. Я старше и смогу увидеть даже за неприятными словами твою боль и обиду. Я хочу, чтобы у нас получилось договариваться и слышать друг друга.

Вместе мы с вами нашли варианты решения проблемы. Нельзя запрещать ребенку осваивать и открывать окружающий его мир. Только в познании окружающей среды, при поддержке родителей и в следовании их примеру ребенок развивается, взрослеет и растет.

Чтобы предотвратить формирование и развитие интернет-зависимости у детей или подростков важно заботиться о качестве наших отношений, стараться, чтобы наше общение было наполнено уважением, теплотой и заботой. Дети, которые знают, что родители интересуются их жизнью, готовы выслушать и поддержать их в трудную минуту, будут обращаться за поддержкой не к виртуальному миру, а к тем, кому они действительно доверяют. Желаем, чтобы для ваших детей таким человеком были именно Вы.

#### **4. Просмотр видеоролика "Советы родителям подростков о поведении в сети Интернет".**

*Ход проведения:* участники смотрят видеоролик и делятся своими впечатлениями.

*Вопросы для обсуждения:*

Что нового Вы для себя узнали? Какими из предложенных методов защиты Вы уже пользуетесь, а какими вам захотелось начать пользоваться?

#### **5. Упражнение "Найди выход".**

*Цель:* формирование у родителей навыка аргументированного отстаивания своей позиции на оказание помощи ребенку.

*Ведущий обращается к участникам:* Сейчас у нас представляется замечательная возможность попрактиковаться в решении несколько проблемных ситуаций! Вам необходимо разделиться на группы по 5-6 человек. Каждая группа получит карточку с проблемной ситуацией. Ваша задача – обсудить описанную проблему и найти возможные пути выхода из нее".

*Вопросы для обсуждения:*

Какие решения Вами были найдены? С какими трудностями можно встретиться в реальности при использовании найденных решений? Что бы Вы посоветовали самим себе в этом случае?

#### **6. Подведение итогов. Рефлексия.**

*Ведущий обращается к участникам:* "Давайте подведем итог нашей сегодняшней встречи. Поделитесь, с какими мыслями Вы сегодня уходите?"



Планируете ли провести разговор с детьми? О чем Вам хочется рассказать в первую очередь? (*Ответы родителей*).

*Итоговый вывод:* Не забывайте о том, что родители – главный пример в жизни ребёнка. Поэтому, если Вы хотите научить его проводить свое время интересно и с пользой для своего развития, начните с себя. Предлагайте ребенку достойные и увлекательные альтернативы, которые помогли бы ему забыть о современных технологиях и провести время с вами. Придумайте семейные традиции и ритуалы, которые помогли бы вашей семье объединиться за совместным делом и укрепить эмоциональные связи между вами.

Помните, что только Вы можете подарить своему ребенку чувство защищенности и безусловной ценности. И если он будет наполнен этим ценным для себя опытом, интерес к цифровым технологиям никогда не перерастет в зависимость".



# ПРАВИЛО ПОДНЯТОЙ РУКИ



**Уважение мнения  
других участников!**



**Будь активным!**



**Стоп!**

Карточки к упражнению "плюсы и минусы социальных сетей"

<i>Возможность общаться с друзьями, живущими далеко.</i>	<i>Отнимают очень много свободного времени.</i>
<i>Возможность получить любую нужную информацию</i>	<i>Ухудшение зрения.</i>
<i>Легкий поиск видео, музыки, фотографий.</i>	<i>Развитие сколиоза (искривление позвоночника)</i>
<i>Легкий способ найти друзей по интересам.</i>	<i>Возникновение психологических проблем.</i>
<i>Возможность осуществлять покупки.</i>	<i>Возможность потери личной информации, нарушение конфиденциальности.</i>
<i>Получение большого объёма информации в сжатые сроки.</i>	<i>Распространение спама, негативной информации.</i>
	<i>Мошенничество в сети (розыгрыши, лотереи, тесты)</i>

### Тест на определение компьютерной зависимости.

1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?  
(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто
2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?  
(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто
3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?  
(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто
4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?  
(4)- никогда (3)- редко (2)- часто (1)- очень часто
5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?  
(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто
6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?  
(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто
7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?  
(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто
8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?  
(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто
9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?  
(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто
10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?  
(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто
11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?  
(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

**До 15 баллов** – 0 % риска развития компьютерной зависимости;

**16-22 балла** – стадия увлеченности;

**23-37баллов** – риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем);

**более 38 баллов** – наличие компьютерной зависимости!

Карточки к упражнению "Эмоция"

<i><b>РАДОСТЬ</b></i>	<i><b>УДИВЛЕНИЕ</b></i>
<i><b>РАЗОЧАРОВАНИЕ</b></i>	<i><b>ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ</b></i>
<i><b>ГРУСТЬ</b></i>	<i><b>СПОКОЙСТВИЕ</b></i>
<i><b>ЗАИНТЕРЕСОВАН- НОСТЬ</b></i>	<i><b>УВЕРЕННОСТЬ</b></i>
<i><b>ЖЕЛАНИЕ ПОМОЧЬ</b></i>	<i><b>УСТАЛОСТЬ</b></i>



<b><i>ВОЛНЕНИЕ</i></b>	<b><i>НАСТОРОЖЕННОСТЬ</i></b>
<b><i>СКУКА</i></b>	<b><i>ОПТИМИЗМ</i></b>
<b><i>СТЕСНИТЕЛЬНОСТЬ</i></b>	<b><i>ОБИДА</i></b>
<b><i>РАСТЕРЯННОСТЬ</i></b>	<b><i>ОТЧАЯНИЕ</i></b>
<b><i>ЗАСТЕНЧИВОСТЬ</i></b>	<b><i>БЕЗРАЗЛИЧИЕ</i></b>
<b><i>ЗАБОТА</i></b>	<b><i>ВОСТОРГ</i></b>

<b><i>ВООДУШЕВЛЕНИЕ</i></b>	<b><i>ГНЕВ</i></b>
<b><i>ТРЕПЕТ</i></b>	<b><i>БЛАГОДАРНОСТЬ</i></b>
<b><i>ЛИКОВАНИЕ</i></b>	<b><i>СЧАСТЬЕ</i></b>
<b><i>СИМПАТИЯ</i></b>	<b><i>СМУЩЕНИЕ</i></b>

Карточки с ролями для упражнения "Защити свою почту!"

<p><b>ВИРУС</b></p>	<p><b>ЗАДАЧА ВИРУСА ЗАКИДАТЬ ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ ПИСЬМАМИ КРАСНОГО ЦВЕТА (ЗАРАЖЕННЫЕ ВИРУСОМ)</b></p>
<p><b>Электронная почта</b></p>	<p>Задача электронной почты принимать письма БЕЛОГО ЦВЕТА (БЕЗОПАСНЫЕ ПИСЬМА) поступающие в корзину и стараться по возможности блокировать письма красного цвета (ПИСЬМА ЗАРАЖЕННЫЕ ВИРУСОМ)</p>
<p><b>СПАМ-ФИЛЬТР</b></p>	<p><b>СПАМ – ФИЛЬТР ПОМОГАЕТ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ БЛОКИРОВАТЬ ПОСТУПЛЕНИЯ ПИСЕМ КРАСНОГО ЦВЕТА (ЗАРАЖЕННЫЕ ВИРУСОМ)</b></p>
<p><b>АНТИВИРУС</b></p>	<p><b>АНТИВИРУС ЗАЩИЩАЕТ ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ ОТ ВИРУСОВ И ПОМОГАЕТ БЛОКИРОВАТЬ ПОСТУПЛЕНИЕ ЗАРАЖЕННЫХ ПИСЕМ КРАСНОГО ЦВЕТА В КОРЗИНУ.</b></p>

**Анкета участников программы "Онлайн безопасность жизни"  
для учащихся 5 – 8-х классов**

**1. Твой возраст:**

10 лет; 11 лет; 12 лет; 13 лет; 14 лет; 15 лет; 16 лет.

**2. Твой пол:**

Мужской. Женский.

**3. Как ты проводишь свое свободное время? (выбери один или несколько вариантов ответа):**

- а) читаю книги, журналы; б) смотрю телевизор;
- в) играю в игры на компьютере/планшете/смартфоне;
- г) провожу время в социальных сетях (включая YouTube);
- д) встречаюсь с друзьями;
- е) напиши свой вариант  
ответа \_\_\_\_\_

**4. Укажи, какие приложения на телефоне ты используешь?**

- а) WhatsApp
  - б) Instagram
  - в) телеграм
  - г) ютуб
  - д) лайк
  - е) одноклассники
  - ж) фейсбук
  - з) напишите свой вариант
- 

и) я не использую никаких приложений.

**5. Ты зарегистрирован(а) в социальных сетях?**

- а) да (укажи, в какой именно) \_\_\_\_\_
  - б) нет, я не использую социальные сети (укажи причину) \_\_\_\_\_
  - в) другое
- 

**6. Если ты пользуешься социальными сетями, какую информацию о себе ты в них размещаешь?**

- а) все, что захочу, главное чтобы моим друзьям понравилось!
- б) указываю как можно больше информации о себе, чтобы меня было легко найти друзьям: фотографии, ФИО, адрес, телефон и т.д.;
- в) ничего о себе не сообщаю, пользуюсь вымышленным именем;

г) указываю только основные данные (имя, фамилия, пол, город проживания);

д) свой вариант

ответа \_\_\_\_\_

**7. Что тебя привлекает в возможности пользоваться социальными сетями?**

а) общение с друзьями,

б) поиск интересных видео,

в) возможность делиться своими фото и видео,

г) знакомство с другими людьми,

д) свой

ответ \_\_\_\_\_

**8. В каких целях ты используешь Интернет?**

а) поиск информации; б) общение с друзьями; в) игры; г) самореализация (творчество);

д) напишите свой вариант

ответа \_\_\_\_\_

**9. Сколько времени ты в среднем проводишь в Интернете/социальных сетях/за играми на телефоне или компьютере?**

а) до 1 часа в день; б) 2-3 часа в день; в) 3-5 часов в день; г) 5-8 часов в день;

д) все свое свободное время.

**10. Считаешь ли ты, что длительное пребывание в Интернете/социальных сетях или за компьютером/гаджетом опасно для твоего здоровья и психики?**

а) да, я абсолютно уверен(а) в этом; б) возможно, это так; в) нет, я так не думаю.

**11. Тратишь ли ты время, отведенное для учебы/домашних дел, на компьютерные игры, приложения в телефоне/социальные сети или Интернет?**

а) да, это случается часто; б) иногда такое бывает со мной; в) нет, редко;

г) никогда, я всегда планирую свои дела.

**12. Считаешь ли ты, что зависим(а) от Интернета?**

а) да; б) нет; в) не знаю.

**13. Есть ли на твоём домашнем компьютере/смартфоне/планшете программы родительского контроля?**

а) да – подчеркнуть соответствующее устройство

(компьютер/смартфон/планшет); б) нет;

в) я не знаю, что это такое.

**14. О каких опасностях в сети Интернет ты знаешь? (выбери один или несколько вариантов ответа):**

- а) вредоносные программы (вирусы); б) общение с неприятными и опасными людьми;
  - в) оскорбления, обидные шутки и унижения (травля) со стороны сверстников;
  - г) пропаганда наркотиков и алкоголя; д) кража личной информации;
  - е) свой вариант
- ответа \_\_\_\_\_

**15. Знаешь ли ты, как можно защитить себя в Интернете? (выбери один или несколько вариантов ответа):**

- а) расширять круг знакомств с неизвестными людьми;
  - б) размещать в сети фотографии – свои, друзей, родственников;
  - в) стараться давать как можно меньше информации о себе и своих близких;
  - г) использовать вымышленное имя и другие сведения вместо настоящих;
  - д) пользоваться специальными программами для защиты от вирусов и нежелательной информации;
  - е) добавлять в друзья только тех, кого хорошо знаешь;
  - ж) обращаться за советом к родителям;
  - з) блокировать неприятных пользователей и жаловаться администратору сайта на их неподобающее поведение;
  - и) свой вариант
- ответа \_\_\_\_\_

**16. Твои родители интересуются, как ты проводишь время в Интернете/за гаджетами?**

- а) да, часто; б) иногда; в) да, но очень редко; г) никогда не интересуются.

**17. Твои родители разговаривали с тобой на тему безопасности в Интернете и социальных сетях?**

- а) да, часто напоминают; б) иногда; в) очень редко; г) мы никогда не говорили об этом.

**18. Если бы у тебя был выбор провести время без гаджетов/компьютера и Интернета, что бы ты выбрал?**

- а) общение с другом/подругой; б) настольные или подвижные игры с близкими;
  - в) прогулка по городу/на природе;
  - г) свой вариант ответа:
- \_\_\_\_\_

**Спасибо!**

### Тест для родителей на определение интернет-зависимости детей

Уважаемые родители! Данный тест поможет вам узнать, существует ли реальная опасность для вашего ребенка стать интернет-зависимым или он просто активный пользователь. Ответьте на вопросы и суммируйте все баллы.

Поставьте за ответ "никогда" 1 балл; "редко" – 2; "иногда" – 3; "часто" – 4; "всегда" – 5 баллов.

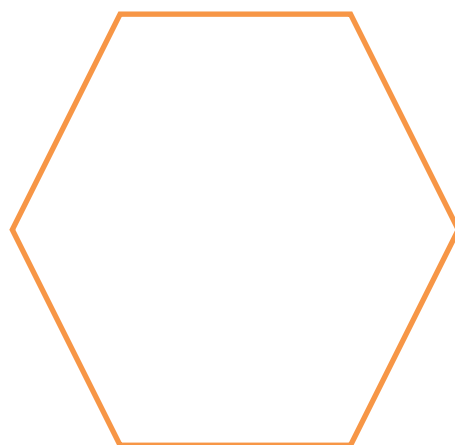
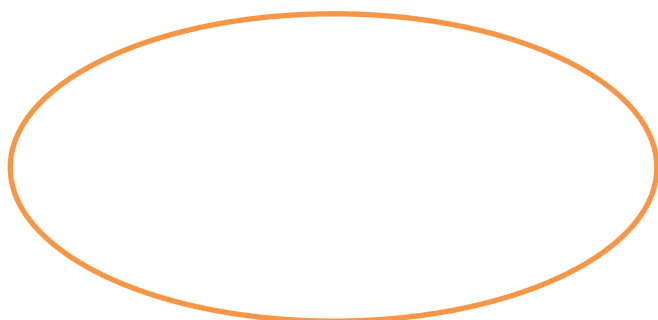
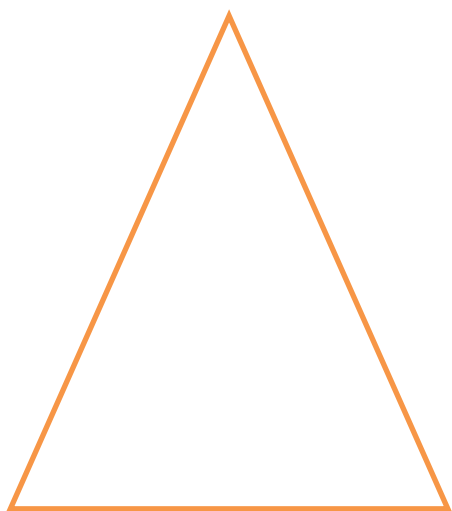
1. Подросток проводит за компьютером более 4 часов в сутки?
2. Не начал ли он пренебрегать учебой и прежними увлечениями после покупки компьютера?
3. Крик и агрессивная реакция обычны для подростка, когда вы пытаетесь отвлечь его от Интернета?
4. Как часто подросток жертвует сном ради ночных подключений к Интернету?
5. Как часто вам кажется, что ваш ребенок говорит и думает об Интернете даже тогда, когда он отключен от него?
6. Уходит ли подросток от ответа на вопрос, что его так привлекает во Всемирной паутине?
7. Отказывается ли ваш ребенок от встреч с друзьями или от свидания с любимым человеком ради подключения к Сети?
8. Подросток, приходя домой, первым делом проверяет электронную почту?
9. Вы оплачиваете довольно значительные суммы по телефонным счетам из-за подключений вашего ребенка к Интернету?

### *Результаты*

**10-20 баллов.** Пока все очень неплохо и для волнений нет оснований: ваш ребенок обычный средний пользователь: Интернета. Если он подолгу находится во Всемирной паутине, то это вызвано в основном учебной деятельностью. Постарайтесь не очень давить на подростка и не настаивайте на сокращении времени, которое он проводит в Интернете.

**21-35 баллов.** Следует подумать о том, как уберечь вашего ребенка от проблем, связанных с Интернетом. Попробуйте убедить подростка, что нездоровый интерес к Интернету искусственно подогревается теми, кто на этом зарабатывает, а ему необходимо готовиться к будущей профессиональной деятельности.

**36-50 баллов.** Следует бить во все колокола и использовать радикальные меры. У подростка уже сформировалась зависимость. Если он не осознает этого, не давайте ему денег на оплату подключений или совсем избавьтесь от компьютера. Попробуйте увлечь его чем-то другим. Если не получается, нужно обратиться к психотерапевту.





### Карточки с ситуациями к упражнению "Найди выход".

**Ситуация 1.** Вы зашли в комнату к ребёнку. Услышав ваши шаги, он быстро закрыл страничку сайта. На Ваш вопрос: "Чем ты занимаешься?" он не стал ничего отвечать или ответил грубостью.

**Ситуация 2.** Ребёнок опубликовал в Инстаграм селфи, которое собрало много неприятных и обидных комментариев от сверстников. Увидев весь этот поток негатива, ребенок удалил свой аккаунт в этой социальной сети и заперся в комнате со словами "Я ухожу из школы!"

**Ситуация 3.** На электронную почту пришло письмо. Ваш ребёнок одержал победу в каком-то конкурсе. Но для получения приза нужно отправить СМС на указанный номер телефона. Ребёнок, не задумываясь, отправил СМС. И теперь с его телефона регулярно списываются деньги.

**Ситуация 4.** Ребёнок закончил работу за компьютером. Через какое-то время Вам также потребовалось включить его. На экране появились непредусмотренные сообщения и всплывающие окна. Без Вашего участия запускаются различные программы, появляются предупреждения о попытке какой-либо из программ компьютера выйти в Интернет, хотя вы этого не инициировали.

**Текст карточки к упражнению "Дискуссия-запрет"**

**Текст карточки матери:**

*Я запрещаю тебе часами сидеть за компьютером и портить свое зрение (завязываем "ребенку" глаза ленточкой).*

*Не хочу, чтобы ты сутулился и горбился (привязываем его к спинке стула).*

*Запрещаю стучать пальцами по клавиатуре компьютера и сенсорному экрану смартфона, чтобы уберечь тебя от нервного перенапряжения и туннельного синдрома (связываем руки).*

*Запрещаю слушать эту современную громкую музыку, которая мне не нравится (завязываем уши).*

*Не хочу, чтобы ты ушел от меня к своим друзьям, которые мне не нравятся или нашел кого-то, где ты сможешь воспользоваться компьютером (связываем ноги).*

*Не хочу, чтобы ты возмущался и говорил мне неприятные вещи (завяжите "ребенку" рот).*

**Текст карточки к упражнению "Дискуссия-запрет"**

<b>Альтернативные решения в ограничениях</b>	<b>Фразы для "матери"</b>
<p>Не нужно "завязывать глаза" – необходимо установить временной режим нахождения ребенка за компьютером, объяснить, что необходимо соблюдать безопасное расстояние. Установить специальные фильтры родительского контроля. Существуют следующие нормы пребывания ребенка за гаджетами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Детям от 5 до 7 лет рекомендуется проводить за экраном не более 1 часа в день.</li> <li>• От 7 до 9 лет – не более 1,5 часа.</li> <li>• 10 – 12 лет – не более 2 часов в сутки.</li> <li>• 13 – 14 лет – не более 2, 5 часов.</li> <li>• 15 – 16 лет – не более 3 часов.</li> </ul>	<p>Ты можешь смотреть на мир открытыми глазами, но моя обязанность уберечь тебя от того, что может тебе навредить или напугать. Поэтому время пребывания за компьютером будет строго фиксированным.</p>
<p>Чтобы ребенок не сутулился, достаточно найти увлечения и занятия, которые помогут ему выработать привычку держать спину ровно.</p>	<p>Ты сам регулируешь положение своего тела. Я помогу создать условия, которые укрепят твои мышцы и помогут тебе получать удовольствие от правильной осанки.</p>
<p>Не нужно "завязывать руки" – важно показать ребенку, как можно чередовать время труда и отдыха</p>	<p>Ты можешь исследовать этот мир. Я буду рядом с тобой, чтобы показать, как это можно сделать</p>

<p>(разминки для рук, пальчиковая гимнастика).</p>	<p>безопасно.</p>
<p>Не стоит "завязывать уши" – стоит объяснить ребенку, что громкая музыка может быть неприятна окружающим. Длительное прослушивание громкой музыки также способно привести к снижению и даже потере слуха.</p>	<p>Ты можешь слушать музыку, которая тебе нравится так, чтобы не мешать окружающим. Если тебе не нравится моя музыка, я также буду стараться уважать твой вкус и слушать ее негромко.</p>
<p>Не нужно "завязывать ноги" – помогите ребенку поддерживать общение с теми, кто ему нравится, помогая ему заботиться о собственных личных границах и не предавать свои ценности. Будьте главным советчиком и поддержкой в вопросах отношений со сверстниками (без осуждения, нотаций и критики).</p>	<p>Я доверяю твоим шагам, но буду рядом, чтобы поддержать тебя и показать безопасную дорогу в общении с людьми и с миром.</p>
<p>Не стоит "завязывать рот" – чем больше невысказанного недовольства и напряжения остается между вами, тем сложнее ребенку довериться вам и обратиться за поддержкой тогда, когда это действительно будет необходимо. Говорите о своих чувствах без обвинений и помогайте ребенку находить конструктивные способы выражения собственных чувств.</p>	<p>Я разрешаю тебе быть честным в выражении своих чувств. Я старше и смогу увидеть даже за неприятными словами твою боль и обиду. Я хочу, чтобы у нас получилось договариваться и слышать друг друга.</p>

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Федеральный закон "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию". №436 ФЗ от 01.09.2012 с изменениями от 01.05.2017г.
2. Леванова Е.А., Шевченко С.И., Ковалевская М.В. Родители и подростки: навстречу друг другу. Педагогическая литература. Москва.2010;
3. Вострокнутов Н., Л. Пережогин. Опасная Грань. //Дети в информационном обществе. Ст.38-45;
4. Егоров Ю.А. Особенности личности подростков с Интернет – зависимостью. Вопросы психологического здоровья детей и подростков. 2005. т.5.;
5. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. Речь. Санкт- Петербург.2007г.;
6. Безопасность детей в Интернете [электронный ресурс]: - режим доступа <http://www.obzh.info/novosti/novoe/bezopasnost-detei-v-internete.htm>.;
7. Копилочка активных методов обучения[электронный ресурс]: – режим доступа <http://www.moi-universitet.ru/ebooks/kamo/kamo/>.;
8. Материалы сайта «Интернешка» [электронный ресурс]: – режим доступа <http://interneshka.net/>.;
9. Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей. Ростов-на – Дону. Феникс.2007.
10. Особенности проявления игровой зависимости в школьном возрасте [Текст]/ Е. В. Шавыркина// Гуманитарные науки и образование. – 2010. – №1. – С. 71-73.