

Тема занятия: «Продуктивное использование интернет-ресурсов».

Рекомендованная возрастная группа: подростковый возраст.

Цель занятия: сформировать у детей желание рационально использовать интернет-ресурсы и современные технологии.

Задачи:

- 1) Расширить коммуникативную сферу подростков;
- 2) Выявить положительные и отрицательные стороны Интернет-ресурсов;
- 3) Выявить уровень Интернет зависимости участников групп;
- 4) Рассказать об опасностях, подстерегающих в Интернете и способах их преодоления;
- 5) Обозначить эффективные способы применения здоровьесберегающих технологий при использовании передовых компьютерных и Интернет-технологий;
- 6) Представление интересных и продуктивных способов использования Интернет ресурсов;
- 7) Способствование социально-личностному развитию участников группы.

Оборудование: флипчарт, шариковые ручки, фломастеры, небольшие листочки бумаги с клеящейся полосой (стикеры), музыка для снятия стресса.

Подготовительная работа: подготовить бланки для тестирования «Страдаете ли Вы интернет зависимостью?», подбор проблемных ситуаций, подготовить импровизированный «почтовый ящик» для пожеланий друг другу (*ритуал завершения занятия*)

Ход занятия:

I. Приветствие.

Упражнение на знакомство «Интервью».

Цель: знакомство между участниками, сплочение коллектива, активизация участников группы.

Инструкция.

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача – подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

II. Вступительное слово.

Ведущий: - Интернет все больше входит в нашу жизнь. В Интернет переносится почта, телефония, торговля и т.д. Количество пользователей сети и количество информационных страниц постоянно растет. Для

большинства молодежи Интернет становится привычным и удобным средством для общения и получения информации.

Несмотря на изначально предполагаемую положительную функцию Интернета (образование, просвещение, оптимизация и максимальное удобство поиска необходимых материалов и т.д.), далеко не всегда виртуальные ресурсы используются качественно и продуктивно. Опрос населения нашей страны показывает, что даже взрослые люди в большинстве случаев используют Интернет лишь в качестве развлечения, а не в целях расширения собственного кругозора и получения новых знаний.

Несомненно, вопрос грамотного использования Интернет-ресурсов встает наиболее остро, когда речь заходит о детях. На сегодняшний день Интернетом могут пользоваться даже дошкольники. Наверное, и вам часто приходится слышать от взрослых, как они гордятся тем, что их сын или дочь, ещё такие маленькие, а уже умеют «работать» с компьютером: играют в игры в Интернете, «общаются» в социальных сетях и т.д.

Российские дети стали мировыми рекордсменами по проведенному в соц. сетях времени. Как свидетельствует исследование, проведенное "Лабораторией Касперского", ни в одной другой стране мира маленькие Интернет-пользователи не проводят столько времени на подобных ресурсах.

В связи с этим назревает вопрос о культурном использовании Интернета, как основного источника информации. Реалии современности таковы, что каждый образованный человек должен уметь грамотно и рационально пользоваться не только базовыми офисными программами Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint), но также разнообразными виртуальными ресурсами.

III. Анкетирование «Страдаете ли Вы интернет зависимостью? »

Ведущий: - Все мы пользуемся компьютерными технологиями в той или иной мере, наверняка большинство из вас ловили себя на мысли, что провели больше времени в Интернете, чем планировали, и время как-то совсем не заметно пролетело. Постоянное пребывание в Интернете может привести к неприятным последствиям, одним из которых является появление зависимости. Вашему вниманию я предлагаю тест, разработанный на основе методики известным Американского доктора по фамилии Янг, долгое время он посвятил изучению этого феномена.

- Пройдите тест, отвечая на вопросы предельно честно. Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале.

Никогда или крайне редко - 1 балл.

Иногда - 2 балла.

Регулярно - 3 балла.

Часто - 4 балла.

Всегда - 5 баллов.

Часто ли вы:

1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?

3. Предпочитаете пребывание в сети реальному общению со сверстниками?
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе, так как слишком много времени проводите в сети?
7. Проверяете сообщения в сети, прежде чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?
10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?
16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайн?
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?

Подсчитайте результаты.

20-49 баллов. Вы мудрый пользователь интернета. Можете путешествовать по сети сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.

50-79 баллов. У вас есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. Если вы не обратите на них внимания сейчас - в дальнейшем они могут заполнить всю вашу жизнь.

80-100 баллов. Использование интернета вызывает значительные проблемы в вашей жизни. Вам требуется срочная помощь психотерапевта.

IV. Упражнение «Плюсы и минусы»

Инструкция.

Ведущий предлагает участникам разделить на две группы, каждой из которых вручается лист флипчарта, на котором одни отражают положительные моменты Интернет технологий, а другие отрицательные. Ведущий разъясняет подросткам, что к работе можно подойти творчески, использовать не только слова, но и рисунки или схемы.

На работу отводится 3-5 минут, после чего представители от групп презентуют работы. Ведущий уделяет еще несколько минут на обсуждение и сравнение результатов.

Примеры ответов:

Плюсы	Минусы
<ul style="list-style-type: none"> • Оперативность получения любой информации. • Общение: Мой мир, Контакт, Одноклассники и другие социальные сервисы и форумы. • Самореализация. • Получения дополнительного образования. • Расширение территориальных границ. • Обеспечение досуга. 	<ul style="list-style-type: none"> • Беспорядочная недостоверная информация. • Получение и передача ложных сведений. • Формирование недостоверных понятий об объектах, явлениях и процессах. • Ухудшение здоровья: • мошенники;

V. Информативная беседа: «Компьютер и мое здоровье»

Ведущий: - У тех кто проводит слишком много времени за компьютером, снижается иммунитет, ухудшается зрение. Часто такие они страдают и от лишнего веса.

Длительная работа за компьютером негативно сказывается на многих функциях нашего организма: высшей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах, на зрении и костно-мышечном аппарате человека... Честно говоря, все это вы можете «заработать» и без компьютера, просто ведя несбалансированный образ жизни. Компьютер является лишь еще одним звеном в той же цепи: недостаточный отдых, малоподвижный образ жизни, неорганичное питание и т.д.

Все вышеперечисленные недуги безусловно отразятся и на психическом состоянии. И если зрение, слух могут испортиться посредством клавиатуры, «мыши» или монитора, то на психику в первую очередь влияют более, виртуальные вещи -- игры и интернет.

Пути решения проблемы:

- Старайтесь вести здоровый образ жизни, приучая себя к правильному питанию и спорту.
- Определение списка «надежных» сайтов.
- Приобретение монитора с высокой разрешающей способностью и высокой частоты развертки изображения.
- Правильная установка монитора и освещения рабочего места.
- Регулярная гигиена век.
- Правильная подборка рабочей мебели для работы за компьютером.
- Ограничение количества времени, проводимое ребенком за компьютером.
- Правильная поза при работе за компьютером.

Правильные привычки зрения:

1. Моргайте и двигайтесь непрерывно и автоматически.
2. Дышите легко и непрерывно.
3. Смотрите на ближние и удаленные объекты, скоординировав деятельность психики и глаз.

4. Воспринимайте увиденное без усилия.
5. Часто закрывайте глаза, чтобы дать им отдых.
6. Пальминг - упражнение для глаз, которое заключается в том, чтобы глаза закрыть и на несколько минут плотно прикрыть их ладонями. В результате глаза расслабятся, а расслабление даст хорошее зрение.

VI. Обсуждение проблемных ситуаций.

Ведущий: - Ребята мы с вами уже говорили об опасностях, которые подстерегают нас на просторах Интернета, и одно из самых неприятных это мошенничество, давайте вместе разберемся как поступать в конкретных ситуациях, эти примеры очень часто можно встретить в реальной жизни.

Ситуация 1.

Вы получили сообщение о том, что вы выиграли автомобиль (или другой ценный приз) и вас просят перевести деньги для получения приза?

Комментарий ведущего: НИКОГДА не отправляйте деньги незнакомым лицам. Помните, что вероятность выиграть приз не принимая участия в розыгрыше стремиться к нулю

Ситуация 2.

Вы решили купить в интернет магазине новый мобильный телефон, ноутбук и т.д. по суперпривлекательной цене, но магазин просит перечислить предоплату?

Комментарий ведущего: НИКОГДА не перечисляйте деньги на счета мобильных телефонов или электронных кошельков - магазин не может принимать оплату в такой форме. Подыщите сайт, где покупки оплачиваются по факту их получения, если это не представляется возможным, то соберите отзывы об этом сайте в интернете или среди своих друзей, эта работа займет больше времени, но никогда не будет лишней.

Ситуация 3.

Вы получили сообщение о том, что ваша карта заблокирована?

Комментарий ведущего: не отправляйте никаких денежных средств по координатам, указанным в сообщении и не перезванивайте на этот номер. Самым мудрым решением будет позвонить в банк, телефон которого вы найдете на обороте карты.

Ситуация 4.

Вы получили СМС или ММС сообщение со ссылкой на скачивание открытки, музыки, картинки или программы?

Комментарий ведущего: перейдя по ссылке вы можете сами того не подозревая получить вирус или подписаться на платные услуги. Подобные сообщения лучше всего проигнорировать.

Будьте осторожны в любой ситуации, помните лучше перестраховаться, чем быть обманутым.

VII. Упражнение «Продуктивное использование Интернет ресурсов».

Инструкция .

Ведущий предлагает подросткам, рассказать о том, какому виду времяпрепровождения в интернете каждый из них уделяет более всего.

Из всего перечисленного выделяются наиболее продуктивная и полезная деятельность. Ведущий обращает внимание подростков на полезные и интересные сайты. Участники группы при желании могут рассказать о своей необычной и увлекательной онлайн работе. В завершении упражнения группа приводится к выводу, о том, что игры и бесполезное долговременное пребывание в соцсетях не являются продуктивными способами использования интернет технологий, и не способствуют развитию личности, а скорее наоборот, по этому желательно сократить до минимума время таких занятий.

Ведущий: - Сегодня учащиеся получил возможность посещать специализированные образовательные сайты, узнавать новости науки и техники, рассказывать всем пользователям глобальной сети о своих достижениях и интересах.

Из года в год увеличивается число специализированных ресурсов, предоставляющих интересные и полезные интерактивные сервисов. Так, на сайте «Большая перемена» проводятся Интернет-конференции для учеников по актуальным темам образования.

На специальном портале «Планета школ» (<http://planetashkol.ru>), любой ученик может вступить в сообщество по интересам.

Увлекательным занятием может стать разработка и создание собственного сайта, сайта своей семьи, друзей и т.д. Есть множество серверов, где это можно сделать абсолютно бесплатно: b8edu, narod.ru, ucos.ru, wix.ru.

Также интернет- ресурсы можно использовать для создания проектов видеороликов, домашнего видео, обработки фото. Образовательные учреждения часто проводят конкурсы на лучшую подобную работу, те кто занимают первые места, как правило получают грамоты. ценные приза, а иногда и денежные средства.

VIII. Ритуал завершения занятия «сообщение с пожеланием».

Инструкция.

Каждому участнику группы необходимо написать пожелание, тому человеку, который находится справа. Пожелания ребята пишут на небольших листочках – стикерах, и передают адресатам, после того, как каждый прочтет полученное сообщение, все отправляются и приклеиваются на импровизированную почту (лист плотного картона с изображением электронной почты), где письма и будут храниться.

Ведущий: - В настоящее время Интернет представляет собой «мир» параллельный нашему, в котором достаточно много полезного для

пользователей, но также в сети очень много отрицательного. Что выбрать и куда направить свои силы в конечном счете решает каждый человек сам.

- От себя мне хочется поблагодарить всех за активную работу и пожелать вам успехов, стремления работать над собой и развиваться!

В завершении занятия детям раздаются буклеты по теме занятия.