

Из виртуальности в реальность



ПРИВЕТ

Здравствуй, дорогой друг!

Мы подготовили для тебя эту рабочую тетрадь.

В процессе её заполнения ты узнаешь немного больше о виртуальном мире, мире интернета, активным пользователем которого ты являешься, изучишь проблему интернет-

зависимости, а также отследишь влияние профилактики интернет-зависимости на своё состояние. *Желаем тебе удачи!*



Знаешь ли ты о таком празднике, как *Международный день БЕЗ интернета (International Internet-Free Day)*?

Он отмечается мировым интернет-сообществом ежегодно в последнее воскресенье января.

! В 2023 году он пройдёт 29 января.

Во время дня БЕЗ интернета устраиваются разнообразные мероприятия, на которых пропагандируется сбалансированный между онлайн и офлайн подход к жизни и рассказывается о пользе живого общения, о плюсах и минусах виртуального взаимодействия с окружающим миром.



Подумай и предположи, почему в наше время возник такой день?

Почему люди испытывают необходимость в нём?

ЗНАЛ ЛИ ТЫ, ЧТО...



- ✓ Каждую минуту на YouTube загружается около 300 часов видео;
 - ✓ В Китае, Южной Корее и некоторых других странах, где интернет особенно дешев и доступен, имеются специальные клиники для интернет-зависимых;
 - ✓ В среднем каждый день отправляется около 247 миллиардов электронных писем;
 - ✓ Успеваемость школьников, которые проводят в интернете более двух часов, снижается на 20%;
 - ✓ Рекордсменом по использованию социальными сетями является Австралия. Примерно 7 часов/день;
 - ✓ Интернет охраняют семь реальных человек — у каждого на хранении находятся части одного супер-ключа, который позволяет перезапустить мировую сеть в случае ее захвата или технологической катастрофы. В период мощного кризиса или чрезвычайной ситуации эти люди должны будут встретиться, чтобы спасти Интернет.
-



За последнее десятилетие интернет стал неотъемлемой частью нашей жизни. Любой современный человек хоть раз в день, для общения, работы или просто поиска нужной информации посещает сети Всемирной паутины. Однако с развитием интернета человечество столкнулось с проблемой интернет-зависимости. Её даже называют «болезнью XXI века».



Как ты думаешь...

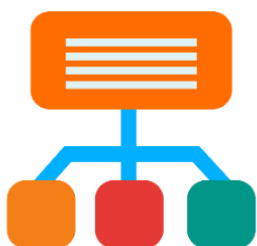
В каком году и в какой стране был «придуман» Интернет?

Статистика

Интернет-зависимость — разновидность психологической зависимости, навязчивое стремление использовать Интернет, избыточное пользование им, проведение большого количества времени в Сети.

Классификации зависимости:

- **СЕРФИНГ** Зависимость, проявляющаяся в виде бесконечного бесцельного брожения с сайта на сайт
- **ИГРОМАНИЯ** — зависимость от мобильных/компьютерных игр
- **РАБОТОГОЛИЗМ** — пристрастие к выполнению своей профессиональной деятельности с помощью современных гаджетов, посвящение этому всего свободного времени.
- **ШОПОГОЛИЗМ** — зависимость от покупок через интернет.
- **АДДИКЦИЯ ОТНОШЕНИЙ** — перенос реального общения и романтических взаимоотношений в компьютерную среду.



! Существуют такие стадии развития интернет-зависимости у пользователей, как:

Независимые — спокойно проводят дни без интернета, телефона и компьютера, если и используют их, то не более часа в день, предпочитают активный отдых, спорт, чтение.

Слабо зависимые - проводят в сети с не учебными/рабочими целями от часа до трех, однако всегда находят свободное время, для встречи с друзьями, хобби и самообразования.

Средне зависимые - среднее время, ежедневно проводимое в сети, — 3–6 часов. Основные способы времяпрепровождения —

пребывание в интернете, однако присутствуют редкие встречи с друзьями и посвящение некоторого количества времени хобби. **Сильно зависимые** - проводят в сети от 6 до 10 часов ежедневно. Необходимо отметить, что данная категория пользователей испытывает сложности при знакомстве с людьми в реальной жизни, часто чувствует себя некомфортно даже с друзьями при общении вне интернета, а у подавляющего большинства (92,8%) — нет друзей вне сети. В 100% случаев все варианты проведения свободного времени связаны с интернетом.

Абсолютно зависимые — «живут» в Интернете.

Статистика за 2021 год.

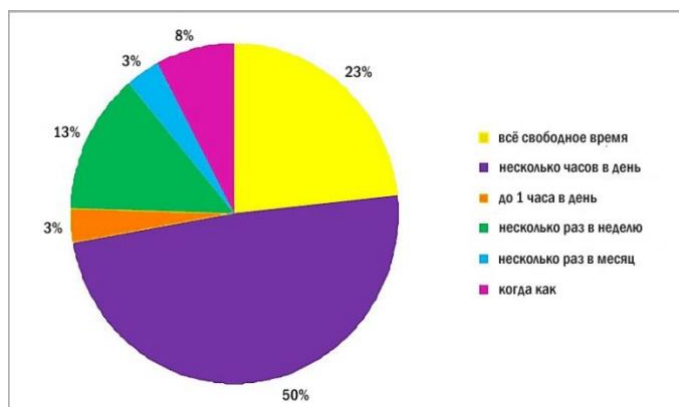


В России интернетом пользуется 89% населения. По состоянию на январь 2022 года в России насчитывалось 129,8 млн интернет-пользователей. Годовой прирост пользователей в нашей стране

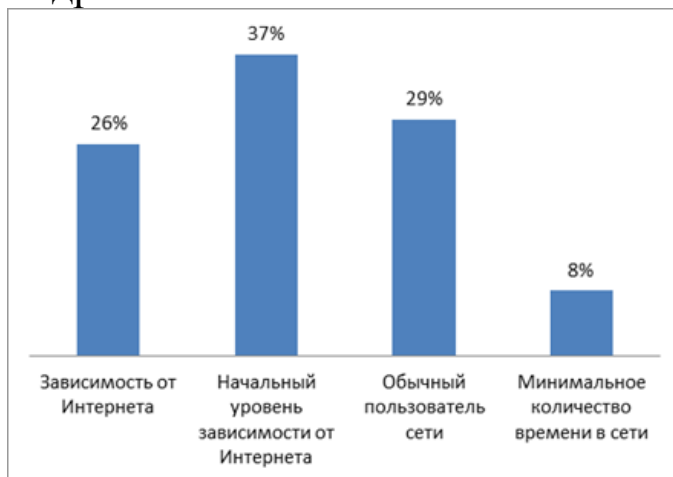
составил 4,7% (+5,8 миллионов людей!), и это самый высокий результат с 2018 года. Около 16 миллионов россиян не пользуются интернетом. Большая часть людей, не пользующихся Сетью, объясняет это тем, что интернет им неинтересен. Другие считают, что в нём нет необходимости.

Среди подростков, которые пользуются интернетом, был проведен *опрос*.

Ответ на вопрос «Как часто вы выходите в Интернет?» в виде диаграммы.



Результаты опроса об интернет-зависимости среди российских подростков.



ВИДЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

- **Компьютерная** зависимость (подразумевается любой вид деятельности, например, просмотр новостей, игра в онлайн-игры, совершение покупок)
 - **Информационная** зависимость (бесцельный поиск любой новой информации на различных сайтах)
 - **Азартная** зависимость (привязанность к аукционам, азартным играм и онлайн-покупкам)
 - **Киберкоммуникативная** (наиболее распространена среди молодёжи. Это зависимость от непрерывного общения в социальных сетях)
-

СИМПТОМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

1. Невозможность преодолеть желание войти в Интернет.
2. Чувство дискомфорта, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на определенный период.

3. Потеря чувства времени: заглянув, вроде бы, по делу на несколько минут, вы остаётесь в сети на несколько часов и не замечаете, как стремительно пролетает время.

4. Во время интернет-серфинга вы забываете об обязанностях, учебе, домашних делах, встречах и договоренностях.

5. На физиологическом уровне вы чувствуете последствия длительного сидения за компьютером: боль в глазах, ломота в суставах, нарушение сна и режима питания.

ЧЕМ ОПАСНА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ?



Давай ответим на вопрос, чем же всё-таки так опасна интернет-зависимость? Проводимые исследования на тему интернет-зависимости показывают, что при длительном и неконтролируемом нахождении в Сети происходят изменения в сознании и в функционировании головного мозга человека. Ухудшается память, теряется способность обучаться и глубоко мыслить, утрачиваются навыки реального общения. Возможно даже появление физических заболеваний (ухудшение зрения, болезни сидячего образа жизни). Также существуют и такие последствия, как:

- Отсутствие навыков жизни в реальном мире;
- Снижение способности рассуждать логически, критически оценивать информацию;
- Неадекватное поведение, непредсказуемые эмоции, нетерпимость, отстраненность, агрессия;



Именно поэтому очень важно отслеживать своё состояние и проводить профилактику интернет-зависимости. Это необходимо делать, даже если тебе кажется, что тебя эта проблема не касается и не коснётся в будущем.

Профилактика интернет-зависимости – это совокупность мер, которые направлены на предотвращение интернет-зависимости.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ:



1. Почаще встречайся и гуляй с друзьями, заводи интересные знакомства вне сети
2. Разнообразь свой досуг: запишись в интересный тебе кружок или секцию, предложи родителям, друзьям отправиться в интересное место за новыми впечатлениями

3. Выделяй на пребывание в интернете, за компьютером строго определённое время каждый день

4. Если у тебя нет в настоящий момент реальной необходимости пребывания в Сети и ты чувствуешь, что уже просто бесцельно блуждаешь по страницам, выключай компьютер

5. Не употребляй пищу, сидя за компьютером – так ты сможешь отвлечься от онлайн режима

МИНИ-ИССЛЕДОВАНИЕ «ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ»

ПРОБЛЕМА. В современном обществе существует проблема интернет-зависимости («болезнь XXI века»), с которой сталкиваются и школьники

ГИПОТЕЗА: _____

_____.

(у всех своя: у меня есть интернет зависимость/у меня нет интернет-зависимости)

ЦЕЛЬ выявить наличие или отсутствие у себя интернет-зависимости.

Ход исследования.

1.Пройти тест, перейдя по qr коду или ссылке:

ТЕСТ Интернет-зависимость



QR:

Ссылка: [ТЕСТ Интернет-зависимость \(onlinetestpad.com\)](https://onlinetestpad.com)



2. Результаты теста анализ

Помни, что само обнаружение и признание проблемы – это уже начало борьбы с ней!

3. Какой вывод ты можешь сделать на основе теста? Что нового ты узнал о себе, как об интернет-пользователе? Согласен ли ты с результатами тестирования?

Вывод:

4. ТАБЛИЧКА



От чего зависит количество времени пользования Интернетом? В будний день, в выходные?

В течение недели проследи, сколько часов ты сидишь в телефоне. Помни, что важно отслеживать каждый день, ведь результаты в будни и выходные могут быть разными.

В некоторых телефонах есть функция «Экранное время», которая может помочь тебе. Каждый день заполняй табличку, вписывая все дела, которые успел сделать (например, был(а) в школе 6 уроков, сделал(а) домашку, погулял(а) с друзьями и так далее, не пиши в таблицу рутинные дела, такие как поход в душ, чистка зубов и приемы пищи).

День недели	Экранное время	Сделанные дела
Понедельник		1) 2) 3) 4) 5) 6) 7)
Вторник		1) 2) 3) 4) 5) 6) 7)
Среда		1) 2) 3) 4) 5) 6) 7)
Четверг		1) 2) 3) 4) 5) 6) 7)
Пятница		1) 2) 3)

		4) 5) 6) 7)
Суббота		1) 2) 3) 4) 5) 6) 7)
Воскресенье		1) 2) 3) 4) 5) 6) 7)

5. Анализ таблички



Проанализируй заполненную табличку. 1) В какой день ты меньше всего сидел в телефоне. 2) В какой день ты больше всего провел времени за телефоном. 3) Как время, проведенное в телефоне, влияет на количество сделанных дел?

ВЫВОД:

Чем же заняться, пока нет доступа в интернет? Дополни список:

- 1) Почитать книгу,
- 2) Научиться собирать кубик Рубика,
- 3) Заняться спортом,
- 4) Погулять с друзьями,
- 5) Начать учить новый иностранный язык,
- 6) _____

- 7) _____

- 8) _____

- 9) _____

- 10) _____

- 11) _____

А теперь предлагаем тебе немного отдохнуть и решить филворд.



Найди **10** слов по теме «Интернет, компьютер, зависимость».

Слова могут располагаться по вертикали, горизонтали и диагонали.
Только сверху-вниз.

О	Т	С	Т	Р	А	Н	Ё	Н	Н	О	С	Т	Ь
Й	К	К	О	Н	Л	А	Й	Н	И	Г	Р	А	Ё
С	Ё	О	Р	Л	Б	Ю	Г	С	Р	Ё	Т	Л	А
О	С	Е	М	О	Ь	Ъ	Н	В	Ё	Е	В	Г	К
Ц	Е	Н	П	П	Т	Х	И	В	Л	К	Р	В	Ч
С	Р	Г	А	Д	Ь	З	Р	Е	З	Е	Я	И	А
Е	В	Ш	В	Ж	И	Ю	Ф	А	С	А	С	О	Т
Т	Е	Щ	Ы	Э	М	О	Т	С	Д	Р	А	Л	Э
И	Р	З	Ф	Я	Н	Ж	И	Е	Ж	О	Й	К	Ъ
Ц	У	Х	Ъ	Ч	С	Я	Э	Л	Р	К	Т	И	Ю
С	Л	А	Б	О	З	А	В	И	С	И	М	Ы	Й



Подсказка: ты можешь найти такие слова, как чат, телефон, сайт, компьютер, соцсети, сервер, онлайн игра, агрессия, слабо зависимый, отстранённость)

Ты убедился, что существует немало занятий, которые могут скрасить день без интернета. Мы предлагаем тебе 29 января наступающего 2023 года поучаствовать в Международном дне **БЕЗ** интернета и на один день ограничить пользование им. В этот день организуй свой досуг, следуя выводам, которые ты сделал в ходе этого исследования.

Желаем тебе удачи!



Интернет имеет огромное значение в жизни современного человека. Это наш незаменимый помощник, неиссякаемый источник информации, средство поддержания связи друг с другом.

Пользуйся интернетом в разумных количествах и не забывай, уходя в мир виртуальный, оставлять открытой дверь в мир реальный!

