

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВПО «Шадринский государственный педагогический институт»
Направление «Профессиональное обучение»
Профиль «Правоведение и правоохранительная деятельность»
Кафедра правовых дисциплин

Документация
по педагогической практике

Выполнила: студентка 4004 группы

Ерёмина Дарья Александровна

Проверил: методист по педагогике,

к.п.н., доцент Сидоров С.В.

.....

(оценка, подпись)

г. Шадринск

2014 г.

Конспект зачетного воспитательного мероприятия
«Интернет-зависимость. Причины. Последствия. Рекомендации»,
проведенного в 3004 группе
студентами 4004 группы
Ерёминой Дарьей Александровной и Ивановой Аленой Александровной

г. Шадринск

2014 г.

Организационная форма мероприятия: внеклассное мероприятие в форме беседы познавательного характера.

Тема мероприятия: воспитательное мероприятие «Интернет-зависимость. Причины. Последствия. Рекомендации».

Целевая аудитория: студенты 3 курса (возраст: от 19 лет до 21 года)

Цель мероприятия: расширение кругозора студентов, профилактика эмоциональных и коммуникативных нарушений студентов.

Задачи:

1. Активизация размышлений о значимости здоровья и здорового образа жизни;
2. Расширение знаний о зависимостях;
3. Знакомство с основными причинами, признаками и последствиями интернет-зависимости;
4. Воспитание ответственного отношения к личному времени;
5. Знакомство с правилами безопасного использования интернета.
6. Развитие навыков эффективного использования компьютера, интернета.

Оборудование: план мероприятия, компьютер, проектор, [презентация](#), тест «Являетесь ли Вы интернет-зависимым?», памятки «Правила работы в Интернете».

План мероприятия:

I. Организационный момент (5 мин)

II. Основная часть (80 мин):

1) Вступительная беседа

1. Дискуссия о здоровье
2. Разговор о зависимостях
3. Обсуждение проблемы виртуальной зависимости

2) Интернет как источник зависимости

1. Рассказ об истории Интернета
2. Признаки виртуальной зависимости
3. Проведение теста с обучающимися «Являетесь ли Вы интернет-зависимым?»

4. Причины виртуальной зависимости
5. Расстройства личности как результат интернет-зависимости
6. Дискуссия: «Плюсы» и «минусы» Интернета

3) Правила безопасности

1. Зависимость – отказ от альтернатив
2. Рекомендации студентам
3. Правила работы в Интернете

III. Подведение итогов (5 мин)

Ход мероприятия

1) Вступительная беседа

1. Дискуссия о здоровье

Проблема для обсуждения: «Что такое здоровье? Какие факторы разрушают и сохраняют здоровье?». Ответы студентов фиксируются на доске.

Далее следует обобщающий рассказ ведущих о здоровье с показом презентации:

Слайд 1. Здоровье – состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Слайд 2. Факторы, разрушающие физическое благополучие:

- болезни;
- зависимости;
- лень;
- неправильное питание;
- отсутствие чистоты и др.

Слайд 3. Факторы, укрепляющие физическое благополучие:

- отсутствие вредных привычек и зависимостей;
- правильное питание;
- отсутствие болезней;
- гигиена;

- прививки;
- движение и труд и др.

Слайд 4. Факторы, разрушающие психологическое благополучие:

- конфликты;
- нарушения в эмоциональной сфере;
- стрессы;
- плохой характер и др.

Слайд 5. Факторы, укрепляющие психологическое благополучие:

- оптимизм;
- навыки бесконфликтного общения;
- умение справляться со стрессами;
- умение находиться «здесь и сейчас» и др.

2. Разговор о зависимостях

Задание: ребятам показываются фотографии, иллюстрации зависимостей и предлагается определить вид зависимости.

Ведущий: Какие виды зависимостей вы знаете?

Ответы ребят записываются и обобщаются в таблицу.

Слайд 6. Виды зависимостей:

- Игровая (гемблинг).
- Виртуальная.
- Зависимость от внешности.
- Зависимость от пищи.
- Зависимость от работы.
- Потребление (шоппинг).
- Мобильная зависимость.
- Рекламная зависимость.
- TV – зависимость.
- Зависимость от идеологий (религиозные движения).
- Лекарственная.

Ведущий: Если быть придирчивым к формулировкам, можно сказать, что все мы от чего-то зависимы. Как минимум, в качестве существ, живущих на земле, мы зависимы от силы гравитации, от наличия кислорода, от определенного климата, от воды, еды, от различных факторов, обеспечивающих наше физическое выживание. В определенной мере человек зависит от социума, в котором живет. Он вынужден учитывать и его наличие, потому что «жить в обществе и быть полностью свободным от общества нельзя».

Но это все зависимости, естественные. А есть зависимости, которые часто называют **патологическими**. Это – зависимости, ограничивающие нашу свободу и негативно влияющие на здоровье (вспомним определение здоровья). И вот тут проходит очень тонкая грань – где заканчивается, к примеру, привязанность к кому-то или к чему-то, увлечение кем-то или чем-то и начинается болезненная, патологическая зависимость.

О зависимости можно говорить тогда, когда человек ничем другим заниматься не может и не хочет, несмотря на то, что от излишних доз самого занятия тоже испытывает определенный дискомфорт. Основное отличие зависимости от увлечения – она мешает жить, и, в первую очередь, **самому** человеку, а не только его окружению.

В последнее время особо остро обстоит проблема интернет-зависимости, особенно в молодежной среде. Сегодня любой современный человек хоть раз в день, для общения, работы или просто поиска нужной информации посещает сети всемирной паутины. Безусловно, интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит большую пользу человечеству: как неиссякаемый источник информации, доступный способ приобретения навыков и знаний, как незаменимый помощник в работе и бизнесе, как средство проведения и планирования досуга, как место для знакомств и способ поддержания связи. Но вместе со всеми положительными моментами развивается зависимость от интернета.

3. Обсуждение проблемы виртуальной зависимости

Ведущий: «Киберпространство – это согласованная галлюцинация, которую каждый день испытывают миллиарды» (Уильям Гибсон).

Задание: студентам предлагается подобрать ассоциации к слову «компьютер» (необходимость, жизнь, паутина и др.). Через анализ ассоциаций необходимо выйти на тему виртуальной зависимости, вытесняющей реальную жизнь.

2) Интернет как источник зависимости

1. Рассказ об истории Интернета

Ведущий: Интернет – это глобальная компьютерная сеть, которая связывает между собой как пользователей компьютерных сетей, так и пользователей ПК. Интернет постепенно становится основным средством корпоративного общения, уступая пока телефону. Когда два или более компьютеров связывают постоянным соединением для обмена данными, говорят о создании компьютерной сети.

По Интернету происходит поиск информации, рассылаются пресс-релизы, устраиваются конференции, выставки, интервью и т.д. Обычный, «домашний» пользователь имеет все шансы по Интернету не только заказать любой товар с доставкой на дом или узнать погоду, но и познакомиться, пообщаться. Некоторым даже удается вступить в брак в результате знакомства по Интернету.

Сегодня Интернет не охватывает только несколько стран Африки и Восточной Азии.

2. Признаки виртуальной зависимости

Ведущий: От практикующих психиатров все чаще поступают данные об увеличении количества пациентов, основные жалобы которых связаны с влиянием Интернета. Среди самых «зависимых» пользователей, социологи выделяют группу людей в возрасте от 18 до 24 лет. Согласно полученным данным, 53% представителей этой возрастной группы испытывают интернет – зависимость, а 44% утверждают, что слишком много времени тратят на социальные сети. Помимо этого, данная группа выделяется повышенной активностью использования мобильных устройств. Вместе с возрастающей популярностью Интернета должно увеличиться количество больных, что может оказаться серьезной проблемой для

общества, тогда как о методах лечения и о природе болезни пока известно очень мало.

Компьютерная зависимость – это далеко не только навязчивая игра в компьютерные игры («стрелялки» – Doom, Quake, Unreal и др.). **«Интернет-зависимость»** – это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями.

В последнее время особо популярной стала интернет–зависимость под названием «селфизм». А что же это такое, мы сейчас посмотрим.

Показ фильма

Слайд 7. Некоторые признаки виртуальной зависимости:

- Пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в Сети.
- Навязчивая потребность в Сети – игра в онлайн-азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах.
- Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.

Ведущий: Доктор Маресса Гехт Орзак, директор службы компьютерного привыкания клиники McLean Гарвардского университета (США), выделила ряд психологических и физических симптомов, характерных для интернет-зависимости.

Психологические симптомы:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером;
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.

Согласно исследованиям доктора Кимберли С. Янг, профессора психологии Питтсбургского университета в Брэдфорде (США), опасными сигналами (предвестниками интернет-зависимости) являются:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего онлайн-сеанса;
- увеличение времени, проводимого в онлайн-сеансе;
- увеличение количества денег, расходуемых на Интернет.

3. Проведение теста с учащимися «Являетесь ли Вы интернет-зависимым?»

Ведущий: Доктор Кимберли С. Янг разработала краткий тест, с помощью которого можно определить степень зависимости от Интернета:

1. Чувствуете ли вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли вы о предыдущих онлайн-сеансах и предвкушаете ли последующие)?
2. Ощущаете ли вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?
3. Предпринимались ли вами или вашими родственниками безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?
4. Чувствуете ли вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
5. Находитесь ли вы в онлайн-режиме больше, чем предполагали?
6. Были ли у вас случаи, когда вы рисковали получить проблемы в учебе или в личной жизни из-за Интернета?

7. Случалось ли вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?
8. Используете ли вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?

Пациент считается интернет-зависимым в случае пяти или более положительных ответов на эти вопросы.

4. Причины виртуальной зависимости

Ведущий: Как думаете, в чем причина такого поведения?

Влечение к Интернету развивается благодаря четырем главным факторам:

- доступность разнообразной информации;
- широкая интерактивность, постоянное общение;
- персональный контроль за информацией о себе, позволяющий создавать определенный «образ»;
- анонимность передаваемой информации.

5. Расстройства личности как результат интернет-зависимости

Ведущий: Поглощенность Интернетом влияет на появление расстройств в поведении человека.

Вот некоторые из них:

1. Ложь и даже совершение криминальных действий типа просмотра и скачивания непристойных видеоматериалов (порнография и др.).

2. Уход от реального мира с его эмоциональными проблемами (например, стресс, депрессия, беспокойство) или же от простых жизненных сложностей (обилие работы, проблемы в учебе, расстройства в семье). Мгновенное бегство в фантастический мир – здесь Интернет служит поддержкой для привыкания, за которым следует:

- ухудшение настроения;
- психологические разногласия с окружающими.

Вначале зависимость проявляется в том, что вместо занятий такими обычными делами, как стирка, живое общение с родными или посещение

магазинов, люди сидят перед компьютером. Повседневные заботы игнорируются. Виртуальный мир, в котором человек чувствует себя намного комфортнее, чем в реальной жизни, создает угрозу для успешности в реальной жизни.

3. Отдаление людей, сужение социальных контактов. Это выражается в усилении стереотипности поведения. Всякая кибер-зависимость негативно влияет на внутрисемейные отношения и стабильность семьи как таковой (у школьников и студентов приводит к конфликтам с родителями, у взрослых заканчивается разводом).

4. Возникают серьезные проблемы с учебой, потому что школьники или студенты посещают не относящиеся делу сайты, часами болтают в чатах, беседуют со знакомыми и играют в интерактивные игры вместо занятий. У них появляются проблемы с выполнением домашних заданий, подготовкой к экзаменам.

5. Низкий контроль за количеством времени, проведенного в Сети. В результате нарушается режим дня и сон.

6. Дискуссия: «Плюсы» и «минусы» Интернета

Задание: группа поделена на микрогруппы, им предлагается самим подумать и перечислить положительные и отрицательные стороны Интернета.

Слайд 8. Положительные моменты Интернета:

- развитие технического прогресса;
- доступ к разнообразной информации;
- доступность и легкость покупок.

Слайд 9. Отрицательные моменты Интернета:

- широкие знакомства – зависимость;
- теряется навык реального общения;
- портится язык (словарный запас);
- меняются цели человека;
- виртуальная реальность замещает действительную.

3) Правила безопасности

1. Зависимость – отказ от альтернатив

Задание: сначала предлагается самостоятельная работа по группам. Студентам необходимо обозначить «жертвы» виртуальной зависимости и правила работы в Интернете.

Ведущий: Злоупотребление Интернетом ведет к негативным последствиям:

- к социальной изоляции;
- к усиливающейся депрессии;
- к распаду близких отношений, семьи;
- к неудачам в учебе;
- к финансовому неблагополучию и к потере работы (в перспективе).

Зависимость – это особый путь жизни, связанный с поиском «идеальной» реальности. При помощи зависимости человек убегает от дискомфорта действительности. Однако, будучи найденной, новая искусственная реальность разрушает здоровье и жизнь. Вначале – удовольствие и наслаждение. Однако через некоторое время наслаждение начинает требовать все больше сил, времени и быстро поглощает всю жизнь человека. Это неизбежно заставляет страдать как его самого, так и окружающих его людей.

Противоположностью зависимости является независимость – понятие, тождественное свободе. Свобода для человека – это свобода выбора между самовыражением и рабством зависимости. Свобода выбора присутствует только в случае самовыражения. Поэтому выбор себя и назван свободным. В случае предпочтения зависимости человек лишается любых альтернатив.

2. Рекомендации студентам

Ведущий: 1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путем человек становится совершеннее.

2. Определите свое место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр – только в мышеловке.

3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!

4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.

5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, – нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!

6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.

7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.

8. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.

9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.

10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».

11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

3. Правила работы в Интернете

В конце занятия студентам раздаются памятки, которые они изучают самостоятельно и потом озвучивают в группе:

1. Не разглашать всю личную информацию (имя, адрес, номер телефона, адрес электронной почты, место учебы, ФИО родителей).

2. Использовать трудноопределимые экранные имена.

3. Не оставлять в Интернете информацию о кредитных картах.

4. Не доверять незнакомцам. В Интернете каждый человек может прикинуться не тем, кто он есть на самом деле.

III. Подведение итогов

Со студентами проводится беседа, в ходе которой ими формируются выводы по теме воспитательного мероприятия.

Ведущий: Каковы основные причины и признаки интернет-зависимости? Каковы последствия виртуальной зависимости? С какими правилами безопасной работы в интернете вы познакомились сегодня?

Анализ зачетного воспитательного мероприятия «Интернет-зависимость. Причины.
Последствия. Рекомендации»,
проведенного в 3004 группе
студентами 4004 группы
Ерёминой Дарьей Александровной и Ивановой Аленой Александровной

г. Шадринск

2014 г.

1. Общие сведения.

Мероприятие проводилось в Шадринском государственном педагогическом институте, в 3004 группе факультета истории и права 28 ноября 2014 года, в 112 аудитории.

Проводили мероприятие: студентки-практикантки 4004 группы факультета истории и права Ерёмкина Дарья Александровна и Иванова Алена Александровна.

Тема мероприятия: «Интернет-зависимость. Причины. Последствия. Рекомендации».

Форма мероприятия: воспитательное мероприятие в форме беседы познавательного характера.

Целью данного мероприятия является расширение кругозора студентов, профилактика эмоциональных и коммуникативных нарушений студентов.

Задачи мероприятия были следующие:

1. Активизация размышлений о значимости здоровья и здорового образа жизни;
2. Расширение знаний о зависимостях;
3. Знакомство с основными причинами, признаками и последствиями интернет-зависимости;
4. Воспитание ответственного отношения к личному времени;
5. Знакомство с правилами безопасного использования интернета.
6. Развитие навыков эффективного использования компьютера, интернета.

Выбор в пользу формата беседы познавательного характера обусловлен тем, что беседа в первую очередь является методом уточнения и систематизации представлений студентов, полученных ими в процессе повседневной жизни и на занятиях. Характер беседы требует умения активно воспроизводить свои знания, сравнивать, рассуждать, делать выводы. Также беседа познавательного характера обогащает студентов новыми знаниями. В целом беседа формирует непринужденную обстановку среди студентов, вызывает в них интерес и участие.

2. Анализ подготовки мероприятия.

Инициатором данного мероприятия выступала я – Ерёмина Дарья Александровна, совместно со своей сокурсницей – Ивановой Аленой Александровной.

Нами заранее был проведен разговор со студентами 3 курса, что мы бы хотели провести с ними беседу познавательного характера на тему, которая была бы актуальна и близка каждому из нас.

Подготовка к мероприятию заключалась в том, что после того как мы обговорили и выбрали тему беседы, необходимо было подготовить информацию, сделать презентацию, найти интересный видеоролик, подготовить необходимый раздаточный материал.

3. Анализ хода мероприятия.

Мероприятие началось вовремя, как и планировалось. Студенты пришли без опозданий.

Наша беседа началась с небольшой дискуссии о значимости здоровья и здорового образа жизни, которая плавно перешла в разговор о существующих зависимостях, в частности интернет-зависимости. Студенты достаточно активно высказывали свое мнение. Это еще раз подтверждает актуальность выбранной темы, а так же личную заинтересованность.

Видеоролик, позволил посмотреть как бы «со стороны» на данную проблему и заострить свое внимание на таком проявлении зависимости как селфизм. Ребята, остались довольны просмотром, а хорошее настроение и улыбки на их лицах явились полным тому доказательством.

Проведение теста «Являетесь ли Вы интернет-зависимым?» позволил каждому студенту определить, насколько они вовлечены во всемирную паутину. Надеемся, что озвученные нами рекомендации и памятки с правилами работы в Интернете помогут предотвратить возможность формирования данной зависимости.

Что касается эмоциональной составляющей данного мероприятия, то все прошло спокойно, без лишней суеты. Хорошее настроение не покидало ребят на протяжении всей беседы.

Если говорить о моем личном влиянии на подготовку и проведение мероприятия, то я могу охарактеризовать как хорошее, положительное, конечно не без помощи сокурсницы Ивановой Алены Александровны. Мы сумели организовать дисциплину, об этом говорит отсутствие каких-либо замечаний с нашей стороны. Поэтому я считаю, что данное мероприятие прошло достаточно хорошо и организовано.

4. Выводы о проведенном мероприятии.

Хочется заметить, что достоинством проведенного воспитательного мероприятия является правильно подобранная тема и формат мероприятия. Выбранная тема является очень актуальной на сегодняшний день. Не секрет, что информатизация общества имеет множество социальных последствий, как положительных, так и негативных, препятствующих достижению основных целей личностно-социального воспитания современной молодежи. Прежде всего, требует решения задача поиска и совершенствования средств борьбы с развивающимися по эпидемической модели компьютерной и (или) интернет-зависимостями, представляющими собой один из способов «ухода» студента из реальной жизни путем изменения состояния сознания.

Сегодня жизненно необходимы новые методы, призванные служить профилактике и предотвращению негативных социально-психологических последствий информатизации, содействовать формированию нравственно-волевых качеств личности, взглядов, убеждений, нравственных представлений, привычек, правил и норм поведения в условиях информатизации общества. Именно поэтому была выбрана данная тема мероприятия.

Качество исполнения мероприятия было достаточно высоким. Считаю поставленные цели и задачи достигнутыми, весь план удалось привести в исполнение, все запланированные этапы были реализованы. Мероприятие было направлено на развитие ответственности в выборе, свободе и профилактику эмоциональных и коммуникативных нарушений студентов. Ребята принимали активное участие в ходе данного мероприятия: размышляли о значимости здоровья и здорового образа жизни, вступали в диалог, вели дискуссию, представляли свои

мнения и размышления, пришли к выводу о необходимости обогащения реального социального опыта. Причиной успеха данного мероприятия считаю личную заинтересованность в проблеме интернет-зависимости каждого студента. Также активно использовались ТСО (проектор, компьютерная презентация, фильм), что разнообразило беседу, предоставило возможность наглядного преподнесения материала, был проведен тест на выявление интернет-зависимости среди учащихся, разработаны памятки-рекомендации для безопасного использования интернета.

Не смотря на все положительные аспекты данного мероприятия, в нем имели место некоторые недочеты и ошибки, а именно:

1. Не произошло активного взаимодействия со студентами, особенно в конце беседы. Дискуссия, обсуждение некоторых моментов, прослеживалось только в самом начале мероприятия. Нужно было организовать мероприятие таким образом, чтобы была возможность взаимодействия со студентами на протяжении всей беседы;
2. Завершающий момент беседы и подведение итогов данного мероприятия были недостаточно конкретизированными. Не последовало четких выводов. Логичным и верным завершением мероприятия было бы подведение итогов совместно со студентами с формированием выводов на основе полученной информации, их мнений и опыта;
3. Статистические данные, представленные в презентации, были несколько устаревшими и не актуальными в конкретное время. Нужно было тщательнее подготовить статистику, основываясь на наиболее современных данных;
4. На этапе подготовки к мероприятию целесообразно было бы привлечь наиболее заинтересованных ребят в качестве непосредственных докладчиков интересного материала, например, про историю Интернета или статистические данные, что привело бы к наибольшей заинтересованности всего коллектива;
5. Все же на мероприятии присутствовали несколько незаинтересованных лиц, но я думаю, что в следующий раз можно дать таким ребятам дополнительное

задание, которое их заинтересует в полном объеме или привлечь их к помощи в подготовке мероприятия.

Для устранения таких ошибок хотелось бы, чтобы для ребят чаще проводились подобные мероприятия-беседы. Тем самым будет проще просчитать и выявить недостатки. Также следует проводить мониторинг данных мероприятий, это способствует выявлению недостатков и возможных новых идей проведения.

В целом по всему мероприятию мне хотелось бы сказать, что оно прошло очень плодотворно и интересно. Данное мероприятие оказало большое значение для развития коллектива и отдельных студентов. Поскольку им показали причины и признаки интернет-зависимости, заставили задуматься над последствиями виртуальной зависимости, в результате чего учащиеся пересмотрели свой режим пребывания за компьютером. Я думаю, что студенты вынесли из данного мероприятия много полезной, интересной и значимой информации.