

**Государственное бюджетное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Пушкинского района Санкт-Петербурга**

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
Протокол № 2 от 3.11.2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом № 36- о/д от 24.11.2023 г.
Директор ГБУ ЦППМСП
Володарская М.И.

**Профилактическое занятие
«Урок безопасности школьников в сети Интернет»
(Профилактика компьютерной зависимости подростков)
Для учащихся 7 – х классов**

**Составитель:
заведующий структурным
подразделением отклоняющегося и
противоправного поведения среди детей и
подростков, социальный педагог ГБУ
ЦППМСП Пушкинского района
О.В. Корочкина.**

Санкт – Петербург
2023

***Пояснительная записка к профилактическому занятию
«Урок безопасности школьников в сети Интернет»***

Сегодня компьютер есть практически в каждом доме. Современный человек проводит за ним всё больше и больше времени. Особенно это касается подростков. Поэтому профилактика компьютерной зависимости является очень актуальной проблемой.

Предлагаемое профилактическое занятие является комплексным, и позволяет психологу работать сразу в нескольких направлениях:

- 1) Выявить для чего подростки чаще всего используют компьютер (диагностическая работа);
- 2) Осуществить профилактику компьютерной зависимости и развитие навыков здоровьесбережения, через практическое освоение детьми специальных упражнений (развивающая и профилактическая работа);
- 3) Рассказать ребятам о влиянии компьютера на здоровье и личность человека (просветительская работа)
- 4) Если у учеников возникнут вопросы, психолог может провести индивидуальные консультации по данной теме (консультативная работа).

Профилактическое занятие проводится с использованием презентации. К презентации прилагаются методические рекомендации по её использованию с описанием действий педагога и учеников. Также прилагается конспект урока.

***Методические рекомендации по использованию презентации
к профилактическому мероприятию
« Урок безопасности школьников в сети Интернет».***

Автор: Корочкина Ольга Владимировна, руководитель Отдела профилактики, социальный педагог.

Образовательное учреждение: ГБУ ДО ЦППМСП Пушкинского района.

Класс: 6 - 7 класс .

Название материала: Профилактическое занятие : «Урок безопасности школьников в сети Интернет».

Цель профилактического занятия: Профилактика компьютерной зависимости у подростков.

Задачи:

- 1) Ознакомить учеников с информацией о влиянии компьютера на организм и личность человека;

- 2) Освоить на практике комплекс профилактических упражнений, позволяющих сохранить здоровье при работе за компьютером;
- 3) Воспитывать у ребят бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование – мультимедиа-проектор, экран, компьютер.

Форма использования – проецирование на экран при фронтальной работе с классом.

Авторский медиaproдукт: презентация, материалы к уроку.

Слова педагога	Действия со слайдами
Здравствуйте ребята. Я вас всех очень рада видеть!	На слайд №1 выводится картинка с изображением компьютера без темы урока, чтобы дети могли сами догадаться, о чём пойдёт речь
По картинке, которую вы видите на экране, вы, наверное, уже догадались, что речь у нас сегодня пойдёт о компьютере. Тема нашего занятия - «Урок безопасности школьников в сети Интернет».	На слайд № 1 выводится тема урока
Сегодня, наверное, почти никто не представляет себе своей жизни без компьютера. Компьютер даёт нам очень много различных возможностей. Например, раньше люди печатали при помощи вот такой печатной машинки.	На слайд № 2 выводится изображение печатной машинки
И если вдруг допускали ошибку, то приходилось заменять листок бумаги и начинать всё заново. С появлением компьютера печатать текст стало гораздо проще и быстрее.	На слайд №2 выводится изображение компьютера с анимированной стрелкой
Также раньше люди посылали письма по почте в обычных	На слайд №3 выводится изображение почтового конверта

конвертах, и такое письмо шло около 10 дней.	
А сейчас многие люди пользуются услугами электронной почты, и письмо доходит до адресата за несколько секунд.	На слайд №3 выводится изображение конверта с символом электронной почты (с анимированной стрелкой)
Это лишь некоторые возможности, которые даёт нам компьютер. На самом деле их гораздо больше. И сейчас мне хотелось бы узнать, для чего вы используете компьютер. Сейчас мы с вами проведём маленький тест. Отвечать на вопросы будем при помощи поднятия рук.	Слайд № 4
Итак, поднимите, пожалуйста, руки те, кто при помощи компьютера и интернета знакомится с новыми людьми, которых никогда не видел в реальности.	Слайд №5
А кто общается с друзьями в социальных сетях?	Слайд №6
Теперь поднимите руки те, кто играет в компьютерные игры	Слайд №7
А кто из вас скачивает и смотрит на компьютере фильмы и ролики?	Слайд № 8
Или слушает музыку?	Слайд №9
И, наконец, поднимите руки, кто использует компьютер в учебных целях (например, для поиска информации к уроку).	Слайд № 10

<p>Как я поняла, большинство из вас использует компьютер для того, чтобы общаться с друзьями и играть в компьютерные игры.</p> <p>Всё, что мы перечислили – это плюсы компьютера, те возможности, которые он нам даёт. Но только ли пользу несёт в себе компьютер или он может причинить человеку какой-то вред? Как вы считаете?</p>	<p>Прежде чем включить слайд № 11 психолог выслушивает ответы и предположения детей.</p>
<p>Действительно ребята, компьютер оказывает определённое влияние на личность и здоровье человека.</p>	<p>Слайд № 11</p>
<p>Наибольшее влияние компьютер оказывает на глаза, поскольку мы постоянно смотрим в одну точку на мониторе.</p>	<p>На слайд № 12 выводится изображение глаза.</p>
<p>От этого может возникать усталость глаз или различные их заболевания, такие как дальнозоркость и близорукость.</p>	<p>На слайд № 12 выводятся по щелчку названия заболеваний глаз.</p>
<p>Для того, чтобы этого избежать и снизить отрицательное влияние компьютера на зрение необходимо помнить о том, что подросткам (т.е. вам) можно проводить за компьютером не более 2 часов в день. Кроме того, нужно выполнять различные упражнения для глаз. На слайде представлены несколько таких упражнений.</p>	<p>Слайд № 13</p>

<p>Для того, чтобы их лучше освоить и запомнить я предлагаю вам выполнить эти упражнения.</p> <p>Итак, начинаем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - смотрим сначала налево, потом направо - теперь вверх-вниз - а сейчас зажмурьте глаза и затем откройте их - теперь описываем глазами круг сначала в одну сторону (по часовой стрелке), а затем в другую (против часовой стрелки). - рисуем глазами, лежащую на боку восьмёрку (или знак бесконечности) - и наконец, просто поморгаем глазами без всякого напряжения. <p>Молодцы! Эти упражнения необходимо делать через каждые 30 минут работы за компьютером.</p>	<p><i>Ребята выполняют упражнения, представленные на слайде № 13.</i></p>
<p>Но компьютер влияет не только на глаза, но и на наш позвоночник. Обратите внимание, как сидит этот мальчик.</p>	<p>На слайд №14 выводится изображение мальчика, сидящего за компьютером.</p>
<p>Пунктирной линией показано прямое положение спины. Как мы видим, он сидит не совсем прямо. У него опущены плечи, и корпус наклонён немного вперёд.</p>	<p>На слайд № 14 выводится пунктирная линия (по щелчку)</p>
<p>Такое положение приводит к болям в спине и различным заболеваниям позвоночника.</p>	<p>На слайд № 14 выводятся по щелчку названия заболеваний позвоночника.</p>
<p>Для того, чтобы этого избежать необходимо выполнять специальные упражнения, которые мы сейчас освоим.</p>	<p>Слайд № 15 <i>Дети выполняют упражнение, показанное на слайде.</i></p>

<p>- Итак, сидя на стуле, руки положите на колени и выполняйте вращательные движения плечами. Молодцы!</p>	
<p>Теперь вытяните руки над головой и возьмите себя одной рукой за запястье. Стараемся дотянуться до потолка. Повторите то же самое с другой рукой. Отлично!</p>	<p>Слайд № 16 <i>Дети выполняют упражнение, показанное на слайде.</i></p>
<p>- Сейчас кладём обе руки на поясницу, отводим локти назад, а грудная клетка при этом выдвигается вперёд. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Это хорошее упражнение для спины.</p>	<p>Слайд № 17 <i>Дети выполняют упражнение, показанное на слайде.</i></p>
<p>И последнее упражнение. Встаньте возле своих парт. А теперь поднимитесь на носочки как будто вы тянитесь к солнышку. Молодцы! Вот такие упражнения для нашей спинки!</p>	<p>Слайд № 18 <i>Дети выполняют упражнение, показанное на слайде.</i></p>
<p>А ещё ребята, компьютер влияет на руки.</p>	<p>На слайд №19 выводится изображение рук.</p>
<p>Когда человек работает на компьютере, у него может пережиматься нерв, который находится в области запястья. И возникает заболевание, которое называется синдром запястного канала. При этом человек чувствует боль и онемение в пальцах рук.</p>	<p>На слайд № 19 выводится по щелчку название заболевания рук.</p>

<p>Это не очень приятное заболевание и для его предотвращения тоже существуют специальные упражнения.</p> <p>- Сожмите руки в кулаки и поворачивайте ими.</p>	<p>Слайд № 20.</p> <p><i>Дети выполняют упражнение, показанное на слайде.</i></p>
<p>-Теперь сложите руки на уровне груди, как показано на рисунке и старайтесь опустить их как можно ниже, не разжимая ладоней.</p>	<p>Слайд № 21.</p> <p><i>Дети выполняют упражнение, показанное на слайде.</i></p>
<p>- Ещё одно упражнение. Большим пальцем руки оказываем сопротивление всем пальцам по очереди.</p>	<p>Слайд № 22.</p> <p><i>Дети выполняют упражнение, показанное на слайде.</i></p>
<p>- И наконец, просто сжимаем и разжимаем пальцы. Молодцы! Отлично!</p>	<p>Слайд № 23.</p> <p><i>Дети выполняют упражнение, показанное на слайде.</i></p>
<p>Мы с вами рассмотрели много способов, как можно уберечь своё здоровье от вредного влияния компьютера.</p> <p>Но компьютер влияет и на нашу личность.</p>	<p>На слайд № 24 выводится изображение девушки, оттаскивающей парня от монитора.</p>
<p>У человека может возникнуть зависимость от компьютерных игр или общения в социальных сетях.</p>	<p>На слайд № 24 выводятся по щелчку опасные влияния компьютера на личность.</p>
<p>Компьютер таит в себе много опасностей.</p> <p>Например, посмотрите вот на эту картинку. Поднимите руки те, кто видит на ней молодую женщину? А кто видит на этой картинке старуху? Это так называемые двойные изображения. Вот и человек, с которым вы знакомитесь в социальных сетях, может быть</p>	<p>Слайд № 25.</p>

<p>двуликим. Он может оказаться совсем не тем, за кого себя выдаёт. Поэтому при общении в социальных сетях необходимо соблюдать осторожность.</p>	
<p>Когда мы общаемся в Интернете, мы оказываемся абсолютно незащищёнными.</p>	<p>На слайд № 26 выводится изображение мальчика с компьютером.</p>
<p>Для того, чтобы защититься от опасностей реального мира мы воздвигаем заборы вокруг дома.</p>	<p>На слайд № 26 выводится изображение кованых ворот (по щелчку)</p>
<p>А для того, чтобы уберечься от опасностей Интернета, необходимо знать несколько правил, которые и станут вашей защитой. Эти правила таковы: - Не стоит верить всему, что вы видите в интернете, там много ложной информации.</p>	<p>На слайд № 26 по щелчку выводится правило общения в интернете.</p>
<p>- Нельзя открывать доступ к своей страничке незнакомым людям.</p>	<p>Слайд № 27.</p>
<p>- Следите за информацией, которую вы выкладываете в Интернете</p>	<p>Слайд № 28.</p>
<p>- Ни под каким предлогом не выдавайте незнакомым людям свои личные данные (домашний адрес, номер телефона и т.д.)</p>	<p>Слайд № 29.</p>
<p>- Следует игнорировать сообщения от незнакомых, агрессивных и подозрительных личностей.</p>	<p>Слайд № 30.</p>

<p>- Нужно понимать, что онлайн - общение не является анонимным (секретным). Другие пользователи могут скопировать, распечатать или переслать твою личную переписку</p>	<p>Слайд № 31.</p>
<p>- Перед тем, как воспользоваться развлекательными услугами Интернета (скачать музыку, фильм и т.д.), проверьте, что после этого вас не попросят заплатить деньги</p>	<p>Слайд № 32.</p>
<p>- Лучше посоветоваться со взрослыми перед тем, как загрузить, скачать или установить ту или иную услугу. Таковы основные правила безопасного общения в Интернете.</p>	<p>Слайд № 33.</p>
<p>Но если даже вы общаетесь по Интернету с людьми, которых хорошо знаете, с которыми знакомы лично, нужно помнить о том, что компьютер не даёт нам всей полноты и яркости общения.</p> <p>Когда мы общаемся с людьми, мы не только обмениваемся информацией, но ещё и дарим друг другу свои эмоции и своё тепло. Если возникают проблемы достаточно даже того, чтобы друг обнял тебя, побыл с тобой рядом и уже становится легче. Поэтому необходимо больше общаться с друзьями в реальной жизни, вместе что-то делать, куда - то ходить (например, покататься на лыжах, поиграть в футбол).</p> <p>Сейчас многие подростки увлекаются компьютерными играми.</p>	<p><i>Дети слушают педагога.</i></p>

<p>Компьютерные игры дают возможность почувствовать себя победителем, а в случае проигрыша можно всегда начать игру заново.</p> <p>Но ведь в жизни возникают реальные трудности и проблемы, и справиться с ними человеку поможет только опыт, который он накопил не в игре, а во взаимодействии с людьми. Только наши близкие и друзья могут оказать нам помощь и поддержку в трудных ситуациях. Поэтому, необходимо больше времени уделять общению с близкими людьми, а не уходить в виртуальный мир.</p>	
<p>Однако полностью отказаться от компьютера, конечно же, не возможно. Компьютер, как и книга, открывает нам окно в мир знаний.</p>	<p>Слайд № 34</p>
<p>Мне очень интересно узнать, как компьютер помогает вам в учёбе.</p> <p>У вас на партах лежат листочки. Сейчас я дам вам несколько минут для того, чтобы вы подумали и написали, чем компьютер может пригодиться вам в учёбе.</p>	<p>На слайде № 34 включается музыка (при щелчке по значку звука).</p> <p><i>Под музыку дети пишут ответы на листочках в течение 2-3 минут.</i></p>
<p>А теперь озвучьте, пожалуйста, свои варианты ответов.</p>	<p>Слайд № 35.</p> <p><i>Дети озвучивают свои варианты ответов.</i></p>
<p>Действительно, ребята, с помощью компьютера школьник может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Писать тексты и упражнения • Составлять таблицы и диаграммы • Сканировать тексты и рисунки для подготовки уроков. • Использовать учебные диски по 	<p>Слайд № 36.</p>

<p>различным предметам для расширения своих знаний и кругозора.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Использовать компьютерные словари для выполнения домашних заданий. • Красиво и аккуратно оформлять сочинения, научные работы, доклады, рефераты. • Искать информацию по определенной учебной теме. • Участвовать в олимпиадах различного уровня. 	<p>Слайд № 37.</p>
<p>Сегодня мы с вами говорили о плюсах и минусах компьютера, но как же понять, когда компьютер полезен, а когда вреден.</p> <p>Древнегреческий поэт и философ Солон говорил: «Во всём нужна мера».</p> <p>Если вы будете использовать компьютер в меру и в благих целях, то он станет для вас верным другом и помощником.</p> <p style="text-align: center;">Удачи вам!</p>	<p>Слайд № 38.</p>