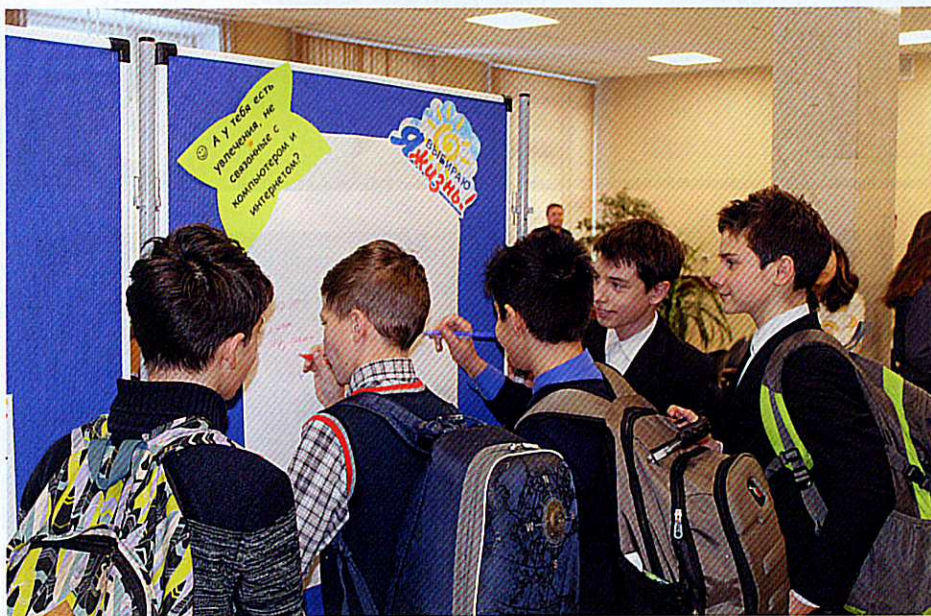


# Остаться в живых!

Представляем вашему вниманию интерактивную акцию по профилактике компьютерной и интернет-зависимостей «Остаться в живых!». Автор – педагог-психолог ГБОУ «Гимназия № 1528» им. Героя Советского Союза И.В. Панфилова (Зеленоград) Анастасия Васильевна Мохова.



Цель акции: профилактика рисков, связанных с использованием компьютера и Интернета.

Уровень – первичная профилактика.

Целевая аудитория: подростки и взрослые.

Профилактическую акцию готовит педагог-психолог вместе с подростками – участниками гимназической добровольческой команды «1528Вместе!», которые ее потом и проводят. В течение четырех занятий разрабатывается сценарий акции, изготавливается наглядный, раздаточный материал. Добровольцы обучаются технологиям проведения психологических игр, анонимного тестирования, опроса и т.п.

Акция проводится в январе в течение одного учебного дня во время перемен и после уроков. За несколько дней педагоги сообщают учащимся о предстоящем мероприятии, на стенд в холле первого этажа вывешивается анонс акции. В холле первого и второго этажей

организуется четыре площадки: лаборатория «Психологическое тестирование», лаборатория «Социальный опрос», «Видеолаборатория», лаборатория «Живые игры».

Задачи: расширить представление о проблеме компьютерной и интернет-зависимостях, ознакомить с вредными последствиями компьютерных игр, общения в Сети, донести информацию о рисках, связанных с использованием компьютера и Интернета, инициировать процесс саморефлексии относительно проблемы компьютерной и интернет-зависимостей, необходимости обращения за квалифицированной помощью, создать позитивное поле для межличностного взаимодействия, инициировать расширение круга общения отдельных обучающихся, формировать у участников позитивные установки на живое общение, расширить представления об увлечениях, не связанных с гаджетами и Интернетом, привлечь взрослых к решению проблемы профи-

лактики компьютерной и интернет-зависимостей у подростков.

Оборудование: радиорубка, микрофон, видеопаратура (телевизор/экран, проектор), стенд, три стола.

Наглядные материалы: видеоролик на тему «Интернет-риски», листовки, буклеты, бланки с тестами на определение компьютерной, игровой и интернет-зависимости, бланки «Социальный опрос», фломастеры, карандаши, ручки, плакат «Я выбираю жизнь!», таблички на столы «Анонимный социальный опрос», «Анонимное психологическое тестирование: «Здесь ты можешь самостоятельно определить, есть ли у тебя зависимость с компьютерных игр».

## Радиопередача «Остаться в живых, или Безопасный Интернет!»

Радиопередачу читают учащиеся команды добровольцев «1528Вместе!» на перемене после первого урока.

## Зависимость от Интернета

Мы зависимы от Интернета.

Его щупальца – в наших домах.

И опутана сетью планета.

Интернет сидит в наших умах.

Мы в его паутине зависли,

Поменяв на фантазии жизнь.

С ним сверяем слова мы и мысли,

Принимая за явь миражи.

Виртуальные гости на сайте,

Суррогатные дружба, любовь.

И неслышимый голос: «Спасайте

Род людской от прозрачных оков!

(Ирина Новакова)

Здравствуйте, дорогие педагоги учащиеся! Сегодня в нашем образовательном учреждении проходит акция по профилактике компьютерной и интернет-зависимости «Остаться в живых!» Она приурочена к Международному дню без Интернета, который традиционно отмечается в последнее воскресенье января.

– Что же такое компьютерная и интернет-зависимость?

– Компьютерная и интернет-зависимость – это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера

других гаджетов, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Болезненная неспособность вовремя выйти из сети.

– Знаешь ли ты, что чрезмерное увлечение компьютерными играми и Интернетом признано во всем мире заболеванием? В международной классификации болезней она находится под кодом F63.

– Знаешь ли ты, как отличить компьютеро- и интернет-зависимых людей?

– Конечно! Это люди, которые теряют ощущение времени, сидя за компьютером. Многие из них проводят в Интернете сутки напролет! Они испытывают чрезмерное чувство радости от предвкушения контакта с компьютером, Интернетом. А если нет возможности выйти в Сеть, поиграть, у них появляются раздражение, агрессия или угнетенность, пустота, депрессивное состояние. А еще им свойственны эмоциональная неустойчивость и навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, социальную сеть и т.п. Круг их интересов сужается до компьютерной тематики.

– Врачи и психологи по всему миру бьют тревогу! Ведь чрезмерное увлечение компьютером, Интернетом приводит к весьма негативным последствиям! Зависимые люди полностью отрешаются от реальности, уходят в виртуальный мир с головой, начинают пренебрегать гигиеной, учебой, рабочими обязанностями, домашними делами. Теряют способность прогнозировать последствия своих поступков. Закрываются от контактов с другими людьми, теряют навыки общения, из-за чего возникают проблемы в отношениях с близкими, наступает социальная изоляция.

У них отмечается нарушение внимания, сна, координации движений, снижение зрения, избыточный вес, нарушается работа желудочно-кишечного тракта вследствие недостаточной двигательной активности и нерегулярного питания, проблемы с позвоночником, развивается геморрой.

Происходят изменения в ценностно-смысловой сфере. Общечеловеческие ценности – семья, дети, родители, спорт, работа, благосостояние – перестают для них иметь какой-либо смысл! Реальная жизнь становится пустой, ненужной.

В запущенных случаях происходит распад личности на «Я-реальное» и «Я-виртуальное».

– Что же делать?



– Здесь важно соблюдать два основных правила:

1. Собрать свою волю в кулак! Строго контролировать и дозировать время пребывания за компьютером, в Сети. Для подростков по санитарным нормам это не больше 1 часа в день с 10-минутными перерывами.

2. Позвольте себе такую роскошь, как живое общение. Оглянитесь вокруг, и вы увидите живых людей. Они еще остались в нашем мире. Разрешите себе наслаждаться общением с ними, теплом их улыбок, прогулками по парку, танцами, подвижными играми, катанием на скейте, роликах или велосипеде. Разрешите себе радоваться солнцу и дождю, метели и листопаду, звенящей тишине леса и шуму города!

– А знаешь ли ты, что Интернет таит в себе много опасностей?

Это вредоносные программы, опасные интернет-знакомства, троллинг, кибербуллинг (травля и угрозы), контентные риски – материалы, содержащие агрессию, разжигающие национальную ненависть, пропаганду анорексии и прочее).

– Чтобы не стать кибержертвой, важно помнить и соблюдать общие правила интернет-безопасности:

1. Помни! Нормы поведения и нравственные принципы одинаковы как в виртуальном, так и в реальном мире.

2. Общаясь в Интернете, будь дружелюбным с другими. Не пиши грубых слов, читать грубости так же неприятно, как и слышать. В подобной ситуации можешь оказаться и ты сам!

3. Не верь всему, что видишь или читаешь в Интернете.

4. Не сообщай другим пользователям адрес, номер телефона и другую личную информацию, в том числе номер школы и любимое место для игр.

5. Никогда не добавляй незнакомых людей в свой контакт.

6. Установи фильтры! Блокируй вредные материалы, следи за тем, какие веб-узлы ты посещаешь, не открывая файлы, присланные от неизвестных людей.

7. Интернет-друзья могут на самом деле быть не теми, за кого они себя выдают. Не стоит встречаться с ними лично.

8. Доверяй своей интуиции! Если что-нибудь в Интернете вызывает психологический дискомфорт (угрозы, оскорбления, другая негативная информация в твой адрес), расскажи об этом взрослому или другу.

Интернетные сети порвать бы,  
В горы, к морю, в луга – прямиком  
Убежать из квартир и усадеб  
По траве, по воде – босиком...  
На друзей виртуальных вживую  
Посмотреть – им в глаза заглянуть,  
И березку обнять молодую,  
Чистый воздух всей грудью вдохнуть.  
Чтоб накрыло реальное счастье  
Нас прохладною, нежной волной.  
Встретить с радостью даже ненастье,  
Слиться с чудной природой живой.  
(Ирина Новакова)

Помни!

Твоя жизнь – твой выбор! А мы выбираем реальную жизнь!

В конце радиопередачи звучит отрывок из песни «Живи!» Ирины Дубцовой и Виктора Романченко.

### Лаборатория «Социальный опрос»

Оборудование: бланки «Социальный опрос», планшеты по количеству ведущих, шариковые ручки, фломастеры, стол.

Инструкция: «Дорогие ребята и взрослые, сегодня проходит акция по профилактике компьютерной и интернет-зависимости «Остаться в живых, или Безопасный Интернет!». Предлагаем вам ответить на несколько вопросов. Ваше мнение по этой проблеме очень важно для нас! Подчеркните тот ответ, который наиболее подходит для вас. Опрос анонимный».

Волонтеры проводят социальный опрос в лаборатории, в коридорах и кабинетах школы.

Класс \_\_\_\_\_

### Анонимное психологическое тестирование

Оборудование: бланки «Социальный опрос», планшеты по количеству ведущих, шариковые ручки, фломастеры, стол.

Инструкция: «Дорогие ребята и взрослые! Предлагаем вам пройти анонимное психологическое тестирование. Ответив на вопросы данных тестов, вы сможете определить, есть ли у вас зависимость от Интернета, компьютерных игр, других гаджетов».

На одной стороне каждого бланка размещен тест, а на другой – памятка с рекомендациями по профилактике компьютерной и интернет-зависимостей «Я выбираю ЖИЗНЬ!»

### Тест на определение компьютерной и интернет-зависимости

(Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Большот, патент на изобретение (11) 72366 А (51) 7 G09B3/00, G09B3/08, G09B3/00, A61B10/00 15.02.2005. Бюп. № 2).

Внимательно читайте вопросы. На каждый существует четыре ответа: «Никогда», «Редко», «Часто», «Очень часто». Выберите тот ответ, который наиболее вам подходит, и поставьте галочку в пустой клетке. Долго не раздумывайте: здесь нет правильных и неправильных ответов.

№	Вопрос	Варианты ответов		
		Нет		Не знаю
1	Существуют ли, по твоему мнению, люди, зависимые от компьютера и Интернета?	Нет		Не знаю
2	Как ты считаешь, сколько времени может подросток находиться у компьютера без вреда для него?	1-2 часа	4-6 часов	10-12 часов
3	Как ты считаешь, с какого возраста можно пользоваться такими гаджетами, как компьютер, планшет, телефон?	С 1 года жизни	С 6 лет	С 10 лет
4	Скажи, а ты выходишь в Интернет?	Нет	Да, но редко	Да, практически каждый день
5	Случалось ли, что ты забывал о времени за игрой у компьютера или общения в соцсети?	Нет	Да, иногда	Да, часто
6	Приходилось ли тебе скрывать от родителей или других людей, сколько времени ты провел за компьютерной игрой, в Сети?	Нет	Да	Сложно сказать
7	Используешь ли ты Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения?	Нет	Да, иногда	Да, часто

### Интерпретация

Каждому варианту ответа соответствует определенный балл.

«Никогда» – 1, «Редко» – 2, «Часто» – 3, «Очень часто» – 4.

Подсчитайте сумму набранных вами баллов.

До 15 баллов – нет риска развития компьютерной зависимости; 16-22 балла – стадия увлеченности; 23-37 баллов – риск развития компьютерной зависимости (в последующем необходимо проводить профилактические программы). Более 38 баллов – наличие компьютерной зависимости!

### Тест Томаса А. Такера на выявление зависимости от компьютерных игр

Дорогие ребята! Предлагаем вам пройти анонимное тестирование. С его помощью вы сможете самостоятельно определить, есть ли у вас зависимость от компьютерных игр. Внимательно читайте вопросы-утверждения. На каждый вопрос существует четыре ответа: «Никогда», «Иногда», «Часто», «Почти всегда». Выберите тот ответ, который наиболее вам подходит, поставьте галочку в пустой

клетке. Долго не раздумывайте. Здесь нет правильных и неправильных ответов.

### Интерпретация:

Каждому варианту ответа соответствует определенный балл:

«Никогда» – 0, «Иногда» – 1, «Часто» – 2, «Почти всегда» – 3.

Подсчитайте сумму выбранных вами баллов.

0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры.

3-7 баллов – человек играет на уровне, который может привести к негативным последствиям.

8-27 баллов – человек играет на уровне, ведущем к негативным последствиям. Возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже потерян – чем выше результат, интенсивнее игра, тем серьезнее могут быть проблемы; высока вероятность патологического формирования зависимости.

### Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр

(Тест-опросник взят из книги «Как спра-

Утверждение	Никогда	Редко	Часто	Очень часто
1. Как часто вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером, в Сети?				
2. Как часто вы предвкушаете пребывание за компьютером, в Сети, размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определенную информацию, заведете новые знакомства?				
3. Как часто вам необходимо все больше времени проводить за компьютером, в Сети или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?				
4. Как часто вам удается самостоятельно прекратить работу за компьютером, в Сети?				
5. Как часто вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера, Сети?				
6. Как часто вы ощущаете потребность вернуться за компьютер, в Сеть для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?				
7. Как часто вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером, пребывания в Сети?				
8. Как часто вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером, в Сети?				
9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, проблем в учебе в связи с частой работой за компьютером, пребыванием в Сети?				
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?				
11. Как часто вы отмечаете нарушение сна или изменение режима сна в связи с частой работой за компьютером, в Сети?				

виться с компьютерной зависимостью», авторы – С.В. Краснова, Н.Р. Казарян, В.С. Тундалева, Е.В. Быковская, О.Е. Чапова, М.О. Носатова).

– Дорогие ребята!

Предлагаем вам ответить на несколько вопросов данного теста. Тестирование анонимное. С его помощью вы самостоятельно определите, есть ли у вас зависимость от компьютерных игр. Внимательно читайте вопрос-утверждение. Долго над вопросами не раздумывайте. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Но обязательно старайтесь ответить «да» или «нет».

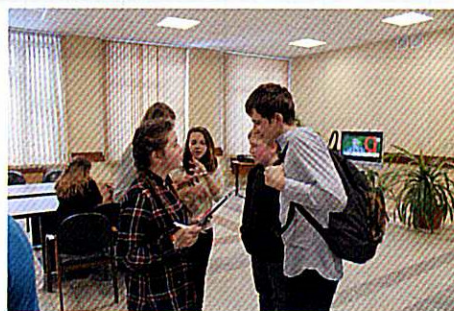
**Интерпретация**

Ответ «Да» – 1 балл.

Ответ «Нет» – 0 баллов.

Посчитайте количество ответов-баллов.

Если вы набрали 4 и более баллов, то это говорит о том, что у вас имеются проявления компьютерной, интернет-зависимости. Но даже при одном положительном ответе стоит призадуматься!



**Памятка по профилактике компьютерной и интернет-зависимости «Я выбираю ЖИЗНЬ!»**

Возьми свою волю в кулак! Ограничь время, которое ты проводишь за компьютером, до 1 часа в день. Ставь будильник на время компьютерной игры или общения в Интернете.

Если у тебя самого не получается вовремя выключить компьютер, попроси родителей помочь тебе контролировать время, которое ты проводишь за компьютерной игрой и в Интернете.

Постарайся грамотно распределять

свое время в течение дня. Следуй правилу «трех восьмерок»: 8 часов – для сна, 8 часов – для учебы, и 8 часов – для живого общения, спорта, хобби и т.п.

Попробуй найти друзей в реальном мире. Оглянись вокруг! И ты увидишь рядом с собой много интересных людей, которые были бы не против с тобой подружиться.

По возможности общайся с теми людьми, взаимодействие с которыми приносит тебе радость и удовольствие.

Избегай анонимности в Сети. Общайся там с теми, с кем общаешься в реальности.

Имей свои взгляды и убеждения.

Напиши на листе 50-100 дел или желаний, к примеру, научиться кататься на коньках. Постарайся в течение года их исполнить.

Задумайся: есть ли у тебя цель в жизни? Чего бы ты хотел достичь? Определился? Тогда иди и воплощай это в жизнь!

Помни, что компьютер – всего лишь инструмент в достижении твоей цели, а не сама цель!

Помни, что нет неразрешимых про-

Утверждение	Никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1 Играл ли ты за последний год в компьютерные игры так, что не замечал времени?				
2 За последний год, играя в компьютерные игры, нужно было тебе больше времени для того, чтобы достичь нужной степени азарта?				
3 Когда ты играл накануне, возвращался ли на следующий день к той же игре, чтобы пройти незавершенные уровни?				
4 Брал ли ты деньги в долг, чтобы иметь возможность играть?				
5 Было ли у тебя когда-нибудь чувство, что у тебя могут быть проблемы с зависимостью от компьютерных игр?				
6 Можно ли сказать, что компьютерные игры являлись иногда причиной твоих проблем со здоровьем (включая стресс и беспричинное беспокойство)?				
7 Критиковали ли тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм, даже если ты считал эти замечания несправедливыми?				
8 Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм причиной твоих проблем?				
9 Возникало ли у тебя когда-нибудь чувство вины за то, как ты играешь, или за то, что происходит во время игры?				

блем. Всегда есть люди, которые могут тебе помочь. Это твои родные, близкие. А еще есть психологи. Оказывать помощь и поддержку в трудной ситуации – их работа. Ты всегда можешь к ним обратиться!

### Интерактивное упражнение «Я выбираю жизнь!»

Оборудование: стенд, плакат «Я выбираю жизнь!», фломастеры, маркеры, карандаши.

Инструкция: «Дорогие ребята и взрослые, если у вас есть увлечения, не связанные с Интернетом, компьютером и другими гаджетами, напишите о них на этом плакате».

### Лаборатория «Живые игры»

Инструкция: «Здравствуй, дорогие ребята! Мы рады приветствовать вас в



лаборатории «Живые игры!». Подними те руки те, кто знает, что такое живые игры! Сегодня мы подготовили для вас несколько таких игр. Надеемся, что они вам понравятся!»

### Упражнение «Давайте поздороваемся»

Цель: разогрев участников, снятие мышечного напряжения, знакомство.

Возраст: младший и средний подростковый.

Форма работы: групповая.

Форма занятия: игровая.

Время проведения: 5 мин.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом.

1 хлопок – здороваемся кивком головы, назвав свое имя, 2 хлопка – здороваемся за руку, назвав свое имя; 3 хлопка – здороваемся плечами, назвав свое имя; 4 хлопка – здороваемся спинами, назвав свое имя.

Делаем акцент на то, что, здороваясь, нужно доброжелательно смотреть друг другу в глаза.

### Упражнение «Назовись!»

Цель: знакомство, развитие внимания.

Возраст: младший и средний подростковый.

Форма работы: групповая.

Форма занятия: игровая.

Время: 5-7 минут.

Все участники стоят в кругу, держа вытянутые руки перед собой. Начиная игру бросает мяч через центр круга одному из участников и называет при этом свое имя. После броска он опускает руки. После того как мяч обойдет всех, и все опустят руки, игра начинается по второму кругу. Каждый из участников бросает мяч тому человеку, которому он бросал в первый раз, и снова называет свое имя. Третий раунд этой игры несколько изменен. Опять все стоят в кругу с вытянутыми руками, но теперь участник, бросивший мяч, должен назвать имя того человека, которому бросает мяч. Поймавший мяч делает то же самое и т.д. После проведения этой игры вполне реально запомнить до 20 имен.

### Упражнение «Стрела»

Цель: знакомство, сплочение классного коллектива, развитие коммуникативных навыков, внимания.

Возраст: младший и средний подростковый.

Форма работы: групповая.

Форма занятия: игровая.

Время: 10 минут.

Все участники стоят в кругу. Из них выбирается ведущий и водящий. Ведущий посылает стрелу одному из участников игры. Этот участник должен передать стрелу следующему, как можно быстрее.

Вопрос	Да/Нет	Вопрос	Да/Нет
1. Вы испытываете эйфорию, хорошее настроение, когда играете в компьютерные игры?		9. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы невероятное количество часов сидите в Интернете или за компьютерными играми?	
2. В последнее время требуется все больше и больше времени, чтобы достичь этого состояния?		10. Вы отмечаете ухудшения в учебе или уменьшение знаний по основной работе? У вас были неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?	
3. У вас случается чувство опустошенности, дурное настроение или раздражительность, когда вы не можете поиграть за компьютером?		11. Вы ощущаете онемение в мизинце во время работы за компьютером? Вы говорили другим, что проводите за компьютерными играми немного времени, хотя это не так?	
4. У вас есть боли в запястьях?		12. Вы отмечаете регулярные боли в спине – чаще, чем 1 раз в неделю?	
5. Вы пропускали встречу с кем-либо из-за того, что были заняты компьютерными играми (несрочные дела)?		13. В последнее время вас беспокоит сухость глаз?	
6. Вы проводите 3 ч и более в день в Интернете?		14. В последнее время у вас было сильное желание играть?	
7. Вы заходите на чаты, просматриваете сайты, не касающиеся вашей основной деятельности за компьютером? Играя, вы пропускали прием пищи (завтрак, обед или ужин)?		15. Для того чтобы больше побыть в Интернете, вы прекращали мыться, чистить зубы или бриться?	
8. Вам легче общаться с людьми через Интернет, нежели лицом к лицу?		16. С того времени, как вы используете Интернет или играете в компьютерные игры, у вас появились нарушения сна: долгое засыпание, бессонница, беспокойный сон?	

Как передается стрела: человека хлопает в ладоши, указывает рукой направление движения стрелы и называет имя человека, которому отправляется стрела.

Водящий стоит в центре круга. Его задача – перехватить стрелу, аккуратно дотронувшись до того человека, которому ее посылает. Перехватив стрелу, водящий встает в круг и отправляет стрелу другому человеку. Происходит смена водящего. Теперь стрелу должен перехватывать тот, у кого ее перехватили.

### Рефлексия

Цель: отслеживание результата, организация обратной связи.

Возраст: младший и средний подростковый.

Форма работы: групповая.

Форма занятия: игровая.

Время: 3 минуты.

Инструкция: «Ребята, помашите руками те, кому понравились живые игры! Потопайте те, кому было интересно! Станцуйте буги-вуги те, кому было весело! На этом



мы сегодня с вами прощаемся! Но очень надеемся, что живые игры прочно войдут в вашу жизнь!»