

Департамент образования мэрии города Ярославля
МУ «Городской Центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи» города Ярославля
МОУ средняя общеобразовательная школа №83
МОУ СОШ № 42 им. Н.П.Гусева с углубленным изучением французского
языка

Методические рекомендации по теме
**«Технологии сопровождения обучающихся в условиях цифровой
электромагнитной среды»**

Коллектив авторов:

Терехова Е.В., заместитель директора МУ ГЦ ППМС

Кригер Ю.Н., педагог-психолог МУ ГЦ ППМС

Глазкова О.В., директор МОУ СШ № 83

Савченко М.А., заместитель директора по УВР МОУ СШ № 83

Галочкина Н. В., директор МОУ СШ № 42

Некраш Е.В., заместитель директора по ВР МОУ СШ № 42

2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3.
Цифровая электромагнитная среда (ЦЭС) в образовательном учреждении.....	6.
Особенности работы образовательной организации по сопровождению обучающихся в условиях цифровой электромагнитной среды.....	17.
Диагностическая деятельность в рамках сопровождения обучающихся в условиях цифровой электромагнитной среды.....	19.
Мероприятия по сопровождению обучающихся в условиях цифровой электромагнитной среды.....	25.
Заключение.....	28
Приложение	30
- Диагностика (приложение №№ 1-10).....	30
- Классный час «Один на один с Интернетом» (приложение №11).....	54
- Агитбригада «Мы за безопасный интернет!» (приложение № 12).....	62
- Внеклассное мероприятие «Сказка про Интернет» (приложение № 13).....	69
- «Сказка о потерянном времени» (приложение № 14).....	73
- Нормативно-правовые акты (приложение № 15-18).....	74
- Конкурс творческих работ и мультимедийных роликов «Мир без Интернета» (приложение № 17).....	94
- Мастер-класс для родителей, учителей «Знакомство с Интернетом» (приложение №18).....	95

Введение.

Современный мир богат открытиями и достижениями. Технический прогресс набирает все большие обороты. Однако постоянными спутниками нашей жизни стали всевозможные стрессы, депрессии, пагубные привычки и зависимое поведение.

В связи с возрастающей компьютеризацией современного общества стала актуальна проблема компьютерной зависимости. В рамках отечественной психологии интерес к этой проблеме возник сравнительно недавно.

Современные информационные технологии прочно вошли в практику учебно-воспитательного процесса любого образовательного учреждения. Цифровая среда учреждения – неотъемлемый компонент в структуре школьной организации, без которого сейчас невозможно представить полноценную школу, работающую в режиме развития. Словосочетание «цифровые ресурсы» стало привычным для учителей школы, да и ученики его не боятся. Учебно-исследовательские работы, выполненные учащимися в электронном виде, содержат богатый информационный ресурс в виде гипертекста, анимации, видео и аудио материалов.

Бурное развитие компьютерных технологий в последние годы накладывают определенный отпечаток на развитие личности современного ребенка. Мощный поток новой информации, применение компьютерных технологий, а именно распространение компьютерных игр оказывает большое влияние на воспитательное пространство современных детей и подростков. Создание воспитательного пространства - это необходимое условие становления личности ребенка не только в стенах образовательного учреждения, но и за его пределами. Сегодня существенно изменяется структура досуга детей и подростков. Существенную роль в воспитательном процессе занимает компьютер[6].

Вместе с положительным эффектом компьютеризации следует отметить негативные последствия этого процесса, влияющего на физическое и психологическое здоровье детей и подростков. Одно из них - компьютерная

зависимость. Психологи классифицируют эту вредную привычку как разновидность эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами.

Причинами данной проблемы являются:

- недостаточно разработаны механизмы использования ИКТ в современной информационно-воспитательной среде ОУ;

- недостаточный уровень готовности педагогических кадров и родителей;

- недостаточные условия для создания единых подходов к формированию информационной культуры обучающихся и ценностного отношения к своему здоровью;

- отсутствие у школьников критического отношения к собственной практике использования средств информационных технологий в системе образования и содержательного досуга;

- отсутствие навыков противодействия вредным привычкам безконтрольного использования сетевых ресурсов.

Информационная безопасность детей – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию (Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»).

Поэтому для образовательных организаций г. Ярославля является актуальной работа в рамках проекта Муниципального ресурсного центра «Тактика и стратегия действий образовательного учреждения по охране здоровья и безопасности жизнедеятельности школьников в рамках созданной модели школы здоровья» по разработке методических рекомендации по теме «Технологии сопровождения обучающихся в условиях цифровой электромагнитной среды».

Цель проекта – наработка технологий сопровождения обучающихся в условиях цифровой электромагнитной среды, а именно формирования культуры использования цифровой техники в образовательном учреждении

Задачи:

- Изучить теоретические аспекты формирования гаджет-аддикции и использования ЦЭС в ОУ.
- Разработать пакет диагностического инструментария в рамках предложенной темы, апробировать его.
- Разработать и апробировать различные технологии по профилактике гаджет и интернет-зависимости.
- Подобрать пакет санитарно-гигиенических норм при работе с цифровыми системами.
- Содействовать профилактике деструктивных форм общения подростка в интернете.

Таким образом, результатом работы проекта являются методические рекомендации «Технологии сопровождения обучающихся в условиях цифровой электромагнитной среды».

Цифровая электромагнитная среда в образовательном учреждении.

Цифровая электромагнитная среда в школе.

Скорость изменений вокруг нас сильно возросла. Происходит фундаментальный сдвиг и отход от условий, при которых были разработаны наши нынешние системы образования - формируется новая образовательная среда. В эту среду не всегда легко копируются старые материалы и методики, и напротив, в ней появляются другие потенциалы. Однако успех создания и применения новых технологий зависит от осознания образовательной парадигмы: цель образования - не усвоение суммы знаний, а развитие свободной личности. Современный мобильный человек учится и работает повсюду - короткими урывками в метро, на даче без интернета, в кровати и в парке.

Переход к более компактным, гранулированным образовательным форматам откроет новые возможности для обучения: учителя смогут включать в свои курсы фрагменты материалов других учителей, давать на них ссылки. Ученики смогут легче находить информацию для междисциплинарных исследований, легче выходить за пределы своего курса - например, из биологии в химию, из истории в экономику.

Гранулированные форматы сделают обучение гибким и доступным для все более широкой аудитории, которая продолжает учиться всю жизнь. За ключевую единицу обучения нужно принимать активность

Сейчас обучение - это чаще всего получение информации, заданной извне - программой, учителем или стандартом. В цифровой среде единицей обучения становится активность учащегося. Активность направлена не только на восприятие, но и на продуктивные действие ученика над полученной информацией или в процессе ее получения. Активностью может быть прочтение или просмотр, работа со встроенной моделью, выполнение заданий или самопроверка. Пройти активность - значит дочитать или досмотреть до конца, поработать с моделью, найти правильные ответы.

Активности автономны, а вместе формируют бесконечное количество цепочек: курсов, квестов, кампаний - образовательных траекторий. Каждая

активность должна обладать определенной стоимостью: в процентах от итогового результата, плюсах к навыкам и мета-навыкам.

Привычное понятие «учебник» сохраняет смысл исключительно как подборка образовательного содержания разного типа. На смену ему должна прийти цифровая образовательная среда, где каждый может выбирать собственную образовательную траекторию, состоящую из активностей, которые нужны ему здесь и сейчас. Среда, в свою очередь, должна непрерывно анализировать потребности и способности ученика и предлагать сценарии дальнейшего развития.

Например, рекомендательные системы должны принимать во внимание, что к одним и тем же навыкам можно прийти разными путями, а уровень учеников на одной и той же образовательной программе может быть разным. При формировании образовательной траектории возраст не имеет значения, на первый план выходят знания, мотивация и скорость восприятия.

Рекомендации должны быть доступны всем участникам образовательного процесса - в том числе учителям и родителям. Ученик должен быть соучастником своего обучения

У ученика должна быть возможность участвовать в организации своего обучения: что бы ни стояло на повестке дня, тест или текст, в любой момент ученик должен понимать, сколько он освоил, сколько осталось и что делать дальше.

Должно поощряться стремление преодолевать трудности, превосходить в соревнованиях других и себя самого. Критерии успеха должны быть прозрачными и понятными, а ошибка иметь некоторую цену и социальные последствия, важно видеть, как затраченные усилия влияют на результат, и получать мгновенную обратную связь на все свои действия. Это обязательное условие для анализа своих действий и удовлетворения от проделанной работы, которое мотивирует к дальнейшему совершенствованию.

Нужно предусмотреть приемы, снижающие боязнь неудачи или неодобрения. Игра - самый естественный способ развить настойчивость и целеустремленность. Новая медаль или черный пояс помогают оставаться

вовлеченным, но нельзя поощрять учебу только ради подарков. Ученик должен ценить конкретную пользу, которую можно получить вместе с новым навыком.

Цифровая образовательная среда должна учитывать социальные механизмы – конкуренцию, кооперацию, взаимообучение и взаимооценивание. Лишь в режиме совместной деятельности можно преодолеть отчуждение, научиться вести конструктивную дискуссию, реагировать на критику, устанавливать и поддерживать общение. Для того, чтобы пользоваться достоинствами группового обучения, нужно развивать культуру конструктивной обратной связи, поддерживать экономику внимания - «чем конструктивнее я оценю другого, тем выше мой рейтинг», давать ученикам возможность рецензировать и комментировать работы друг друга, формировать сообщества, помогать отстающим.

В среде должны быть заложены возможности для проявления инициативы, создано творческое пространство ученика. Пример проявления инициативы - взаимообучение, индивидуальное или совместное творчество - мозговые штурмы, проектное обучение. Важно предлагать условия для глубокой проработки учебного материала и создания собственного - формировать структуру и описывать связи, перерабатывать материал, излагать его в других форматах.

Задания должны быть ориентированы на синтез полученной информации, перенос освоенной логики на другие дисциплины или использование знаний из разных областей для получения нового знания. Механическое повторение в этом случае недопустимо.

Самостоятельное творчество - другая важная часть образовательного процесса. Основной ценностью обладает не столько результат, который можно использовать на выставках или в портфолио, сколько знания и навыки, полученные учениками в ходе его создания.

Право на выбор конкретных технологий их комбинаций на любом этапе обучения должно принадлежать тому, кто несет за него ответственность - университету, школе или самому ученику. Наличие выбора стимулирует

любопытство, делает ученика более самостоятельным и мотивированным. Разные образовательные платформы должны уметь общаться друг с другом

Индивидуализация образования, появление все большего числа образовательных сервисов и свобода их выбора для всех участников процесса подразумевают необходимость переноса данных из одной цифровой среды в другую. Прочный союз различных платформ возможен лишь при наличии единой авторизации и стандартов обмена данными. Системы управления в учебных заведениях должны уметь учитывать успехи ученика в сторонних приложениях: частично или полностью видеть завершённые активности и подтверждённые навыки.

HTML5 поможет работать с огромным разнообразием гаджетов и браузеров, LTI позволит различным образовательным компонентам теснее интегрироваться друг с другом, на смену неповоротливым дискам и SCORM должны прийти публичные API, открытые стандарты и спецификации - JSON, REST, HTTPS, OAuth2. Сохранность данных должна обеспечиваться зашифрованными протоколами и партнерскими ключами.

Это снизит зависимость от монолитных комплексных программных решений, откроет дорогу свободному программному обеспечению и коммерческим разработкам узкой направленности, разовьёт конкурентную борьбу, повысит качество решений. Образование должно учиться конкурировать с индустрией развлечений

В цифровой среде конкурентами образовательных проектов становятся не только другие онлайн-курсы, но и музеи, игры, сериалы, социальные сети и просто любые открытые сайты и приложения. В этих условиях особенно важно брать на вооружение те же инструменты, что и конкуренты, тех же специалистов. Каждая дополнительная минута, потраченная на обучение - победа UX-дизайнеров, разработчиков, сценаристов и контент-кураторов. Учебная среда онлайн - это не просто сцена, на которой разворачивается образовательный процесс, а динамичное пространство, способное менять свои характеристики в зависимости от того, кто и как в ней себе ведёт. Появляется понятие образовательного сценария: при разработке образовательных ресурсов

нужно учитывать последовательности перемещения по их модулям, сессиям и разделам. Мы верим, что в будущем образовательные онлайн-программы могут сформировать новый самостоятельный жанр, со своими поклонниками, колоссальными бюджетами и «голливудскими» учителями в главных ролях.

Цифровая среда включает в себя все многообразие информационных технологий и киберпространство. Соответственно, информационная безопасность прямо относится к цифровой среде, но является лишь одним ее аспектом. Точно так же и киберпространство в строгом смысле этого слова представляет собой ту часть цифровой среды, где происходит управление различного рода объектами физического мира посредством использования Интернета, других сетей и телекоммуникационных каналов. Цифровая среда имеет собственные:

- Инфраструктуру. Она включает в себя, во-первых, телекоммуникационные и интернет-линии (оптоволоконные кабели), во-вторых, вычислительные комплексы различной размерности - от суперкомпьютеров до смартфонов и планшетных компьютеров - и, в-третьих, вычислительные управляющие встроенные блоки в различного рода объекты физического мира, начиная от производственных линий и заканчивая кроссовками и майками;

- Структуру. Она состоит, во-первых, из сетевых программных протоколов, обеспечивающих передачу информации по различным сетям, включая Интернет, корпоративные сети, одноранговые сети (типа Tor), во-вторых, программы и программные платформы, осуществляющие хранение, переработку и предоставление информации - от баз данных до привычных всем операционных систем типа Windows, Linux и т.п. - и, наконец, в-третьих, программы-интерфейсы, обеспечивающие восприятие информации конечными пользователями (интерфейсы сайтов, блогов, порталов, приложений, различного рода программ);

- Ультраструктуру. Она представляет собой инфосферу, где содержатся воспринимаемые человеком прямые и скрытые смыслы, выраженные в текстах, таблицах, видео- и аудиоконтенте. Ультраструктура включает в себя, во-

первых, общедоступные сетевые ресурсы типа сайтов, блогов, порталов, социальных сетей, во-вторых, защищенные, доступные только для определенных категорий пользователей информационные ресурсы государственной и корпоративной принадлежности, в-третьих, общедоступные ресурсы с платным контентом [9].

Компьютерная зависимость как проблема современных подростков.

С появлением всемирной информационной паутины (Интернет) стало возможным найти для себя любую интересующую информацию и появилась возможность общения с другими людьми на большом расстоянии. Однако множество людей начинают заменять реальную жизнь на виртуальные отношения и знакомства.

В настоящее время гаджет-манией подвергаются больше дети и подростки. Проблемы ухода в виртуальный мир могут быть разнообразными: конфликтные взаимоотношения с друзьями и одноклассниками, непонимание и недостаток внимания со стороны родителей, эмоционально-психологическое напряжение.

Подростковый возраст долгий переходный период, который характеризуется рядом физических изменений. В это время происходит интенсивное развитие личности, ее второе рождение.

Подростковый возраст - стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11-12 до 16-17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь [5].

Психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса». Они имеют свойственные проявления: чувствительность к оценке посторонних своей внешности, крайняя самонадеянность и безапелляционные суждения в отношении окружающих, внимательность порой уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость с развязностью, желанием быть признанным и оцененным другими - с показной независимостью. Суть «подросткового комплекса»

составляют свои поведенческие модели, специфические подростковые поведенческие реакции на воздействия окружающей среды.

Для подростков характерна полярность психики: целеустремленность, настойчивость и импульсивность, неустойчивость может смениться апатией, отсутствие стремлений и желаний что-либо делать, потребность в общении сменяется желанием уединиться, развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью, романтические настроения нередко граничат с цинизмом.

Характерной чертой этого возраста является любознательность, пытливость ума, стремление к познанию и информации, подросток стремится овладеть как можно большим количеством знаний, но, не обращая порой внимания, что знания надо систематизировать.

Нуждаясь в родителях, в их любви и заботе, в их мнении, они испытывают сильное желание быть самостоятельным, равными с ними в правах. Зачастую после столкновения с этими проблемами, подросток переходит из мира реального в мир виртуальный. Таким образом, он становится зависимым от компьютера [3].

Компьютерная зависимость является одной из разновидностей аддитивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-психического настроения. В этот момент человеком не только отбрасываются насущные заботы на задний план, но и затормаживается работа его психики, а чаще совсем прекращается индивидуально-личностное развитие. Таким образом, люди уходят от решения различных проблем в своей жизни.

По данным российских психологов от 10 до 14% людей, играющих в компьютерные игры, становятся зависимыми от них. Данная зависимость может возникнуть в любом возрасте, но наиболее подверженными этому являются подростки [2].

Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. В наше время термин «компьютерная зависимость» все еще не признан многими учеными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам

феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах. Помимо компьютерной зависимости, выделяют некоторые родственные виды зависимостей: интернет-зависимость и игромания, которые, так или иначе, связаны с проведением длительного времени за компьютером. Характерными особенностями зависимостей различного типа являются: синдром абстиненции, стремление заполучить объект зависимости, поведение, направленное на приобретение объекта зависимости, снижение критического отношения к негативным сторонам зависимости, потеря интереса по отношению к социальной стороне жизни, внешнему виду, удовлетворению других потребностей.

Причины возникновения компьютерной зависимости.

В основе формирования патологического пристрастия к компьютеру лежит нарушение психических механизмов восприятия мира и обработки информации. Уровень развития компьютерной техники и программного обеспечения на данный момент создают иллюзию реальности, в которую погружается человек, работающий за компьютером. По не известным еще причинам наш мозг «любит» решать различные логические задачи и выполнять различные простые действия, моментально приносящие результат. Сама по себе работа за компьютером - это последовательность логических операции и действий, которые могут полностью овладеть вниманием работающего и на время изолировать его от окружающего мира.

Просмотрев список названий современных, новых компьютерных игр, становится ясно, почему развивается компьютерная зависимость. Доказано, что зависимость развивается у лиц с неустойчивой психикой (психопатиями), социофобией (социо - «общество», фобия - «боязнь чего или кого-либо»). По мнению психологов, компьютерной зависимости подвержены неуверенные в себе люди, нерешительные, чрезмерно стеснительные, испытывающие трудности в общении, имеющие низкую самооценку, комплексы или чрезмерно застенчивые. Таким людям сложно принять помощь окружающих. Компьютер

же заменяет врача, собеседника, спутника жизни, игра становится частью жизни [5].

Итак, подростковый возраст - сложный возраст, который может вызвать ряд затруднений у ребенка. Невозможность эти затруднения разрешить приводит к тому, что из мира реального ребенок уходит в мир виртуальный, что может способствовать формированию компьютерной зависимости, которая формируется в три стадии: стадия увлеченности, стадия развития и риск развития компьютерной зависимости. Выявить компьютерную зависимость можно с помощью следующих признаков: раздражительность, чувство эйфории от компьютера, полная отдача времени и средств для общения с компьютером.

В Интернете, как и в реальной жизни, учащихся подстерегают опасности: доступность нежелательного контента в социальных сетях, обман и вымогательство денег, платные СМС на короткие номера, пропаганда насилия и экстремизма, игромания и интернет-зависимость, склонение к суициду.

Интернет-зависимость - это навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире. В частности, некоторые учащиеся настолько увлекаются виртуальным пространством, что начинают предпочитать Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Видами интернет-зависимости являются навязчивый веб-серфинг, пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети), игровая зависимость - навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.

Задача школы в связи с имеющимися рисками состоит в том, чтобы указать на эти риски, предостеречь от необдуманных поступков, сформировать у учащихся навыки критического отношения к получаемой в Интернете информации, воспитать культуру безопасного использования Интернет. Также следует обратить внимание на гигиенические требования, которые необходимо соблюдать при работе с компьютером:

- школьникам среднего и старшего возраста можно проводить перед монитором до двух часов в день, устраивая 10-15-минутные перерывы каждые полчаса;

- ребенок младшего возраста может находиться за компьютером не более 15 минут в день, в условиях классно-урочной деятельности – не более одного урока, а при наличии противопоказаний офтальмолога – только 10 минут, не более 3 раз в неделю;

- лучше работать за компьютером в первой половине дня;

- комната должна быть хорошо освещена;

- при работе за компьютером следить за осанкой, мебель должна соответствовать росту;

- расстояние от глаз до монитора – 60 см;

- периодически делать зарядку для глаз.

В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами общего образования в структуру основной образовательной программы основного общего образования включена программа воспитания и социализации учащихся, которая содержит такое направление, как формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. В рамках этой программы может осуществляться информационно-просветительская работа среди школьников, пропагандирующая важность владения навыками безопасной работы в сети Интернет.

В образовательных организациях необходимо проводить занятия для учащихся по основам информационной безопасности («основы медиа-безопасности»); знакомить родителей с современными программно-техническими средствами (сетевыми фильтрами, программами «родительский контроль»), ограничивающими доступ детей и подростков к ресурсам сети Интернет, несовместимыми с задачами воспитания; проводить специальные мероприятия по вопросам информационной безопасности несовершеннолетних [9].

Библиографический список.

1. Ахмед, Ю. И. Чатовая зависимость как психосоциальная проблема [Текст] / Ю. И. Ахмед. – М., 2011.
2. Виртуальная библиотека текстов, учебной и научной литературы по психологии (адрес: <http://www.psychology.ru/Library>).
3. Виртуальная библиотека научной литературы по информатике (адрес: <http://www.informatics.ru/Library>).
4. Виртуальная библиотека текстов, учебной и научной литературы (адрес: <http://bookivedi.ru>)
5. Гиппенрейтер, Ю. Б. Психология индивидуальных различий [Текст] / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтера, В. Я. Романова – М. : Изд-во МГУ, 1987. – 466 с.
6. Коррин, С. Соскочить с крючка: Как избавиться от вредных привычек и пристрастий [Текст] / С. Коррин. – Спб.: Питер, 2012
7. Москаленко, В. Д. Зависимость: Семейная болезнь [Текст] / В. Д. Москаленко. – М. : ПЕР СЭ, 2012
8. Юрьева, Л. Н. Больбот, Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография [Текст] / Т. Ю. Больбот, Л. Н. Юрьева. – Днепропетровск: Пороги, 2013
9. Методические рекомендации по обучению учащихся правилам безопасного поведения в интернет-пространстве, профилактике интернет-зависимости.

Особенности работы образовательной организации по сопровождению обучающихся в условиях цифровой электромагнитной среды.

Особенность – разработана система работы со всем участниками образовательных отношений. Только совместная и целенаправленная работа с учениками, родителями и педагогами ОО может привести к долговременному и конструктивному результату.

Цель проекта – наработка технологий сопровождения обучающихся в условиях цифровой электромагнитной среды, а именно формирования культуры использования гаджетов в образовательном учреждении

Задачи:

- ⊗ Изучить теоретические аспекты формирования гаджет-аддикции и использования ЦЭС в ОО
- ⊗ разработать пакет диагностического инструментария в рамках предложенной темы, апробировать его.
- ⊗ Разработать и апробировать различные технологии по профилактике гаджет и интернет-зависимости
- ⊗ Подобрать пакет санитарно-гигиенических норм при работе с цифровыми системами
- ⊗ Содействовать профилактике деструктивных форм общения подростка в интернете

Этапы реализации проекта.

Этап 1. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ

- Разработка набора диагностических методик, позволяющих выявить актуальное состояние обучающихся, взаимодействующих с цифровой электронной средой ОУ. Диагностикой охвачены – дети и родители
- Проведение диагностики на учащихся
- Выявление основных закономерностей результатов диагностики и проблемного аспекта в каждой школе, на который и будет направлена работа

Продукт: пакет диагностических материалов и комментарии по их использованию в зависимости от специфики школы.

Этап 2. ТЕХНОЛОГИИ СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЙ СРЕДЫ С ЦЕЛЬЮ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ В ОУ.

- Обобщение опыта работы на уровнях Ученик, Родитель, Педагог в школах-участниках проекта

- Нарботка технологии системного взаимодействия всех участников образовательного процесса по решению данной проблематики

Продукт второго этапа - мероприятия ОУ и технологии их проведения

Этап 3. Написание МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ

- описание технологий сопровождения обучающихся в условия цифровой электромагнитной среды при формировании культуры использования гаджетов.

Продукт третьего этапа - методическая разработка.

Диагностическая деятельность в рамках сопровождения обучающихся в условиях цифровой электромагнитной среды.

В программе «Профилактическая и коррекционная работа психолога с подростками, склонными к компьютерной зависимости», разработанной сотрудниками МУ ГЦ ППС Е.В. Тереховой и Л.А. Антоновой указано, что формирование правильного диагноза относительно компьютерной зависимости часто осложняется отсутствием официальных критериев для определения степени привязанности к Интернету или компьютерным развлечениям.

Так Кимберли Янг приводит четыре симптома (предсказателя, опасных сигнала) компьютерной зависимости [10]:

- навязчивое желание проверять электронную почту;
- постоянное ожидание следующего выхода в Интернет;
- жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени за компьютером;
- жалобы окружающих на то, что человек расходует слишком много денег на деятельность за компьютером.

Кимберли Янг разработала опросник из восьми вопросов, который является модификацией критериев диагностики патологического влечения к азартным играм.

Кимберли Янг также создала опросник из двадцати вопросов, который называется «Тест на Интернет аддикцию» и базируется на критериях диагностики компульсивного гэмблинга и алкоголизма. Доктор В. Лоскутова сделала перевод теста и адаптировала его для русскоязычного населения.

Более развернутую систему критериев диагностики компьютерной зависимости привёл Иван Гольберг в 1996 году [9].

Эти критерии в большей степени отвечают медицинской модели диагностики аддиктивного поведения и оперируют такими категориями, как «толерантность», «абстиненция», симптомы психической и физической зависимости.

Критерии диагностики компьютерной зависимости (Ivan Goldberg, 1996).

I. Толерантность:

А. Потребность во все большем количестве времени работы в сети для достижения удовольствия;

Б. Значительное снижение эффекта от пребывания в сети в течение того же промежутка времени, что и ранее.

II. Абстиненция:

А. Наличие 2 или более симптомов, что возникают в период от нескольких дней до 1 месяца после прекращения или уменьшения длительности работы в сети:

- 1) психомоторное возбуждение;
- 2) тревога;
- 3) навязчивые мысли об Интернете;
- 4) фантазии или мечты о сети;
- 5) произвольные или непроизвольные «печатающие» движения пальцев рук.

Б. Наличие симптомов раздела (А) является причиной нарушений в служебной, семейной и/или других сферах социального функционирования;

В. Возобновление работы в Интернете или подобных on-line службах способствует уменьшению или исчезновению симптомов абстиненции.

III. Периоды работы в сети оказываются более частыми и/или более длительными, чем планировалось.

IV. Наличие непреодолимого желания и/или безуспешные попытки прекратить или контролировать работу в сети.

V. Большое количество времени, посвящаемое имеющей отношение к Интернету деятельности (покупка соответствующей литературы, поиски новых браузеров, формирование файлов и т.д.).

VI. Актуальные ранее виды социальной деятельности (семейные, служебные, развлекательные и т.д.) прекращаются или сокращаются в связи с увлечением Интернетом.

VII. Использование сети продолжается, несмотря на очевидные и осознаваемые социальные и психологические проблемы, связанные с работой в

Интернете (депривация сна, супружеские проблемы, опоздание на работу и утренние встречи, пренебрежение служебными обязанностями и т.п.).

Расстройство имеет место, если присутствуют три или больше признаков, выявленных в течение последних 12 месяцев.

Причины, которые препятствуют достижению ожидаемого точного результата, мотивируются, по большей части, характером заложенных ответов, что адаптированы лишь к социально-общественной сфере США, дискретным форматом заложенных ответов по типу «никогда» или «очень часто», что граничит с получением неточных представлений относительно симптоматики компьютерной зависимости и невозможностью детальной интерпретации состояния личности.

Критерии диагностики компьютерной зависимости (Maressa Hecht Orzack, PhD, 1999) [9].

Наличие как минимум пяти из ниже перечисленных симптомов свидетельствуют о наличии компьютерной зависимости:

- получение удовольствия, волнения или облегчения за компьютером. Увеличение времени, проводимого за компьютером, и возрастание денежных расходов на компьютерную деятельность;
- покупка нового программного и аппаратного обеспечения для компьютера;
- изменения настроения вне компьютера / Интернета;
- появление тревоги, злости и депрессии вне компьютера/ Интернета;
- ощущение потери контроля и подавленности вне компьютера/ Интернета;
- постоянные мысли о компьютере или Интернете вне компьютера/ Интернета;
- неудачные попытки контролировать время, проводимое за компьютером;
- использование компьютера с целью ухода от текущих проблем;
- игнорирование своих обязанностей вследствие использования компьютера;

- потеря весомых взаимоотношений вследствие использования компьютера;
- ложь о количестве времени, проводимом за компьютером/в Интернете;
- ложь о деятельности, проводимой за компьютером/в Интернете;
- возникновение финансовых трудностей, возникших в результате злоупотребления компьютером / Интернетом;
- проблемы на работе или в учебе вследствие компьютерной деятельности;
- проблемы со здоровьем вследствие компьютерной деятельности.

Л.Н Юрьевой и Т.Ю. Больбот был предложен скрининговый способ диагностики компьютерной зависимости [9].

В основу была поставлена задача создать такой способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости, который путем адаптации вариантов ответов к национальной социально-общественной сфере деятельности повышает объективность конечного результата при использовании. Отличительными признаками предложенного способа является использование промежуточных вариантов ответов, а именно — «редко» и «часто», как дополнительных оценочных критериев, присвоение баллов, например от 1 до 4, как показателей симптоматических проявлений компьютерной зависимости. Это выводит ожидаемые ответы к более достоверной области, содействует гибкой интерпретации состояния личности, поэтому позволяет дать объективный конечный результат.

Косвенным образом результаты тестирования позволяют выделить «группу риска» с признаками компьютерной зависимости с целью применения эффективных профилактических программ, которые направлены на предупреждение развития психических и поведенческих расстройств.

Применение данного способа позволяет проводить эффективную скрининг-диагностику компьютерной зависимости, как среди отдельных личностей, так и в группе пользователей компьютерными технологиями, а также одновременно оценить эмоциональное состояние личности, ее волевые

свойства, способности к самоконтролю поведения, физическое и психологическое состояния.

Определить зависимость ребенка от компьютерных игр можно с помощью специального теста «Определение зависимости от компьютерных игр», составленного А.В. Котляровым. Тест могут заполнить родители учащихся, сами учащиеся, он также может быть использован с целью диагностики взрослых людей.

С.А. Кулаков разработал тест на детскую интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004) и тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)[7].

В результате анализа литературы был составлен пакет диагностических методик для образовательной организации, которые педагоги могут использовать в рамках работы по теме «Технологии сопровождения обучающихся в условиях цифровой электромагнитной среды»

Он включает в себя:

- Способ диагностики Интернет-зависимости В. Лоскутовой (русскоязычная адаптация опросника KimberiyYoung) (Приложение № 1)

- Анкеты для ребенка и родителя по использованию персонального компьютера (ПК) (Приложение № 2).

- Методики САН (Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай и М. П. Мирошников В.А.Доскин). Предназначена для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и была названа) (Приложение № 6).

- Тест «Определение зависимости от компьютерных игр» (А.В. Котляров)_Тест могут заполнить родители учащихся, сами учащиеся, он также может быть использован с целью диагностики взрослых людей (Приложение № 8)

- Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004) (Приложение № 9)

- Тест на детскую интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004) (Приложение № 10)

- Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Боябот) (Приложение № 7)

- Анкеты для ребенка по использованию различных гаджетов. Данный комплекс анкет позволяет выявить особенности отношения к гаджетам (Приложение № 4)

- Анкеты «Ты и компьютер» для ребенка (Приложение № 5) и «Информатизация в Вашей жизни» для родителя по использованию персонального компьютера (ПК) (Приложение № 3). Данный комплекс анкет позволяет выявить особенности отношения к ПК в семье.

Мероприятия по сопровождению обучающихся в условиях цифровой электромагнитной среды

В результате работы по сопровождению обучающихся в условиях цифровой электромагнитной среды была разработана система мероприятий со всем участниками образовательных отношений. Наиболее эффективной является совместная и целенаправленная работа с учениками, родителями и педагогами ОО, это может привести к долговременному и конструктивному результату.

Мероприятия с обучающимися

1. Классный час для обучающихся среднего звена «Один на один с Интернетом» (Приложение № 11)

Цель: актуализировать у учащихся знания правил безопасного поведения в сети Интернет.

Задачи:

- познакомить учащихся с опасностями, подстерегающими их в сети Интернет
- рассказать о необходимости и возможности профилактики Интернет-зависимости.
- провести анализ опроса учащихся о безопасности в сети Интернет.
- познакомить учащихся с правилами по безопасному использованию сети Интернет

2. Агитбригады старшеклассников (Приложение № 12)

Агитбригада – творческий коллектив, выступающий по различной тематике и затрагивающий актуальные проблемы своего времени, который высмеивает отрицательные стороны нашей жизни и показывает положительные моменты. Ее назначение – откликаться в агитационной и художественно-агитационной форме на события внутренней, местной и международной жизни. Сфера ее работы – агитация. Выступления агитбригады отличаются динамичностью, оперативностью, мобильностью. В основе выступления – документальный сценарий. Документ и факт – активные и убедительные средства агитбригады. Механизм агитбригады: факт – замысел – решение

(различны только исходные данные, характеристики замысла, выразительные средства).

- Театрализованное представление (Приложение №13, 14)

Театральная деятельность ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка, его индивидуальности, основана на психологических особенностях развития школьников. Важнейшим в детском творческом театре является процесс репетиций, процесс творческого переживания и воплощения. Именно в процессе работы над образом происходит развитие личности ребенка, развивается символическое мышление, двигательный эмоциональный контроль, что является необходимым для работы с учениками по теме профилактики интернет-зависимости. Таким образом, происходит усвоение социальных норм поведения, формируются высшие произвольные психические функции.

- **Выставка рисунков (Приложение № 17)**

Выставка рисунков как форма работы в ОО позволяет раскрыть и развить потенциальные художественные способности, заложенные в ребёнке, пробудить интерес у детей к созданию разнообразных, неповторимых и оригинальных работ на тему «Мир без интернета».

Выставка- это точка, от которой ребёнок сделает шаг для достижения новых целей, нового понимания определенной проблемы, заложенной в теме выставки. Для детей–зрителей - это возможность увидеть своего друга с другой точки зрения, а для кого-то стимул попробовать себя в этом виде деятельности. Каждое участие ученика в выставке – это приобретение определённого опыта, новый уровень осознания и осмысления.

- **Конкурс социальных видеороликов Приложение № 17)**

Социальные видеоролики, могут помочь воспитывать в детях дружественное отношение к сверстникам, толерантность, осознать собственное отношение к социальным сетям, интернет-зависимости, сформировать ценностное отношение к здоровому образу жизни. А значит эта работа, будет способствовать воспитанию нравственного поколения, равнодушного к бедам других людей.

При создании социальных видеороликов необходимо соблюдать несколько простых правил: сама идея должна быть необычна, креативна; интересное, необычное решение композиции; акцент внимания на самом важном.

2. Мероприятия с педагогами

- Мастер-класс (Приложение № 18)

Организован и разработан мастер – класс « Знакомство с Интернетом», целью которого являлось информирование родителей и учителей о современной информационной среде, а задачами были научить родителей и учителей регистрироваться в социальных сетях, проинформировать об опасностях, с которыми подростки могут встретиться в сети, рассказать о преимуществах, которые могут помочь подросткам в учебной деятельности.

- Информирование (комплект материалов-презентаций)

3. Мероприятия с родителями

- Родительские собрания (комплект материалов-презентаций)

- Мастер-класс «Знакомство с интернетом» (Приложение № 18)

Мастер-класс — современная форма обмена передовым опытом участников, расширения кругозора и приобщения к новейшим областям знания.

Мастер-класс (от английского masterclass: master - лучший в какой-либо области, class - занятие, урок) является семинаром, который проводит эксперт в определенной области, для тех, кто хочет улучшить свои практические достижения по определенному направлению.

Основной целью мастер-класса является обмен опытом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

В представленной работе разработана система профилактических и коррекционных мероприятий с компьютерными аддиктами и подростками «группы риска» по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. Были решены основные задачи проекта. Также был осуществлен теоретический анализ литературы по проблемам компьютерной зависимости, изучены и систематизированы подходы к психологической работе и методам коррекции подростков, склонных к компьютерной зависимости. Разработана система поэтапной профилактики и коррекции компьютерной аддикции и интернет - зависимости у подростков, технологии работы с родителями и педагогами для профилактики компьютерозависимого поведения у подростков.

Проведенная работа имеет большую практическую значимость в решении проблем, связанных с внедрением здоровьезберегающих технологий в образовательный процесс. Такая задача ставится в настоящее время перед профессиональными педагогами и эффективной администрацией образовательных учреждений.

Работа вносит вклад в практическую и консультационную деятельность педагогов - психологов образовательных учреждений. Разработанные технологии могут быть использованы в педагогической практике при работе с учащимися, испытывающими трудности при взаимодействии с компьютером, нарушении в сфере общения, саморегуляции поведения.

Библиографический список.

1. Ахмед, Ю. И. Чатовая зависимость как психосоциальная проблема [Текст] / Ю. И. Ахмед. – М., 2011.
2. Виртуальная библиотека текстов, учебной и научной литературы по психологии (адрес: <http://www.psychology.ru/Library>).
3. Виртуальная библиотека научной литературы по информатике (адрес: <http://www.informatics.ru/Library>).
4. Виртуальная библиотека текстов, учебной и научной литературы (адрес: <http://bookivedi.ru>)
5. Гиппенрейтер, Ю. Б. Психология индивидуальных различий [Текст] / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтера, В. Я. Романова – М. : Изд-во МГУ, 1987. – 466 с.
6. Коррин, С. Соскочить с крючка: Как избавиться от вредных привычек и пристрастий [Текст] / С. Коррин. – СПб.: Питер, 20128.
7. Кулаков С. А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков. — М.: Фолиум, 1996
8. Москаленко, В. Д. Зависимость: Семейная болезнь [Текст] / В. Д. Москаленко. – М. :ПЕР СЭ, 2012
9. Юрьева, Л. Н. Больбот, Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография [Текст] / Т. Ю. Больбот, Л. Н. Юрьева. – Днепропетровск: Пороги, 2013
10. Янг К.С. Диагноз — Интернет-зависимость // Мир Интернет/ 2000. - № 2. С. 24-29
11. Манифест о цифровой образовательной среде (адрес: <http://manifesto.edutainme.ru/>)
12. Методические рекомендации по обучению учащихся правилам безопасного поведения в интернет-пространстве, профилактике интернет-зависимости.

Способ диагностики Интернет-зависимости В. Лоскутовой (русскоязычная адаптация опросника KimberiyYoung).

1. Часто ли Вы замечаете, что проводите он-лайн больше времени, чем намеревались?

Никогда или крайне редко. Иногда. Регулярно. Часто. Всегда.

2. Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в Сети?

Никогда или крайне редко. Иногда. Регулярно. Часто. Всегда.

3. Часто ли Вы предпочитаете пребывание вести интимному общению с партнером?

Никогда или крайне редко. Иногда. Регулярно. Часто. Всегда.

4. Часто ли Вы заводите новые знакомства с пользователями Интернет, находясь он-лайн?

Никогда или крайне редко. Иногда. Регулярно. Часто. Всегда.

5. Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым Вами в сети?

Никогда или крайне редко. Иногда. Регулярно. Часто. Всегда.

6. Часто ли страдают Ваши успехи в учебе или работе, так как Вы слишком много времени проводите в сети?

Никогда или крайне редко. Иногда. Регулярно. Часто. Всегда.

7. Часто ли Вы проверяете электронную почту, раньше чем сделать что-то другое, более необходимое?

Никогда или крайне редко. Иногда. Регулярно. Часто. Всегда.

8. Часто ли страдает Ваша производительность труда из-за увлечения Интернетом?

Никогда или крайне редко. Иногда. Регулярно. Часто. Всегда.

9. Часто ли Вы занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда Вас спрашивают, чем Вы занимаетесь в сети?

Никогда или крайне редко. Иногда. Регулярно. Часто. Всегда.

10. Часто ли Вы блокируете беспокоящие мысли о Вашей реальной жизни, утешительными мыслями об Интернете?
Никогда или крайне редко. Иногда. Регулярно. Часто. Всегда.
11. Часто ли Вы обнаруживаете себя предвкушающим, как вновь окажетесь в Интернете?
Никогда или крайне редко. Иногда. Регулярно. Часто. Всегда.
12. Часто ли Вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна?
Никогда или крайне редко. Иногда. Регулярно. Часто. Всегда.
13. Часто ли Вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в сети?
Никогда или крайне редко. Иногда. Регулярно. Часто. Всегда.
14. Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна?
Никогда или крайне редко. Иногда. Регулярно. Часто. Всегда.
15. Часто ли Вы предвкушаете, чем займетесь в Интернете, находясь офф-лайн, или фантазируете о пребывании он-лайн?
Никогда или крайне редко. Иногда. Регулярно. Часто. Всегда.
16. Часто ли Вы говорите себе «еще минутку», находясь он-лайн?
Никогда или крайне редко. Иногда. Регулярно. Часто. Всегда.
17. Часто ли терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в сети?
Никогда или крайне редко. Иногда. Регулярно. Часто. Всегда.
18. Часто ли Вы пытаетесь скрыть количество времени, проводимое Вами в сети?
Никогда или крайне редко. Иногда. Регулярно. Часто. Всегда.
19. Часто ли Вы выбираете провести время в Интернете, вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями?
Никогда или крайне редко. Иногда. Регулярно. Часто. Всегда.
20. Часто ли Вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только Вы оказываетесь он-лайн?

Никогда или крайне редко. Иногда. Регулярно. Часто. Всегда.

Ответы – «регулярно, часто, всегда» считаются положительными, на 7 и более вопросов с таким ответом свидетельствует о том, что необходимо обратиться к специалисту.

Приложение № 2

**Анкеты для ребенка и родителя по использованию
персонального компьютера (ПК).**

Данный комплекс анкет позволяет выявить особенности отношения к ПК в семье.

Анкета «Ты и компьютер» (детям).

Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Есть ли у тебя дома компьютер? _____
2. Кто на нем работает? _____
3. Сколько времени ты проводишь за компьютером? _____
4. Контролируют ли тебя родители или ты проводишь за компьютером неограниченное время? _____
5. Что ты умеешь делать на компьютере? _____

6. Какие обучающие компьютерные программы тебе известны? _____

7. Что тебя привлекает в работе на компьютере? _____
8. Что тебе не нравится в общении с компьютером? _____

9. Чувствуешь ли ты усталость после работы за компьютером? _____

10. Назови свои любимые компьютерные игры. _____

11. Подключен ли у вас интернет? _____
1. Что используешь из интернета? _____
13. Нравится ли тебе работать на уроке на компьютере? _____

Описание анкеты «Ты и компьютер» (детям).

Вопрос 1- позволяет судить о наличии дома компьютера: есть или нет.

Вопрос 2- позволяет узнать контингент пользователей ПК - дети или другие члены семьи, если это родители, то кто именно: мама или папа.

Вопрос 3- определяет приблизительное время проведения за техникой.

Вопрос 4- поможет выяснить контролируются ли в семье действия ребёнка совершаемые с компьютером.

Вопрос 5- определяет насколько ребёнок овладел техническими навыками (что умеет делать на компьютере).

Вопрос 6 – информация для педагогов о том, что знает и чем пользуется ребёнок для познавательного процесса. Умеет ли облегчать себе задачу в учебе.

В 7, 8, 11 - вопросах просматриваются интересы ребенка на компьютере, что привлекает в ПК.

Вопрос 9 - изучение того, умеет ли контролировать себя ребенок, позволяет соотнести количество проведенного времени.

Вопрос 10 -определяет интересы в компьютерных играх.

Вопрос 12 -определяет его интересы в большей степени в интернет -пространстве.

Вопрос 13- даёт возможность определить, что для ребёнка ПК: развлечение или помощник в приобретении знаний

Приложение № 3

Анкета «Информатизация в Вашей жизни» (родителям).

Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. В чем заключаются достоинства и недостатки использования компьютера современным ребёнком? _____

2. Как Вы считаете, нужно ли иметь компьютер дома? Если "да", то в каких целях он должен использоваться ребенком? _____
3. Просит ли Вас иногда ребенок купить компьютер? Если "да", то чем он объясняет свое желание? _____
4. Что оказывает на него при этом влияние:
- реклама компьютеров по телевидению
 - общение с людьми, у которых уже есть компьютер
 - другое (укажите, пожалуйста, что именно)
5. Как Вы считаете, есть ли опасность использования компьютера ребёнком? Почему? Если "да", расшифруйте, в чем заключается такая опасность?

6. Согласны ли Вы на сотрудничество с учителем в организации интегрированного компьютерного общения в классе? Укажите в какой форме

Описание анкеты «Информатизация в Вашей жизни» (*родителям*)

Вопрос 1 - позволяет определить отношение родителей к использованию компьютера в современном мире у подростков.

Вопрос 2 - изучение мнения родителей о наличии компьютера дома, поможет изучить более глубоко личное отношение к использованию ПК.

Вопрос 3 - дает возможность более чётко выявить отношения родителей к влиянию определённых аспектов или видов использования ПК.

Вопрос 4 - позволяет изучить мнение родителей об опасности использования техники, определить «страхи» родителей в отношении неграмотного использования компьютера.

Вопрос 5 - позволяет определить нуждается ли родитель в помощи по использованию техники, нужно ли обучение родителей и какое, или в чем эта помощь заключается.

Приложение № 4

Анкеты для ребенка по использованию различных гаджетов.

Данный комплекс анкет позволяет выявить особенности отношения к гаджетам.

Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Есть ли у Вас мобильный телефон?

1. Да
2. Нет

2. Какими дополнительными функциями Вашего телефона Вы пользуетесь чаще всего? (Можно указать несколько вариантов, но не больше 3)

1. Камера
2. Интернет
3. Игры
4. MP3-плеер/радио
5. Электронная почта
6. GPS
7. Свой вариант

3. Вы используете мобильный телефон для (возможно несколько вариантов ответа):

1. общения с родителями
2. общения с друзьями
3. общения с близкими людьми
4. поиска информации в Интернет
5. общения в соц. сетях
6. прослушивания музыки
7. игр
8. просмотра видео, фильмов
9. чтения текстов
10. фотосъемки
11. видеосъемки

4. Для Вас мобильный телефон является (можно указать несколько вариантов, но не больше 2)

1. средством общения со сверстниками
2. средством связи с родителями
3. средством связи в экстренных случаях
4. показателем статуса человека

5. Сколько времени ежедневно Вы тратите на разговоры?

1. 1-2ч
2. 3-4ч
3. 5-8ч

6.Сколько времени ежедневно Вы тратите на пользование функциями мультимедиа (музыка, фильмы, игры)?

1. 1-2ч

2. 3-4ч

3. 5-8ч

7.Сколько времени ежедневно Вы тратите на пользование Интернетом (с телефона), включая общение в социальных сетях

1. 1-2ч

2. 3-4ч

3. 5-8ч

8.Сколько контактов в Вашей телефонной книге?

1. менее 5

2. 6-10

3. 11-19

4. 20-29

5. 30-49

6. более 50

9.Со сколькими людьми из Вашей телефонной книги Вы общаетесь лично (вживую)?

1. менее 5

2. 6-10

3. 11-19

4. 20-29

5. 30-49

6. более 50

10.Как Вы полагаете, способствует ли мобильный телефон Вашей эффективной учебе?

1.да

2.скорее да, чем нет

3. скорее нет, чем да

4. нет

11. Каким образом многофункциональность современного мобильного телефона влияет на результативность Вашей работы (учебы)? (Можно указать несколько вариантов, но не больше 3)

1. расширяет и помогает поддерживать круг контактов со сверстниками

2. способствует оперативному решению учебных задач

3. сокращает время на поиск необходимой информации (в Интернете)

4. эффективно организовывать время для деловых и личных встреч

12. Как долго Вы, могли бы обходиться без сотового телефона, не испытывая негативных чувств (например, беспокойство, раздражение, одиночество)?

1. менее 6ч

2. 6-12ч

3. 13-23ч

4. сутки

5. несколько дней

6. неограниченное время

Приложение № 5

Анкета.

Пол _____ Возраст _____

1. Часто ли Вы приходя домой первым делом включаете компьютер?

а) да б) нет в) не знаю

2. Пользуетесь ли Вы компьютером чаще чем телевизором?

а) да б) нет в) не знаю

3. Когда по какой либо причине Вы не можете войти в интернет, Вы испытываете раздражение, неудобство?

а) да б) нет в) не знаю

4. Становятся ли какие либо события из сети общей темой для разговора с друзьями?

а) да б) нет в) не знаю

5. Испытываете ли Вы желание оказаться за компьютером, находясь на учебе?

а) да б) нет в) не знаю

6. Вам нравятся компьютерные игры? Если да, то какие? _____

7. Ссоры или неприятности в онлайн общении вызывают у Вас негативные эмоции или переживания?

а) да б) нет в) не знаю

8. Часто ли Вам говорят, что Вы проводите много времени за компьютером?

а) да б) нет в) не знаю

9. Часто ли причиной недосыпания становится компьютер?

а) часто б) редко в) никогда

10. Носите ли Вы с собой флэшку или диск “на всякий случай”

а) да б) нет в) никогда

11. Часто ли родители не разрешают Вам сидеть за компьютером когда этого очень хочется?

а) да б) нет в) не знаю

12. Испытываете ли Вы раздражение, когда Вас отрывают от компьютера?

а) да б) нет в) не знаю

13. Вспоминаете ли Вы о компьютере когда находитесь вне дома?

а) да б) нет в) не знаю

14. Сколько времени Вы проводите за компьютером?

а) 1-2 часа б) 3-4 часа в) 5 и более часов

15. Много ли у Вас друзей в интернете?

а) да б) нет в) не знаю

16. Боитесь ли Вы подвести друга из интернета, не войдя в сеть в заранее утвержденное время?

а) да б) нет в) не знаю

17. Бывали ли у Вас проблемы связанные с времяпровождением за компьютером?

а) да б) нет в) не знаю

- 18.Как часто Вы завтракаете/обедаете/ужинаете за компьютером?
а) часто б) редко в) никогда
- 19.Имеет ли для Вас скорость работы интернета?
а) да б) нет в) не знаю
- 20.Часто ли Вы убираете свое рабочее место за компьютером?
а) да б) нет в) не знаю
- 21.Считаете ли Вы, что покупать диск с фильмом не стоит, если его можно скачать из интернета?
а) да б) нет в) не знаю
- 22.Часто ли Вы употребляете слова из компьютерного сленга?
а) часто б) редко в) никогда
- 23.Когда компьютер сломан или отключен интернет, Вам скучно?
а) да б) нет в) не знаю
- 24.У Вас на компьютере установлена хоть одна игра?
а) да б) нет в) не знаю
- 25.Расстраиваетесь ли Вы, когда вас называют “геймером”?
а) да б) нет в) не знаю

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ

Приложение № 6

Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)

Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай и М. П. Мирошников В.А. Доскин авторы методики САН. Она была разработана в 1973 году в Первом московском медицинском институте им. И.М. Сеченова, предназначена для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и была названа).

При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы

полярными оценками, между которыми существуют континуальная последовательность промежуточных значений.

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния в момент обследования.

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени(силе) выраженности данной характеристики.

Обработка данных: При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам) – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность (сумма баллов по шкалам) – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение (сумма баллов по шкалам) – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

Типовая карта методики САН

Ф.И.О. _____

Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

1.Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2.Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижны й	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6.Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособны й	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостны й	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19.	3	2	1	0	1	2	3	Усталый

Отдохнувший								
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичны й
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Приложение № 7

Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Бояьбот)

1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?

(4)- никогда (3)- редко (2)- часто (1)- очень часто

5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебной из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

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?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

Оценка результатов:

До 15 баллов — 0 % риска развития компьютерной зависимости;

16-22 балла — стадия увлеченности;

23-37 баллов — риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем);

более 38 баллов — наличие компьютерной зависимости!

Тест «Определение зависимости от компьютерных игр»

(А.В. Котляров)

Тест могут заполнить родители учащихся, сами учащиеся, он также может быть использован с целью диагностики взрослых людей.

Инструкция: Уважаемые родители! Внимательно читайте утверждения и тщательно обдумывайте ответ. При этом обязательно старайтесь ответить «да» или «нет». Помните, что от правильности вашего ответа зависят результаты тестирования!

Утверждение:

- Ответ «да»

- Ответ «нет»

1. Ребенок испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить компьютерную игру.
2. Ради компьютерной игры ребенок жертвует времяпровождением с семьей, друзьями.
3. Ребенок преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерными играми.
4. Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает сном.
5. Игра за компьютером – главное средство для снятия стресса у ребенка.
6. После компьютерной игры у ребенка возникают головные боли.
7. В обычной жизни ребенок испытывает пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером.

8. При помощи игры за компьютером ребенок достигает жизненных целей, решает проблемы.
9. После компьютерной игры у ребенка возникают нарушения аппетита, стула.
10. Из-за компьютерной игры у ребенка наблюдаются проблемы с учебой (у взрослого с работой), но он продолжает играть в нее.
11. Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает питанием.
12. Ребенок испытывает потребность проводить за игрой все больше времени.
13. Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает личной гигиеной.
14. Во время компьютерной игры ребенок полностью отрешается от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры.
15. После компьютерной игры у ребенка возникает сухость слизистой оболочки глаз.
16. Из-за компьютерной игры у ребенка появляются проблемы в семье, в отношениях с людьми, но он продолжает играть.
17. Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфортного состояния ребенка.

Благодарим за участие в опросе и искренние ответы!

За каждый ответ «да» начисляется один балл. Если сумма набранных ответов превышает три балла, то велика вероятность того, что увлечение ребенком компьютерными играми может перерасти в зависимость, а значит, нужно обратиться за консультацией в психологическую службу округа или города для получения своевременной квалифицированной психологической помощи.

Приложение № 9

Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)

Ответы даются по пятибалльной шкале:

1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда.

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своим партнером?
4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?
6. Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование и/или работа?
7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?
9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делала в сети?
10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?

12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтeресной?
13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?
14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?
15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?
16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?
17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?
18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?
19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?

При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние Интернета на вашу жизнь.

При сумме баллов 80 и выше, у Вас с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.

Тест на детскую Интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)

Ответы даются по пятибалльной шкале:

1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 - всегда

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?
2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?
7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?
9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?
10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?
11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?
12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?
13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?

14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?
15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?
16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?
17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?
18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?
19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

Классный час «Один на один с Интернетом»

Назначение тематического классного часа состоит в том, чтобы развивать кругозор учащихся, способствовать духовному развитию учащихся, формированию их интересов и духовных потребностей, способности к саморазвитию и самовыражению.

Тематические классные часы требуют от педагога серьезной подготовки и могут быть объединены определенной тематикой в течение длительного времени. Эти часы могут стать началом и завершением серьезной работы в классе, которая может быть дополнена другими формами внеклассной работы.

Тематические классные часы дают большой результат, если они построены с учетом возраста учащихся, потребностей воспитательного характера в классном коллективе.

Планируя тематические классные часы, необходимо предварительно предложить учащимся совместно определить темы, которые впоследствии могут стать основой серии различных внеклассных мероприятий по данной теме.

Темы классных часов о сети Интернет могут быть следующие: «Интернет среди нас», «Я и мои виртуальные друзья», «Интернет в моей семье», «Мой Интернет», «Интернет и природа», «Мой социум в Интернете», «Интернет и моя будущая профессия», «Интернет в современной школе», «Интернет и мое здоровье», «Мир без Интернета», «Один на один с Интернетом», «Безопасный Интернет» и т.д.

Цель: обеспечение информационной безопасности учащихся путем привития им навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационной среде.

Задачи:

- информировать учащихся о видах информации, способной причинить вред здоровью и развитию несовершеннолетних, запрещенной или ограниченной для распространения на территории Российской Федерации, а также о негативных последствиях распространения такой информации;
- информировать учащихся о способах незаконного распространения такой информации в информационно-телекоммуникационных сетях, в частности, в сетях Интернет и мобильной (сотовой) связи (в том числе путем рассылки SMS-сообщений незаконного содержания);
- обучать детей и подростков правилам ответственного и безопасного пользования услугами Интернет и мобильной (сотовой) связи, в том числе способам защиты от противоправных и иных общественно опасных посягательств в информационно-телекоммуникационных сетях;
- проводить профилактику формирования у учащихся интернет-зависимости и игровой зависимости (игромании, гэмблинга);

При организации классного часа важно учесть уровень знакомства учащихся с Интернетом.

При определении содержания, форм и методики проведения тематического классного часа важно учитывать:

- необходимость деятельностного подхода в учебной работе учащихся в активном и интерактивном режиме;
- целесообразность использования методик учебного сотрудничества, различных вариантов работы в группах, кооперации, моделирования жизненных ситуаций.

Классный час «Один на один с Интернетом»

Цель: актуализировать у учащихся понятия безопасного поведения в сети Интернет. **Участники:** учащиеся 5,7 классов

Ответственные за проведение: классные руководители.

Задачи:

- 1)познакомить учащихся с опасностями, подстерегающими их в сети Интернет;
- 2)рассказать о необходимости и возможности профилактики Интернет-зависимости;
- 3)провести анализ опроса учащихся о безопасности в сети Интернет;
- 4)познакомить учащихся с правилами по безопасному использованию сети Интернет.

Оборудование: ноутбук, мультимедийный проектор, раздаточный материал, ватман

Формы работы: фронтальная беседа, обсуждение, групповая работа, анкетирование (предварительное) – для того, что бы выявить основные интересы учеников в сети. Данная процедура позволяет конкретизировать предлагаемую ученикам информацию на мероприятии с учетом их ответов.

План (конспект) проведения мероприятия

I. Организационный момент.

II. Основная часть.

1.) Анализ анкетирования учащихся (приложение 1).

Подведение итогов в виде диаграммы по ученикам каждого класса и школы в целом. Обсуждение использования сети интернет в классе и нашем обществе в целом.

2.) Обсуждение Интернет-зависимости:

В самом общем виде интернет-зависимость определяется как "нехимическая зависимость от пользования Интернетом ". Поведенчески Интернет-зависимость проявляется в том, что люди настолько предпочитают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей "реальной" жизни, проводя до 20 часов в день в виртуальной реальности. Другое определение Интернет-зависимости – это «навязчивое желание войти в Интернет, находясь в статусе offline, и неспособность выйти из Интернет, будучи в статусе online». Молодые люди переходят на виртуальное общение и большинство из них постепенно приобретает Интернет-зависимость. Они

забывают поесть, поспать. Их перестают интересовать личная гигиена и домашние хлопоты. Семья, работа, учеба, друзья – все это отходит на второй план. Все больше и больше, с каждым днем, с каждым месяцем, они проводят время в бесконечном виртуальном мире. Да, не всегда интернет-зависимость принимает крайнюю форму. Но опасность заключается в том, что от использования интернета в качестве банального тайм-киллера слишком просто перейти к серьезной, суровой Интернет-зависимости.

Типы компьютерной зависимости:

- Первый тип: веб-серфинг, то есть потребность в получении новой информации. Человек целыми сутками может путешествовать по Интернету, кликать по ссылкам, находить все новые и новые сайты, изучать жизнь звезд, интересоваться всевозможными новостями.
- Второй тип – здесь все тоже самое, что и в первом случае, только относится к киноиндустрии. Люди второго типа зависимы от просмотра фильмов. У некоторых количество просмотренных за день фильмов превышает 10-12 лент.
- Еще один тип – потребность в виртуальном общении. Такие люди посещают различные форумы, чаты, социальные сети. В конечном итоге, виртуальное общение полностью заменяет реальное.
- Отдельным пунктом в типах Интернет-зависимости стоят компьютерные игры. Иногда увлечение подобными играми приводит к психическому заболеванию, и больной человек уже не может без помощи специалистов избавиться от проблемы. Но еще одна сторона проблемы, когда виртуальные проигрыши превращаются в реальные.

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

- Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми.
- Недостаток внимания со стороны родителей.
- Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.
- Склонность к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.
- Желание быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.
- Отсутствие увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.

Опасности компьютерной зависимости

- 1.Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения.
- 2.На первых порах компьютер может компенсировать подростку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе.
- 3.В процессе игр, или нахождения в интернете подросток теряет контроль за временем.
- 4.Подросток может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм.
- 5.Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность подростка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру.

6. Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов.

7. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу.

8. Могут наблюдаться проблемы с осанкой, появляться головные боли.

9. Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.

10. Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги.

11. Часто подросток может пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной. Могут возникать депрессии, при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план. Могут наблюдаться проблемы с учебой.

Если интернет-зависимость появляется у вас, то обязательно обратитесь за помощью к родителям, близким людям, учителям, специалистам.

2.) Беседа с учащимися в форме совместного обсуждения темы «Правила безопасности в сети Интернет» (Презентация)

На обсуждение выносятся 13 правил безопасности в сети:

Правило 1 – Нежелательно размещать персональную информацию в Интернете. Персональная информация — это ваше имя, фамилия, возраст, номер мобильного телефона, адрес электронной почты, домашний адрес и адрес школы, в которой Вы учитесь;

Правило 2 – Если вы публикуете фото или видео в интернете — каждый может посмотреть их и использовать в своих целях;

Правило 3 – На e-mail могут приходиться нежелательные письма – «СПАМ». Не отвечайте на них!!! Если Вы ответите на подобное письмо, отправитель будет знать, что вы пользуетесь своим электронным почтовым ящиком и будет продолжать посылать вам спам;

Правило 4 – Не открывайте файлы, которые прислали неизвестные Вам люди. Вы не можете знать, что на самом деле содержат эти файлы – в них могут быть вирусы или фото и видео с «агрессивным» содержанием;

Правило 5 – Не добавляйте незнакомых людей в «друзья» в социальных сетях, ICQ, MSN messenger и т.п. Виртуальные знакомые могут быть не теми, за кого себя выдают;

Правило 6 – Контролируйте работу за компьютером. Неограниченное использование компьютера может привести к физическим (глазным, гиподинамия, остеохондроз) и психологическим заболеваниям (Интернет – зависимость);

Правило 7 – Используйте для паролей трудно запоминаемый набор цифр и букв.

Не используйте в качестве паролей набор цифр: 1234, дату вашего рождения и т.п.

«Легкие» пароли быстро взламываются, и Вы можете стать жертвой злоумышленников.;

Правило 8 – Используйте на компьютерах лицензионное программное обеспечение, антивирусные программы и своевременно обновляйте их.

Обновление необходимо для пресечения проникновения новых вредоносных программ на Ваш компьютер;

Правило 9 – Не вводите важные сведения и не «запоминайте» пароли на общедоступных компьютерах (в школе, в Интернет-кафе). Злоумышленники могут «взломать» ваш e-mail, а также страницы социальных сетей и будут действовать в Сети от Вашего имени;

Правило 10 – При общении соблюдайте сетевой - этикет.

- Не забывайте, что в Сети вы общаетесь с живым человеком, а часто - со многими людьми одновременно.
- Следуйте в Сети тем же правилам, которым вы следуете в реальной жизни.
- Старайтесь выглядеть достойно в глазах своих собеседников! Не экономьте свое время на "условностях" типа правил хорошего тона или, скажем, правил грамматики и орфографии.
- Не пренебрегайте советами знатоков и делитесь своими знаниями с другими!
- Сдерживайте страсти. Вступать в дискуссии никакой этикет не запрещает, однако не опускайтесь до брани и ругательств.
- Будьте терпимы к недостаткам окружающих вас людей!

Правило 11 – Не верьте всему, что размещено в Интернете. В сети может быть размещена недостоверная информация, домыслы, а также информация, не соответствующая действительности, которая преследуется по закону РФ; не распространяйте сами такую информацию;

Правило 12 – Если рядом с вами нет родственников, не встречайтесь в реальной жизни с людьми, с которыми вы познакомились в Интернете. Если ваш виртуальный друг действительно тот, за кого он себя выдает, он нормально отнесется к вашей заботе о собственной безопасности;

Правило 13 – Используйте веб - камеру только при общении с друзьями. Проследите, чтобы посторонние люди не имели возможности видеть ваш разговор, т.к. он может быть записан.

Педагог во взаимодействии с учениками делает акцент на то, что взрослые могут помочь в любой ситуации, которая складывается у них в сети.

3.) Оформление памятки «Ты должен знать» (приложение 2): Разделили класс на две группы и методом мозгового штурма набросали правила для памятки, а затем педагог на ватмане все это написал.

III. Заключение. Подведение итогов классного часа.

В виде обратной связи - карточки цветные – нужная информация, буду пользоваться, не нужная, подумаю.

Анкета для обучающихся

1. Ф.И.О. _____
2. Класс, в котором ты обучаешься _____
3. Есть ли у тебя дома выход в интернет? _____
4. Сколько времени проводишь в интернете? (Укажи примерное количество часов)

5. Какие сайты посещаешь

6. Знаешь ли ты, какое антивирусное программное обеспечение установлено на твоём компьютере? Если да, то какое?

7. Какие еще меры ты предпринимаешь для защиты своего ПК?

8. Знаешь ли ты о риске, которому подвергаешься ты и твой компьютер в сети Интернет?

9. Беседуют ли с тобой твои родители о безопасности в сети интернет?

10. Считаешь ли ты необходимым проводить подобные мероприятия для детей и родителей в школе? Пожалуйста, поясни свой ответ.

Спасибо за ваши ответы!

Памятка для детей

Ты должен знать!

2. Когда ты регистрируешься на сайтах, не указывай личную информацию (номер мобильного телефона, адрес места жительства и другие данные).

3. Используй веб-камеру только при общении с друзьями. Проследи, чтобы посторонние люди не имели возможности видеть ваш разговор. Научись самостоятельно включать и выключать веб-камеру.

4. Ты должен знать, что если ты публикуешь фото или видео в интернете — каждый может посмотреть их.

5. Не публикуй фотографии, на которых изображены другие люди. Делай это только с их согласия.

6. Публикуй только такую информацию, о публикации которой не пожалеешь.

7. Нежелательные письма от незнакомых людей называются «спам». Если ты получил такое письмо, не отвечай на него. Если ты ответишь на подобное письмо, отправитель будет знать, что ты пользуешься своим электронным почтовым ящиком, и будет продолжать посылать тебе спам.

8. Если тебе пришло сообщение с незнакомого адреса, его лучше не открывать. Подобные письма могут содержать вирусы.

9. Не добавляй незнакомых людей в свой контакт

10. Если тебе приходят письма с неприятным или оскорбляющим тебя содержанием, если кто-то ведет себя в твоём отношении неподобающим образом, сообщи об этом взрослым.

11. Если человек, с которым ты познакомился в интернете, предлагает тебе встретиться в реальной жизни, то предупреди его, что придешь навстречу со взрослым. Если твой виртуальный друг действительно тот, за кого он себя выдает, он нормально отнесется к твоей заботе о собственной безопасности.

12. Если у тебя возникли вопросы или проблемы при работе в онлайн-среде, обязательно расскажи об этом кому-нибудь, кому ты доверяешь. Твои родители или другие взрослые могут помочь или дать хороший совет о том, что тебе делать. Любую проблему можно решить! Ты можешь обратиться на линию помощи «Дети онлайн» по телефону: 8–800–25–000–15 (по России звонок бесплатный) или по e-mail: helpline@detionline.org. Специалисты посоветуют тебе, как поступить.

Используемые материалы:

1. <http://a-vir.chalna.edusite.ru/p16aa1.html>
2. <http://ipk.68edu.ru/docs/bezopasnostdeti/nedelya-internet.pdf>
3. <http://www.microsoft.com/eesti/haridus/veebivend/koomiksid/rus/html/etusivu.htm>

**Агитбригада «Мы за безопасный интернет!»
(для учащихся среднего звена)**

*Заместитель директора СОШ № 83
Савченко Мария Андреевна*

Агитбригада – творческий коллектив, выступающий по различной тематике и затрагивающий актуальные проблемы своего времени, который высмеивает отрицательные стороны нашей жизни и показывает положительные моменты. Ее назначение – откликаться в агитационной и художественно-агитационной форме на события внутренней, местной и международной жизни. Сфера ее работы – агитация. Выступления агитбригады отличаются динамичностью, оперативностью, мобильностью. В основе выступления – документальный сценарий. Документ и факт – активные и убедительные средства агитбригады. Механизм агитбригады: факт – замысел – решение (различны только исходные данные, характеристики замысла, выразительные средства).

Цель агитбригады: пропаганда безопасного использования интернета.

Задачи:

- формирование активной жизненной позиции через участие в агитбригаде;
- формирование стремления учащихся к безопасному использованию сети Интернет;
- раскрытие творческого потенциала учащихся

Участники: учащиеся среднего и старшего звена.

Формы работы: выступление (мультимедийная презентация, танцевально- музыкальное представление, стихотворения).

Оборудование: мультимедийный проектор, ноутбук, колонки, буклеты, плакаты, костюмы.

Дополнительная подготовка: первичная организация участников агитбригады происходит через уроки информатики. Учитель дает задание подготовить мультимедийную презентацию и буклет по определенной теме (темы на параллели могут быть выбраны исходя из предварительной диагностики учеников ОУ), например «Вирусы и антивирусы», «Дети в сети», «Безопасный интернет» и т.д. Далее на уроках дети защищают свои презентации, и лучшие работы могут быть взяты в основу выступления перед более младшими классами. Ребята объединяются в группы по желанию, для того чтобы подготовиться к отборочному этапу агитбригад. Выступление может включать стихи, песенные сценки или театральной миниатюры. Во время выступления можно использовать растяжки с лозунгами, макеты декораций и музыкальные инструменты.

Критерии подготовки выступления

Выставлялся максимальный – минимальный бал (от 1 до 10) каждым членом жюри по 6 критериям:

- актуальность содержания;
- позитивное содержание выступления;
- художественно-эмоциональное воздействие;
- эстетичность культура выступления;
- творческий характер агитбригады,
- оригинальность замысла.

По результатам выбираются победители.

Планируется несколько мероприятий, так как содержание агитбригад различно, проводится опрос в результате которого определяется аудитория слушателей на определенную тему. В нашей образовательной организации обозначены 3 темы выступления: 1 – «Развитие компьютерных технологий», 2 – «Информационные технологии. Вирусы и антивирусы», 3 - «Интернет: ДА или НЕТ?»

Презентации агитбригад на темы «Развитие компьютерных технологий» и «Интернет: ДА или НЕТ?» - ориентированы на учащихся среднего и старшего звена, презентация «Информационные технологии. Вирусы и антивирусы» - на старшее звено.

Таким образом, вариант работы может быть следующий: участники победивших агитбригад транслируют свои наработки презентации на среднем и старшем звене образовательного учреждения. То есть срабатывает двойной механизм участия школьников – они вначале самостоятельно готовятся к презентации своего опыта перед конкурсной комиссией, а потом презентуют свой материал в среде школьников.

Тезисы выступления по каждой из трех тем презентаций.

(представлены комментарии детей к слайдам мультимедийных презентаций по заданной тематике)

Презентация 1 «Развитие компьютерных технологий»

Давайте начнем сначала! Об интернете мы узнали, конечно же, из компьютера! А когда же первый компьютер был изобретен? Каково его изначальное предназначение? И для чего он используются в современном обществе?

Развитие компьютерных сетей сопряжено с развитием вычислительной техники и телекоммуникаций. Компьютерные сети могут рассматриваться как средство передачи информации на большие расстояния, для чего в них применяются методы кодирования и мультиплексирования данных, получившие развитие в различных телекоммуникационных системах.

Обратимся к компьютерному корню вычислительных сетей. Первые компьютеры 50-х годов — большие, громоздкие и дорогие — предназначались для очень небольшого числа избранных пользователей. Такие компьютеры не были предназначены для интерактивной работы пользователя, а применялись в режиме пакетной обработки.

По мере удешевления процессоров в начале 60-х годов появились новые способы организации вычислительного процесса, которые позволили учесть интересы пользователей. Начали развиваться

интерактивные многотерминальные системы разделения времени. В таких системах каждый пользователь получал собственный терминал, с помощью которого он мог вести диалог с компьютером. Количество одновременно работающих с компьютером пользователей определялось его мощностью: время реакции вычислительной системы должно было быть достаточно мало, чтобы пользователю была не слишком заметна параллельная работа с компьютером других пользователей.

Прогресс глобальных компьютерных сетей во многом определялся прогрессом телефонных сетей.

С конца 60-х годов в телефонных сетях все чаще стала применяться передача голоса в цифровой форме. Это привело к появлению высокоскоростных цифровых каналов, соединяющие автоматические телефонные станции и позволяющих одновременно передавать десятки и сотни разговоров.

Шло время, и потребности пользователей вычислительной техники росли. Их уже не удовлетворяла изолированная работа на собственном компьютере, им хотелось в автоматическом режиме обмениваться компьютерными данными с пользователями других подразделений. Ответом на эту потребность стало появление первых локальных вычислительных сетей.

В середине 80-х годов положение дел в локальных сетях кардинально изменилось. Утвердились стандартные сетевые технологии объединения компьютеров в сеть.

Сегодня компьютерные сети есть практически в каждом доме и все знакомы со словом «Интернет». Но на пути развития этой глобальной сети производители сетевого оборудования сталкивались с проблемой несовместимости своего оборудования с оборудованием других компаний. Такая ситуация была очень не выгодна для всех, и было решено создать стандарты по производству сетевого оборудования.

Важное событие, повлиявшее на эволюцию компьютерных сетей, произошло в начале 70-х годов. В результате технологического прорыва в области производства компьютерных компонентов появились большие интегральные схемы. Их сравнительно невысокая стоимость и хорошие функциональные возможности привели к созданию мини-компьютеров, которые стали реальными конкурентами мэйнфреймов.

К настоящему времени глобальные сети по разнообразию и качеству предоставляемых услуг догнали локальные сети, которые долгое время лидировали в этом отношении, хотя и появились на свет значительно позже.

Презентация 2 «Информационные технологии. Вирусы и антивирусы.»

Компьютерный вирус – вид вредоносного программного обеспечения, способный создавать копии самого себя и внедряться в код других программ, системные области памяти, загрузочные секторы, а так же распространять свои копии по разнообразным каналам связи, с целью нарушения работы программно-аппаратных комплексов, удаления файлов, приведения в негодность структур размещения данных, блокирования работы пользователей или же приведение в негодность аппаратных комплексов компьютера.

Антивирусное программное обеспечение – это компьютерная программа, которая выявляет, предотвращает и выполняет определенные действия, чтобы заблокировать или удалить вредоносные программы, такие как вирусы и черви. Вы можете защитить свой компьютер от вирусов с помощью антивирусного ПО.

Под рекламными и информационными программами понимаются такие программы, которые, помимо своей основной функции, также демонстрируют рекламные баннеры и всевозможные всплывающие окна с рекламой. Такие сообщения с рекламой порой бывает достаточно нелегко скрыть или отключить. Такие рекламные программы основываются при работе на поведение пользователей компьютера и являются достаточно проблемными по соображениям безопасности системы.

Бэкдоры. Утилиты скрытого администрирования позволяют, обходя системы защиты, поставить компьютер установившего пользователя под свой контроль. Программа, которая работает в невидимом режиме, дает хакеру неограниченные права для управления системой. С помощью таких backdoor-программ можно получить доступ к персональным и личным данным пользователя. Нередко такие программы используются в целях заражения системы компьютерными вирусами и для скрытой установки вредоносных программ без ведома пользователя.

Троянские программы это программы, которые должны выполнять определенные полезные функции, но после запуска таких программ выполняются действия другого характера (разрушительные). Трояны не могут размножаться самостоятельно, и это основное их отличие их от компьютерных вирусов.

Зомби - это инфицированный компьютер, который инфицирован вредоносными программами. Такой компьютер позволяет хакерам удаленно администрировать систему и с помощью этого совершать различные нужные действия (DoS атаку, рассылка спама и т.п.).

Шпионы могут переслать личные данные пользователя без его ведома третьим лицам. Шпионские программы при этом анализируют поведение пользователя в сети Интернет, а также, основываясь на собранных данных, демонстрируют пользователю рекламу или pop-up (всплывающие окна), которые непременно заинтересуют пользователя.

Антивирусы: Программы-детекторы осуществляют поиск характерной для конкретного вируса сигнатуры в оперативной памяти и в файлах и при обнаружении выдают соответствующее сообщение. Недостатком таких антивирусных программ является то, что они могут находить только те вирусы, которые известны разработчикам таких программ.

Программы-доктора или фаги, а также программы-вакцины не только находят зараженные вирусами файлы, но и «лечат» их, т. е. удаляют из файла тело программы-вируса, возвращая файлы в исходное состояние. В начале своей работы фаги ищут вирусы в оперативной памяти, уничтожая их, и только затем переходят к «лечению» файлов. Среди фагов выделяют полифаги, т. е. программы-доктора, предназначенные для поиска и уничтожения большого количества вирусов. Наиболее известные из них: Kaspersky Antivirus, Norton AntiVirus, Doctor Web В связи с тем, что постоянно появляются новые вирусы,

программы-детекторы и программы-доктора быстро устаревают, и требуется регулярное обновление версий.

Программы-ревизоры относятся к самым надежным средствам защиты от вирусов. Ревизоры запоминают исходное состояние программ, каталогов и системных областей диска тогда, когда компьютер не заражен вирусом, а затем периодически или по желанию пользователя сравнивают текущее состояние с исходным. Обнаруженные изменения выводятся на экран монитора. Как правило, сравнение состояний производят сразу после загрузки операционной системы. При сравнении проверяются длина файла, код циклического контроля (контрольная сумма файла), дата и время модификации, другие параметры. Программы-ревизоры имеют достаточно развитые алгоритмы, обнаруживают стелс-вирусы и могут даже отличить изменения версии проверяемой программы от изменений, внесенных вирусом. К числу программ-ревизоров относится широко распространенная программа Kaspersky Monitor.

Вакцины или иммунизаторы — это резидентные программы, предотвращающие заражение файлов. Вакцины применяют, если отсутствуют программы-доктора, «лечащие» этот вирус. Вакцинация возможна только от известных вирусов. Вакцина модифицирует программу или диск таким образом, чтобы это не отражалось на их работе, а вирус будет воспринимать их зараженными и поэтому не внедрится. В настоящее время программы-вакцины имеют ограниченное применение.

Как защитить свой компьютер?

- Установите антивирусную программу.
- Не открывайте сообщения электронной почты от незнакомых отправителей или вложения, которые вам неизвестны.
- Используйте функцию блокирования всплывающих окон в браузере.
- Используйте брандмауэр.
- Используйте параметры конфиденциальности браузера.
- Включите контроль учетных записей (UAC).

Очищайте кэш Интернета и журнал просмотров веб-страниц.

Презентация 3 «Интернет. Да или НЕТ?»

«Что такое Интернет?»

В 1969 г. началось соединение компьютеров университетских и научных центров в единую сеть (APRONET). К 1983 г. был разработан и внедрён Интернет в том виде, в котором мы знаем его сейчас.

1971 – Рей Томлинсон разрабатывает первую программу для работы с электронной почтой - рождается e-mail (самый популярный ресурс сети Интернет, с которого практически все и началось). Через год в почтовом адресе появляется классическая "собака" (@)

1992 - в сети появляется миллионный сервер. К Интернету подключается Всемирный Банк. Интернет становится Всемирной паутиной

Интернет- это новое явление в нашей жизни, которое стремительно ворвалось в нашу жизнь. А нужен ли нам Интернет? Что он несёт: добро или зло? аргументы положительных характеристик Интернета

Интернет предоставляет широчайшие технические возможности для общения. Кроме того, в Интернете сравнительно легко найти людей со схожими интересами и взглядами на мир

Всемирная сеть дает возможность «держать» руку на пульсе событий, имея доступ к информации из любой точки земного шара.

Интернет открывает огромные возможности перед современными школьниками, становясь палочкой –выручалочкой в решении многих проблемных вопросов.

Для учителя и его учеников открывается доступ к неограниченным ресурсам знаний, электронным библиотекам и музеям, газетам и журналам всего мира, научным и творческим лабораториям, памятникам культуры и последним новостям планеты. Вместе с тем, мы понимаем, что интернет несет не только положительное, но и отрицательное начало, поэтому роль учителя здесь неизмеримо высока. Или он становится именно тем проводником, который откроет возможности интернет для развития, самообразования, интересного содержательного общения, постоянного совершенствования, или школьники сами будут осваивать это пространство, зачастую "запутываясь в сетях".

От эффективности и быстродействия научных коммуникаций существенным образом зависит вся профессиональная деятельность научного сообщества. Интернет необходимое условие выживания науки сегодня, путь к её развитию завтра.

Овладение компьютерными и Интернет - технологиями открывает мир новых семейных увлечений, а самое главное – дает возможность заниматься за компьютером увлекательными делами родителям вместе с детьми.

Без преувеличения, интернет - всемирная сеть, в которой, чтобы мы ни искали, это обязательно найдется. Однако не стоит забывать, что это система, внутри которой могут подстерегаться и опасности.

Команда «обвинения», опираясь на слайды, приводит аргументы негативных характеристик Интернета

Психологическую в своей основе, интернет-зависимость сравнивают с наркоманией — физиологической зависимостью от наркотических веществ, где также присутствует психический компонент.

Прежде всего Интернет, и это уже доказано, наносит вред физическому здоровью человека. Конечно, он не столь очевиден, как, например, рак легких при курении. Вред для здоровья при использовании Интернета минимален, но заметен: человек становится зависимым от Интернета.

Зависимые люди стараются пользоваться Интернетом откуда угодно при малейшей возможности, причем отдельные сеансы могут достигать пятнадцати и более часов. Попытки реализовать свое влечение в условиях ограничений по времени приводят к возникновению тенденции засиживаться в Интернете по ночам. Зависимый человек обычно встает позже остальных и использует Интернет до двух, трех или четырех часов ночи, после чего, например, до шести утра делает необходимую работу. В самых крайних случаях присутствует употребление кофе и других тонизирующих средств для того, чтобы прогнать сон. Такие бессонные ночи способствуют появлению постоянной усталости и ослаблению иммунной системы человека, после чего резко повышается вероятность заболевания. Вдобавок сидячий образ жизни

может привести к возникновению проблем с позвоночником, а неправильное освещение в ночные часы — к различным заболеваниям глаз.

Интернет информационно-развлекательный гигант, но и место разводов и лохотрона. Будьте бдительны, не попадайтесь на уловки мошенников. Не давайте им зарабатывать на нас.

Азартные игры наносят непоправимый вред, занимают у ребёнка подавляющую часть времени, отвлекают от занятий и спокойного отдыха, вредят психическому и физическому здоровью.

Какие угрозы наиболее очевидны:

Заражение вредоносными программами;

Доступ к нежелательному содержимому;

Контакты с незнакомыми людьми с помощью чатов или электронной почты;

Неконтролируемые покупки;

Нежелательная реклама;

Неточная информация.

В заключении хотелось бы сказать, будьте внимательны и осторожны в просторах сети Интернет и помните - Весь мир в одном человеке – это любовь, весь мир в экране – это Интернет.

Таким образом, использование технологии работы с учащимися по методу агит-бригад, где активную позицию в поиске и демонстрации информации берет на себя ученик, является эффективным средством в решении задач - формировании культуры использования гаджетов в ОУ и формировании безопасного информационного пространства.

Проведение внеклассного мероприятия «Сказка про Интернет»

Внеклассные мероприятия — занятия или события в коллективе, которые должны быть организованы непосредственно учителем или же самим общеобразовательным учреждением и нести воспитательный характер. Наиболее распространенные мероприятия: творческая деятельность, внеклассные кружки, студии и творческие объединения, научные сообщества и предметные кружки, выставки, массовые праздники, экскурсии, конференции, конкурсы и т.д.

Внеклассное мероприятие должно быть интересным, актуальным по заданной теме, которое не только заинтересует учащихся, но и не оставит их равнодушными. Кроме того, должны быть четко распланированы все части мероприятия, выбраны методы и приемы подачи материала, определена форма проведения занятия.

Нашим образовательным учреждением была выбрана форма внеклассного мероприятия – сказка.

Цель: определение собственной позиции учащихся по организации работы в сети Интернет.

Задачи:

- формировать активную жизненную позицию через участие в сказке;
- активизировать творческий потенциал учащихся.

Участники: 1-6 классы.

Предварительная подготовка: создание сюжета сказки происходит через уроки литературы, на которых учитель дает задание написать сказку (7-9 классы) и написать сценарий сказки (10 – 11) , далее отбираются лучшие работы и педагоги – организаторы вместе с учащимися 5-6 классов распределяют роли, делают постановку сказки на сцене для начальной школы. В нашей школе были выбраны 2 лучшие работы – Мойкиной Екатерины 7Б класс и Чирковой Арины 10А класс. Сказку ставили по работе Чирковой Арины.

Оборудование: костюмы, магнитофон, книги, планшеты, ноутбук, мультимедийный проектор.

Сценарий театрализованного представления

Сказка про вред интернета.

Герои с хорошей дикцией:

(И) Интернет – уверенный в себе человек.

(В) Википедия – басистый голос, походка, как у медведя.

(А) Антивирус – радостный человек.

(Р1,Р2) Два подростка (девочка и мальчик).

(Г) Главарь вирусов – тянет слова, говорит, как змея, всегда немного горбится.

Второстепенные герои:

(П1,П2) Вирусы. Двое (помощники главаря). Слабые.

Два помощника у Антивируса (Сильные).

Звонок

Маме поступает звонок, на другой линии учитель вызывает ее в школу за успеваемость ее детей (голос за кадром).

Учитель: «Добрый день, это классный руководитель ваших детей. Хотела бы пригласить вас в школу по поводу успеваемости ваших детей! У них начались проблемы с учебной».

Мама: «Хорошо, конечно я приду. Спасибо, до свидания». (соглашается посетить школу, и вешает трубку.)

Дети возвращаются из школы. С понурыми головами дают маме дневники, где стоят тройки и двойки (запись в дневнике выводится на экран).

М: Что это такое? Вы же раньше учились на отлично, а как только провели домой интернет, вы совсем учиться перестали. Я запрещаю вам включать компьютер, пока вы не сделаете уроки!

Дети в один голос: «Ну, мааам!»

Мама : « Не обсуждается, идите делайте домашнее задание!!!»

Дети уходят в свою комнату и садятся за уроки, но через несколько минут им надоедает.

Р: Да ну эти уроки! Ничего же не случится, если мы чуть-чуть посидим в интернете.

Р: Конечно нет! Ведь мы совсем немножко и будем сразу делать домашнее задание.

Включают компьютер.

Музыка открытия ! (музыка)

P1: Где это мы?

P2: Что это за место?

Уверенным шагом выходит Интернет.

И: Вы, друзья мои, попали в мои просторы. Проще говоря, в интернет. Со мной можно найти все, что душа пожелает.

P1: Ух, ты! Правда? Все на свете? Прямо сейчас я смогу получить ту самую книгу, что так долго искал?

И: Конечно.

Дважды хлопает в ладоши.

Выбегает помощница и вручает Р1 книгу. Р1 открывает ее и радуется. Вразвалку выходит Википедия со стопкой книг, напевая.

В: Я все знаю наперед, ум тебя не подведет. Книжки мудрые читай и мышление развивай. Ставит книжки перед ребятами. Тяжело вздыхает.

В: Тяжела ноша, не спорю, сил затрачивает море, но результаты того стоят. Не стесняйтесь вы, берите, мир ученья посетите.

Википедия уходит.

P2 спрашивает у Интернета: Аааа ну так все ясно. Мы же можем играть и учиться одновременно?

И: Конечно, это проще простого.

Р1: Ну тогда дальше мы сами справимся!

И: Только помните, ребята, надо быть внимательными в моих владениях! Много опасностей может вам встретиться!

Дети садятся за стол , где стоит ноутбук, на экране картинки сайтов!!!!!!!!!!

Р1: Давай чуть - чуть поиграем???

Р2: А как же уроки??

Р1: Ну мы же чуть-чуть!!!!!!

Видео автоматы

Черный экран

Р1: Что это???почему экран погас??

На экране ВИРУС (звук)

Выходят дети. Двое. Озираются по сторонам. Выходит Главарь с вирусами. Стоят на заднем плане. Главарь потирает руки. Зловещая улыбка не сходит с его лица.

Г: Ой, какие вкусные детки к нам пожаловали.(смеется) Теперь вы мои!!

Девчонки!Танец!

P1: Что это такое? Куда мы попали?

Г : Ну что доигрались?????? Вам теперь от меня не избавиться!

Р1: Вот видишь,все из-за тебя,а мама говорила, никакого компьютера, и Интернет предупредил,что осторожными надобить. А ты все поиграем,да поиграем!

Р2 : Да чего я то??? Это ты на этот сайт зашел. Что теперь делать,кого звать на помощь???

И тут звучит музыка : чип и дейл

Приходит Антивирус

А. напевая: Вас от вирусов спасу,
я защиту принесу.

Раз, два, три, четыре, пять,
вирусы иду искать.

Вирусы жмутся друг к другу в страхе.

А. с укором: Ах, вот вы где, негодники, а я вас по всему интернету ищу. Опять напакостили?! Ух, я вам! (делает резкое движение в сторону вирусов, показывая им кулак)
Помощники вируса, петляя по сцене, убегают.

А: За ними! (Рукой указывает направление)

Помощники А. бегут следом, но уже не петляя и повторяют: Обнаружена угроза.

А. подходит к главарю. **Главарь** падает на колени и умоляет: Прошу, пощади.

А. фиксирует ему руки (наручники, либо можно платком связать) Помощница уводит повязанного.

Антивирус поворачивается к публике:

Защитите свой компьютер

От компьютерных угроз.

Это классно, это круто

И спасёт от лишних слёз.

Выбегает Википедия: Вот, что делают соц. Сети, виртуальные вы дети! Солнца свет когда видали? Вы о нем вообще хоть знали?

Интернет: Детям всем. Во двор. Гулять. Свежим воздухом дышать! (грозит пальцем)

М: Непослушные вы дети...Ну зачем же вам игры эти? Лучше бы гулять пошли. Интернет: Правила не соблюдали, потому вы и застряли. Но, послушайте меня, здесь без правил нам нельзя (обводит руками вокруг). (пожимает руки А.) Благодарность Вам приносим, приходите почаще просим.

А: Благодарность принимаю, но прошу Вас, объясните, что за правила, простите?

Правил я, увы, не знаю, мудрость Вашу я признаю.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ_

В конце стишок все вместе.

Что за чудо – интернет,

Лучше его в мире нет!

Все, все, все на свете знает,

Мир другой нам открывает,

Но запомните, друзья,

Быть все время в нем нельзя.

Вирусы там угрожают,

И друзей там не бывает.

Мир огромен, удивителен, хорош,

Увлечений разных массу в нем найдешь.

Оглянись вокруг скорей мой друг,

Чтоб компьютер не испортил твой досуг!

Для учебы ты компьютер применяй,

Не сиди в сетях и в игры не играй!


Креативность развивай

И друзей ты удивляй!


Чистым воздухом дыши

Для развития души!


Правила безопасности в Интернете




Никогда не рассказывай о себе незнакомым людям в Интернете: где ты живешь и учишься, не сообщай свой номер телефона. Не говори никому, где работают твои родители и номера их телефонов.



Всегда спрашивай родителей о непонятных вещах, которые ты встречаешь в Интернете. Они расскажут тебе, что можно делать, а что нет.



Никогда не отвечай на сообщения от незнакомцев в Интернете и не отправляй им смс. Если незнакомый человек предлагает встретиться или пишет тебе оскорбительные сообщения — сразу скажи об этом родителям!



Если в Интернете ты решил скачать картинку, игру или мелодию, а тебя просят отправить смс — не делай этого! Ты можешь потерять деньги, которые мог бы потратить на что-то другое.

Если ты регистрируешься на сайте, в социальной сети или в электронной почте, придумай сложный пароль, состоящий из цифр, больших и маленьких букв и знаков. Помни, что твой пароль можешь знать только ты и твои родители.

«Сказка о потерянном времени»

В одной богатой сказочной стране жил царевич Елисей. Был он красавец, что ни в сказке сказать, ни пером описать. И все то у него было: и озера с рыбой, и конюшня, и огород, и пасека с пчелами. И был он отличный хозяин. Все было у него хорошо.

И вот как-то раз, решил царевич не отставать от общества и провести у себя в царстве Интернет. Целыми днями он засиживал за компьютером. Зарегистрировался в социальной сети «ВКоролестве». Там и проводил все свои дни. То ли месяц, то ли два прошло, а он все сидит и сидит. Длинная отросла у него борода, огород засох, кони еле живые, озера заросли, пчелы улетели. Совсем запустил Елисей хозяйство. Опомнился наконец царевич. «Что же это такое делается?» - сказал он, и побежал быстрее все исправлять. «Ну уж нет, больше такого не повторится!» Елисей удалил свою страничку и стал использовать Интернет только по необходимости. И нашел там такие советы, от которых хозяйство его стало еще лучше.

Он сделал для себя вывод, что самый большой вред от неправильного использования Интернета, это время, проведенное впустую, которое можно потратить на полезные дела!

Мойкина Екатерина, 7Б класс.

ПОЛОЖЕНИЕ

о защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Конституцией РФ, Федеральными законами от 29 декабря 2010 года № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», от 27 июля 2006 года № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации», Приказом Федеральной службы по техническому и экспортному контролю от 5 февраля 2010 г. № 58 «Об утверждении положения о методах и способах защиты информации в информационных системах персональных данных», для обеспечения административных и организационных мер по защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию.

1.2. К информации, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, относится информация:

- запрещенная для распространения среди детей;
- распространение которой среди детей определенных возрастных категорий ограничено.

1.2.1. К информации, запрещенной для распространения среди детей, относится информация:

- побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к причинению вреда своему здоровью, самоубийству;
- способная вызвать у детей желание употребить наркотические средства, психотропные и (или) одурманивающие вещества, табачные изделия, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, пиво и напитки, изготавливаемые на его основе, принять участие в азартных играх, заниматься проституцией, бродяжничеством или попрошайничеством;
- обосновывающая или оправдывающая допустимость насилия и (или) жестокости либо побуждающая осуществлять насильственные действия по отношению к людям или животным, за исключением случаев, предусмотренных настоящим Федеральным законом;
- отрицающая семейные ценности и формирующая неуважение к родителям и (или) другим членам семьи;
- оправдывающая противоправное поведение;
- содержащая нецензурную брань;
- содержащая информацию порнографического характера.

1.2.2. К информации, распространение которой среди детей определенных возрастных категорий ограничено, относится информация:

- представляемая в виде изображения или описания жестокости, физического и (или) психического насилия, преступления или иного

антиобщественного действия;

- вызывающая у детей страх, ужас или панику, в том числе представляемая в виде изображения или описания в унижающей человеческое достоинство форме ненасильственной смерти, заболевания, самоубийства, несчастного случая, аварии или катастрофы и (или) их последствий;
- представляемая в виде изображения или описания половых отношений между мужчиной и женщиной;
- содержащая бранные слова и выражения, не относящиеся к нецензурной брани.

2. Классификация информационной продукции

2.1. Классификация информационной продукции осуществляется по следующим категориям:

- информационная продукция для детей, не достигших возраста шести лет;
- информационная продукция для детей в возрасте от шести до двенадцати лет;
- информационная продукция для детей в возрасте от двенадцати до шестнадцати лет;
- информационная продукция для детей в возрасте от шестнадцати до восемнадцати лет;
- информационная продукция, запрещенная для распространения среди детей (п. 1.2.1. настоящего Положения).

2.1.1. К информационной продукции для детей, не достигших возраста шести лет, может быть отнесена информационная продукция, содержащая информацию, не причиняющую вреда здоровью и (или) развитию детей (в том числе информационная продукция, содержащая оправданные ее жанром и (или) сюжетом эпизодические ненатуралистические изображение или описание физического и (или) психического насилия (за исключением сексуального насилия) при условии торжества добра над злом и выражения сострадания к жертве насилия и (или) осуждения насилия).

2.1.2. К информационной продукции для детей в возрасте от шести до двенадцати лет, может быть отнесена информационная продукция, предусмотренная п.2.1.1. настоящего Положения, а также информационная продукция, содержащая оправданные ее жанром и (или) сюжетом:

- кратковременные и ненатуралистические изображение или описание заболеваний человека (за исключением тяжелых заболеваний) и (или) их последствий в форме, не унижающей человеческого достоинства;
- ненатуралистические изображение или описание несчастного случая, аварии, катастрофы либо ненасильственной смерти без демонстрации их последствий, которые могут вызывать у детей страх, ужас или панику;
- не побуждающие к совершению антиобщественных действий и (или) преступлений эпизодические изображение или описание этих действий и (или) преступлений при условии, что не обосновывается и не оправдывается их допустимость и выражается отрицательное, осуждающее отношение к лицам, их совершающим.

2.1.3. К информационной продукции для детей в возрасте от двенадцати

до шестнадцати лет, может быть отнесена информационная продукция, предусмотренная п. 2.1.2. настоящего Положения, а также информационная продукция, содержащая оправданные ее жанром и (или) сюжетом:

- эпизодические изображение или описание жестокости и (или) насилия (за исключением сексуального насилия) без натуралистического показа процесса лишения жизни или нанесения увечий при условии, что выражается сострадание к жертве и (или) отрицательное, осуждающее отношение к жестокости, насилию (за исключением насилия, применяемого в случаях защиты прав граждан и охраняемых законом интересов общества или государства);

- изображение или описание, не побуждающие к совершению антиобщественных действий (в том числе к потреблению алкогольной и спиртосодержащей продукции, пива и напитков, изготавливаемых на его основе, участию в азартных играх, занятию бродяжничеством или попрошайничеством), эпизодическое упоминание (без демонстрации) наркотических средств, психотропных и (или) одурманивающих веществ, табачных изделий при условии, что не обосновывается и не оправдывается допустимость антиобщественных действий, выражается отрицательное, осуждающее отношение к ним и содержится указание на опасность потребления указанных продукции, средств, веществ, изделий;

- не эксплуатирующие интереса к сексу и не носящие возбуждающего или оскорбительного характера эпизодические ненатуралистические изображение или описание половых отношений между мужчиной и женщиной, за исключением изображения или описания действий сексуального характера.

2.1.4. К информационной продукции для детей в возрасте от шестнадцати до восемнадцати лет, может быть отнесена информационная продукция, предусмотренная п. 2.1.3. настоящего Положения, а также информационная продукция, содержащая оправданные ее жанром и (или) сюжетом:

- изображение или описание несчастного случая, аварии, катастрофы, заболевания, смерти без натуралистического показа их последствий, которые могут вызывать у детей страх, ужас или панику;

- изображение или описание жестокости и (или) насилия (за исключением сексуального насилия) без натуралистического показа процесса лишения жизни или нанесения увечий при условии, что выражается сострадание к жертве и (или) отрицательное, осуждающее отношение к жестокости, насилию (за исключением насилия, применяемого в случаях защиты прав граждан и охраняемых законом интересов общества или государства);

- информация о наркотических средствах или о психотропных и (или) об одурманивающих веществах (без их демонстрации), об опасных последствиях их потребления с демонстрацией таких случаев при условии, что выражается отрицательное или осуждающее отношение к потреблению таких средств или веществ и содержится указание на опасность их потребления;

- отдельные бранные слова и (или) выражения, не относящиеся к нецензурной брани;

- не эксплуатирующие интереса к сексу и не носящие оскорбительного характера изображение или описание половых отношений между мужчиной и женщиной, за исключением изображения или описания действий сексуального

характера.

3. Деятельность ОУ по обеспечению защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию

3.1.5. График работы точек доступа к сети Интернет и список ответственных лиц.

3.1.6. Обеспечение технических и программно-аппаратных средств защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию в точках коллективного доступа к сети Интернет осуществляется работниками школы в соответствии с их должностными обязанностями.

3.1.7. Контроль за соответствием содержания и художественного оформления печатных изданий, полиграфической продукции (в том числе тетрадей, дневников, обложек для книг, закладок для книг), аудиовизуальной продукции, иной информационной продукции, используемой в образовательном процессе требованиям, предъявляемым к информационной продукции для детей соответствующей возрастной группы осуществляется работниками школы в соответствии с их должностными обязанностями.

4. Ответственность за правонарушения в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию

4.1. Нарушение законодательства РФ о защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию, влечет за собой ответственность в соответствии с действующим законодательством РФ.

Порядок доступа педагогических работников к информационно-телекоммуникационным сетям и базам данных, учебным и методическим материалам, музейным фондам, материально-техническим средствам обеспечения образовательной деятельности

1. Настоящий Порядок регламентирует доступ педагогических работников муниципального образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 83 города Ярославля (далее – Учреждение) к информационно-телекоммуникационным сетям и базам данных, учебным и методическим материалам, музейным фондам, материально-техническим средствам обеспечения образовательной деятельности.

2. Доступ педагогических работников к вышеперечисленным ресурсам обеспечивается в целях качественного осуществления образовательной и иной деятельности, предусмотренной уставом Учреждения.

3. Доступ к информационно-телекоммуникационным сетям

3.1. Доступ педагогических работников к информационно-телекоммуникационной сети Интернет в Учреждении осуществляется с персональных компьютеров (ноутбуков, планшетных компьютеров и т.п.), подключенных к сети Интернет, без ограничения времени и потребленного трафика.

3.2. Доступ педагогических работников к локальной сети Учреждения осуществляется с персональных компьютеров (ноутбуков, планшетных компьютеров и т.п.), подключенных к локальной сети Учреждения.

3.3. Для доступа к информационно-телекоммуникационным сетям в Учреждении педагогическому работнику предоставляются идентификационные данные (логин и пароль). Предоставление доступа осуществляется директором Учреждения.

4. Доступ к базам данных

4.1. Педагогическим работникам обеспечивается доступ к следующим электронным базам данных:

- база данных КонсультантПлюс;
- профессиональные базы данных;
- информационные справочные системы;
- поисковые системы.

4.2. Доступ к электронным базам данных осуществляется на условиях, указанных в договорах, заключенных Учреждением с правообладателем электронных ресурсов (внешние базы данных).

4.3. Информация об образовательных, методических, научных, нормативных и других электронных ресурсах, доступных к пользованию, размещена на сайте Учреждения в разделе «Ссылки на информационно-образовательные ресурсы». В данном разделе описаны условия и порядок доступа к каждому отдельному электронному ресурсу.

5. Доступ к учебным и методическим материалам

5.1. Учебные и методические материалы, размещаемые на официальном сайте Учреждения, находятся в открытом доступе.

5.2. Педагогическим работникам по их запросам могут выдаваться во временное пользование учебные и методические материалы, входящие в оснащение учебных кабинетов.

Выдача педагогическим работникам во временное пользование учебных и методических материалов, входящих в оснащение учебных кабинетов, осуществляется работником, на которого возложено заведование учебным кабинетом.

Срок, на который выдаются учебные и методические материалы, определяется работником, на которого возложено заведование учебным кабинетом, с учетом графика использования запрашиваемых материалов в данном кабинете.

Выдача педагогическому работнику и сдача им учебных и методических материалов фиксируются в журнале выдачи.

При получении учебных и методических материалов на электронных носителях, подлежащих возврату, педагогическим работникам не разрешается стирать или менять на них информацию.

6. Доступ к материально-техническим средствам обеспечения образовательной деятельности

6.1. Доступ педагогических работников к материально-техническим средствам обеспечения образовательной деятельности осуществляется:

– без ограничения к учебным кабинетам, лабораториям, мастерским, спортивному и актовому залам и иным помещениям и местам проведения занятий во время, определенное в расписании занятий;

– к учебным кабинетам, лабораториям, мастерским, спортивному и актовому залам и иным помещениям и местам проведения занятий вне времени, определенного расписанием занятий, по согласованию с работником, ответственным за данное помещение.

6.2. Использование движимых (переносных) материально-технических средств обеспечения образовательной деятельности (проекторы и т.п.) осуществляется по письменной заявке, поданной педагогическим работником (не менее чем за 5 рабочих дней до дня использования материально-технических средств) на имя лица, ответственного за сохранность и правильное использование соответствующих средств.

Выдача педагогическому работнику и сдача им движимых (переносных) материально-технических средств обеспечения образовательной деятельности фиксируются в журнале выдачи.

6.3. Для копирования или тиражирования учебных и методических материалов педагогические работники имеют право пользоваться копировальным автоматом.

6.4. Для распечатывания учебных и методических материалов педагогические работники имеют право пользоваться принтером.

7. Накопители информации (CD-диски, флеш-накопители, карты памяти), используемые педагогическими работниками при работе с компьютерной информацией, предварительно должны быть проверены на отсутствие вредоносных компьютерных программ.

**Санитарно-гигиенические требования
к кабинету информатики**

1. Помещение кабинета ИВТ должно иметь естественное и искусственное освещение в соответствии с СанПиН 2.2.2.542-96.

2. Основной поток естественного света должен быть слева. Ориентация оконных проемов должна быть на север или на северо-восток. Не допускается направление основного светового потока естественного света сзади и спереди работающего на ПЭВМ. При двухстороннем освещении при глубине помещения кабинета более 6м обязательно устройство правостороннего подсвета, высота которого должна быть не менее 2,2 м от пола.

3. В осветительных установках кабинета ИВТ должна быть использована система общего освещения, выполненная потолочными или подвесными люминесцентными светильниками, равномерно размещенными по потолку рядами в виде сплошных линий с двух сторон от рабочего стола с ПЭВМ или ВДТ. Светильники, а также оконные светопроемы не должны отражаться на экранах ПЭВМ или ВДТ.

4. Освещенность поверхности ученических столов при искусственном освещении должна быть в пределах 300-500 лк. Светильники должны иметь светорассеивающую арматуру.

5. В качестве источников света рекомендуется использовать люминесцентные лампы мощностью 40Вт, 58Вт или энергосберегающие мощностью 36Вт типа ЛБ, ЛХБ как наиболее эффективные и приемлемые с точки зрения спектрального состава.

6. Для учебных помещений с ПЭВМ и ВДТ следует применять светильники серии ЛПО36 с высокочастотными пускорегулируемыми аппаратами. Можно допустить применение светильников без ВЧПРА в модификации "кососвет".

7. В помещениях с ПЭВМ по причине загрязнения воздуха антропогенными веществами органической природы и диоксидом углерода рекомендуется иметь приточно-вытяжную вентиляцию, обеспечивающую оптимальный температурно-влажностный режим для всех климатических зон.

Оптимальные параметры		Допустимые параметры	
Температура, С	Отн. влажность, %	Температура, С	Отн. влажность, %
19	62	18	39
20	58	22	31
21	55	-	-

8. При отсутствии приточно-вытяжной вентиляции можно организовать кондиционирование воздуха с помощью бытовых кондиционеров. Расчет кондиционеров должен быть проведен инженером по вентиляции в зависимости от их производительности, количества теплоизбытков от машин, людей, солнечной радиации и источников искусственного освещения.

9. Кабинет ИВТ должен быть оборудован умывальником с подводкой горячей и холодной воды.

10. Электроснабжение кабинета должно быть выполнено в соответствии с требованиями ГОСТ 28139-89 и ПУЭ.

11. Подводка электрического напряжения к столам обучающихся и учителя должна быть стационарной и скрытой.

12. Расположение электрощита и Устройства защитного отключения должно давать учителю возможность мгновенного отключения системы электроснабжения. Рекомендуемое размещение - слева или справа от классной доски.

13. Для обеспечения пожарной безопасности кабинет МВТ должен быть укомплектован 2-мя углекислотными огнетушителями (типа ОУ-2).

14. Для окраски стен и панелей должны быть использованы светлые тона красок ($p=0,5-0,6$). Состав красок должен исключать возникновение известковой пыли.

15. Поверхности ограждающих конструкций кабинета, классной доски, рабочих столов должны быть матовыми.

16. Поверхность пола должна быть ровной, без выбоин, нескользкой, удобной для очистки и влажной уборки, обладать антистатическими свойствами.

17. Содержание вредных химических веществ в воздухе помещений с использованием видеодисплейных терминалов (ВДТ) и персональных электронно-вычислительных машин (ПЭВМ) не должно превышать среднесуточных концентраций для атмосферного воздуха.

18. Для внутренней отделки интерьера помещений с ПЭВМ и ВДТ не разрешается применять синтетические материалы, выделяющие в воздух вредные химические вещества и соединения. К ним можно отнести древесно-стружечные плиты, слоистый бумажный пластик, моющиеся обои, рулонные синтетические покрытия и др.

19. Уровень шума на рабочем месте во всех учебных помещениях с ВДТ и ПЭВМ не должен превышать 50 дБА. (Санитарные нормы допустимого шума в помещениях жилых и общественных зданий и на территории жилой застройки N 3077-84, п.7.2).

Требования к помещениям кабинета ИВТ

1. Кабинет информатики и вычислительной техники (МВТ) организуется как учебно-воспитательное подразделение средней общеобразовательной и профессиональной школы, учебно-производственного комбината, оснащенное комплектом учебной вычислительной техники (КУВТ), учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием, мебелью, оргтехникой и приспособлениями для проведения теоретических и практических, классных, внеклассных занятий по курсу "Основы информатики и вычислительной техники" (ОИВТ) как базовому, так и профильным. Кроме того, КИВТ может использоваться в преподавании различных учебных предметов, трудовой подготовки.

2. Площадь помещений кабинета ИВТ определяется в соответствии с требованиями нормативного документа "Учебно-материальная база образовательного учреждения общего среднего образование" ч. I. "Нормы и

требования к учебным зданиям и пришкольным участкам", а также СанПиН 2.2.2.542-96.

3. Размещение КИВТ во всех учебных заведениях в цокольных и подвальных помещениях не допускается.

4. Минимальная площадь, приходящаяся на одну ПЭВМ, должна быть не менее 6 кв.м., а объем - не менее 24,0 куб.м. при высоте не менее 4 м. При меньшей высоте учебного помещения рекомендуется увеличить площадь на одно рабочее место.

5. При кабинете ИВТ должна быть организована лаборантская площадью не менее 18 кв.м. Лаборантское помещение должно иметь два выхода: в учебное помещение и на лестничную площадку или в рекреацию.

6. Площадь кабинета должна позволять расставить в нем мебель с соблюдением санитарно-гигиенических норм.

7. Передняя стена КИВТ оборудуется классной доской для фломастеров, экраном, шкафом для хранения учебно-наглядных пособий и носителей информации.

8. При входе в кабинет ИВТ должны быть предусмотрены встроенные или пристенные шкафы (полки) для портфелей.

9. Слева от доски, в рабочей зоне учителя, на стене должен быть закреплен электрораспределительный щит с пультом управления электроснабжением рабочих мест учителя и учащихся.

10. Под доской или отдельно под стендами устанавливают ящики для таблиц. На верхней кромке доски крепятся держатели (или планка с держателями) для подвешивания таблиц.

11. На стене, противоположной окнам, размещаются экспозиционные щиты с постоянной и временной информацией.

12. Вдоль задней стены возможно установка секционного шкафа для хранения учебного оборудования и носителей информации в зависимости от площади кабинета.

13. Верхняя часть задней стены кабинета должна быть предназначена для экспонирования пособий, необходимых для изучения отдельных тем программы.

Требования к комплекту мебели в учебном кабинете

1. Кабинет и лаборантское помещение должны быть оснащены определенным комплектом специализированной мебели, отвечающей требованиям ГОСТ 22046-89, имеющей сертификат соответствия технической документации и гигиенический сертификат. Кабинет должен иметь мебель для:- организации рабочего места учителя;- организации рабочих мест обучающихся;- для рационального размещения и хранения средств обучения;- для организации использования аппаратуры.

2. Лаборантское помещение должно иметь следующую мебель: радиомонтажный стол, канцелярский стол; стеллажи для хранения инструментария и сейф.

3. Мебель для организации рабочего места учителя должна включать стол с местом для аппаратуры (графопроектора) и компьютера, тумбу для принтера, стул, классную доску.

4. Мебель для организации рабочих мест обучающихся включает одноместные ученические столы для компьютера (ГОСТ 11015-93) со стульями разных ростовых групп № 4,5,6) с цветовой маркировкой с подъемно-поворотными стульями.

5. Мебель для рационального размещения и хранения учебного оборудования должна состоять из комбинированного шкафа по ГОСТ 18666-95.

Требования к организации, рабочих мест учителя и обучающихся

1. Рабочее место учителя располагается на подиуме и оборудуется столом, оснащенным аппаратурой в соответствии с "Перечнями", двумя тумбами (для принтера и графопроектора), классной доской, экраном и электрораспределительным щитом с пультом управления. К учительскому столу должно быть подведено электропитание для подключения ПЭВМ, принтера, графопроектора.

2. Размеры стола учителя: длина крышки - не менее 1300мм, мм, ширина - не менее 700 мм.

3. В тумбах должно быть предусмотрено 1-2 ящика размерами 350x500x100 мм для принадлежностей, магнитных носителей и транспарантов из расчета на текущий день занятий.

4. Для кабинета МВТ рекомендуется использовать классную доску, предназначенную для написания фломастером.

5. Рабочие места обучающихся, оснащенные персональными ЭВМ (ПЭВМ), должны состоять из одноместного стола и подъемно-поворотного стула. Дополнительно кабинет информатики оборудуется двухместными ученическими столами (ГОСТ 11015-93) в соответствии с количеством рабочих мест обучающихся при работе на ПЭВМ или ВДТ. Ученические столы располагаются в центре и предназначены для проведения теоретических занятий. Столы и стулья должны быть разных ростовых групп с цветовой индикацией. Группа мебели Высота переднего края сиденья стула, мм Группа роста, мм Цвет маркировки Высота стола, мм 4 380 1460 до 1600 Красный 640 5 420 1600 до 1750 Зеленый 700 6 460 1750 до 1800 Голубой 760

6. Модульными размерами рабочей поверхности стола для ВДТ и ПЭВМ, на основании которых должны рассчитываться конструктивные размеры, следует считать: ширину - 800, 1000, 1200, 1400 мм, глубину - 800 и 1000 мм при нерегулируемой его высоте, равной 725 мм.

7. К столу обучающегося должно быть подведено электропитание и кабель локальной сети. Стол должен крепиться к полу.

8. Расстановка рабочих мест обучающихся в КИВТ должна обеспечить свободный доступ обучающихся и учителя во время урока к рабочему месту.

9. Для обеспечения безопасности труда учащихся и учителя, электробезопасности и создания постоянных уровней в освещенности при работе рекомендуется периметральная расстановка рабочих столов с ПЭВМ (рядная расстановка ученических столов с ПЭВМ или ВДТ не рекомендуется).

10. При периметральной расстановке рабочих мест необходимо соблюдать следующие расстояния: а) по ширине кабинета:- расстояние между стенкой с оконными проемами и столами должно быть не менее 0,8 м;- расстояние между стенкой, противоположной оконным проемам, и столами с

ПЭВМ должно быть порядка 0,1 м, а в ряде случаев, в зависимости от используемых видеомониторов, столы могут быть установлены непосредственно у стены;б) по длине КИВТ столы с ПЭВМ могут быть расставлены без разрыва и с расстоянием между ними.

11. При расположении столов с ПЭВМ рядами каждый стол должен иметь защитный экран со стороны тыльной части видеомонитора. Экран крепится к столу на расстоянии 3-5 см, площадь его должна быть достаточна для защиты проводов электропитания.

12. Число рабочих мест для обучающихся может быть 9, 12, 15 в зависимости от наполняемости классов.

Требования к оснащению кабинета аппаратурой и приспособлениями.

1. Количество ученических ПЭВМ, необходимых для оснащения кабинета ИВТ должно быть из расчета одной машины на одного обучающегося с учетом деления класса на две группы.

2. В состав кабинета ИВТ должна быть включена одна машина для учителя с соответствующим периферийным оборудованием.

3. Кабинет ИВТ должен быть оснащен графопроектором, видеомагнитофоном, телевизором (диагональ не менее 61 см), диапроектором и экраном.

4. Демонстрационный телевизор устанавливается на высоту 1,5 м от пола на кронштейне слева от классной доски.

5. Графопроектор должен располагаться на тумбе рядом со столом учителя.

6. При демонстрации диафильмов и диапозитивов (при ширине экрана 1,2-1,4 м)расстояние от экрана до первых столов обучающихся (для теоретических занятий) должно быть не менее 2,7 м, а до последних столов не более 8,6 м.Высота нижнего края экрана над подиумом не менее 0,8 м.Оптимальная зона просмотра телепередач и видеофильмов расположена на расстоянии не менее 2,7 м от экрана телевизора до первых двухместных столов обучающихся (при теоретических занятиях).

Требования к оснащению кабинета учебным оборудованием и необходимой документацией.

1. Состав учебного оборудования в кабинете ИВТ определяется "Перечнями средств вычислительной техники, учебного оборудования, базового и прикладного программного обеспечения кабинетов информатики, классов с ВДТ и ПЭВМ в учебных заведениях системы общего среднего образования".

2. Кабинет ИВТ должен быть оснащен:- программными средствами учебного назначения по курсу "Основы информатики и вычислительной техники" как базового, так и профильных;- заданиями для осуществления индивидуального подхода при обучении, организации самостоятельных работ и упражнений обучающихся на компьютерах;- комплектом научно-популярной, справочной и методической литературы;- журналом вводного и периодического инструктажей обучающихся по технике безопасности (рекомендуется);-

журналом использования комплекта учебной вычислительной техники на каждом рабочем месте;- журналом отказа машин и их ремонта;- держателями для демонстрации таблиц и стендами для экспонирования работ учащихся;- инвентарной книгой для учета имеющегося в кабинете учебного оборудования, годовыми планами дооборудования КИВТ, утвержденными директором школы;- аптечкой первой помощи;- средствами пожаротушения.

3. В кабинете ИВТ должна быть картотека учебного оборудования с указанием мест хранения.

Требования к размещению и хранению оборудования

1. Учебное оборудование и пособия должны размещаться и храниться в шкафу.

2. Демонстрационные пособия и оборудование для самостоятельных работ должны храниться отдельно.

3. Диски с программными средствами должны храниться в специальных небольших ящиках, защищенных от пыли и света, по классам и разделам программы; ящички размещаются в шкафу, а места для хранения в нем дисков отмечаются надписями.

4. Таблицы должны храниться в ящиках под доской или в специальных отделениях по разделам программы и классам с учетом габаритов.

5. Аудиовизуальные пособия должны храниться на полках шкафа, диафильмы и диапозитивы - в укладках с выемками для коробок. Ячейки и коробки должны быть промаркированы.

6. Справочная, учебно-методическая и научно-популярная литература должна храниться на полках шкафа.

Требования к оформлению интерьера кабинета информатики и вычислительной техники

1. Пособия необходимые для изучения отдельных тем, разделов курса, должны быть экспонированы на стене кабинета, противоположной классной доске.

2. Для экспозиции книг и материалов кабинет должен оснащаться съемными стендами.

3. На стене, противоположной окнам, размещаются щиты с постоянно находящимися в кабинете справочными таблицами, знакомящими обучающихся с правилами техники безопасности, основными узлами ЭВМ и их функциями.

4. На одной из стен наряду со стендами должна быть размещена таблица "Правила работы учащихся на ПЭВМ и ВДТ".

5. В оформлении стендов могут использоваться разные шрифты: печатный и рукописный, арабский и готический. Заголовки и подзаголовки должны быть выполнены в одном стиле.

Положение о школьной локальной сети

Локальная сеть - компьютерная сеть, включающая некоторое количество компьютеров, позволяющих работать с сетевыми приложениями и осуществлять выход в Интернет через один IP адрес.

Компьютерная сеть - часть единого информационного пространства школы, целостная структура, функционирование которой требует реализации организационно-технических мероприятий, жесткой дисциплины пользователей.

1. Назначение

Локальная сеть школы является неотъемлемой частью образовательной системы и предназначена для решения задач управления образовательным процессом на базе современных информационных технологий, обеспечивающих принятие решений на основе:

- оперативного обмена данными между участниками учебно-образовательного процесса;
- использования общих информационных ресурсов сети;
- доступа через единую компьютерную сеть к данным других интра- и интернетей;
- использования электронной почты;
- организации централизованного хранилища данных с различным уровнем доступа к информации;

2. Состав

Локальную сеть образуют базовые компоненты оборудования, программного обеспечения и параметров сетевого и межсетевого взаимодействия:

2.1. Серверы:

- файловые;
- баз данных;
- приложений;
- архивные;
- удаленного доступа;
- прокси-серверы.

2.2. Телекоммуникационная инфраструктура:

- кабели;
- соединительные устройства;
- устройства расширения (и ограничения) доступа;
- межсетевые экраны;
- маршрутизаторы.

2.3. Компьютеры с необходимыми сетевыми адаптерами.

2.4. Системы дублирования и хранения информации.

2.5. Системы бесперебойного питания серверов.

2.6. Информационная инфраструктура:

- операционные системы;
- протоколы сетевого и межсетевого взаимодействия;
- прикладное программное обеспечение коллективного доступа;
- прикладное программное обеспечение компьютеров.

3. Принцип действия

3.1. Функционирование сети обеспечивается подключением компьютеров к серверам и объединением серверов посредством соединительной аппаратуры.

3.2. Расширение сети производится путем подключения дополнительных сегментов через маршрутизаторы и каналы связи различного типа.

3.3. Подключение к сети Интернет производится через специализированные устройства и специализированное программное обеспечение для защиты внутренней сети от несанкционированного доступа.

3.4. Защита информации по уровням доступа производится путем администрирования файл-серверов и серверов баз данных, разграничения доступа к ресурсам сети и проведением специализированных организационно-технических мероприятий.

4. Функционирование

4.1. Все вопросы, касающиеся функционирования и развития локальной сети, решаются системным администратором и регламентируются настоящим положением.

4.2. Для оптимизации функционирования локальной сети системный администратор имеет право анализировать работу любого элемента, входящего в состав сети.

4.3. Системный администратор планирует своевременное обновление оборудования.

5. Сопровождение

5.1. Серверы.

- Администрирование серверов производится системным администратором.

- Уровни доступа потребителей конфиденциальной информации регламентируются и реализуются только системным администратором, по согласованию с руководителем образовательного учреждения.

- Отключение серверов или компьютеров для технологических целей производится только системным администратором с обязательным предварительным уведомлением всех пользователей ресурсов данного сервера.

- При отключении серверов или устранении на них возникших неисправностей, системный администратор обязан осуществить организационно-технические мероприятия по обеспечению непрерывности рабочего процесса подразделений.

5.2. Телекоммуникации.

- Создание и сопровождение телекоммуникационных каналов сети является исключительной компетенцией школы.

. Подключение персональных компьютеров к сети производится системным администратором.

. Решение о подключении или реорганизации сегмента принимается системным администратором на основании заявки в соответствии с имеющимися ресурсами и техническими возможностями.

- Изменение топологии сети самостоятельно пользователем, подключение и реконфигурация любого элемента сети запрещено

- Подключение модемов и иных устройств на компьютерах для доступа в сеть запрещено. В исключительных случаях такие подключения осуществляет системный администратор с обязательным контролем этих компьютеров.

5.3. Персональные компьютеры.

- Настройка операционной системы компьютеров пользователей для корректной работы сети производится системным администратором. Изменение конфигурации системы компьютеров, установка новых

программных продуктов и аппаратных средств, изменяющих настройки системы, самостоятельно или сторонними лицами без участия системного администратора запрещено.

- Права и обязанности пользователей локальной сети регламентируются настоящим положением и должностными инструкциями.

- Отключение, пользователя сети от сетевых ресурсов производится с обязательным уведомлением данного пользователя.

- При любых изменениях конфигурации подключения пользователя системным администратором производится обязательная проверка функционирования канала и доступа к ресурсам сети.

- Пользователям сети категорически запрещено передавать сторонним лицам какие-либо сведения о настройке элементов сети (имена пользователей, пароли и т. д.).

- Несанкционированное расширение пользователями своих или чужих прав запрещено.

- Запрещено изменять месторасположение компьютеров без согласования.

5.4. В случае нарушения установленного порядка функционирования локальной сети виновные на основании докладной записки системного администратора будут привлекаться к административной ответственности.

6. Развитие сети

6.1. Подключение к сети производится через любой телекоммуникационный канал, выбор которого осуществляется исходя из технической целесообразности.

6.2. Модернизация установленных в подразделениях компьютеров производится в плановом порядке при наличии своевременно поданной заявки и финансовых ресурсов.

Порядок доступа педагогических работников к информационно-телекоммуникационным сетям и базам данных, учебным и методическим материалам, музейным фондам, материально-техническим средствам обеспечения образовательной деятельности

1. Настоящий Порядок регламентирует доступ педагогических работников средняя школа № (далее - Учреждение) к информационно-телекоммуникационным сетям и базам данных, учебным и методическим материалам, музейным фондам, материально-техническим средствам обеспечения образовательной деятельности.

2. Доступ педагогических работников к вышеперечисленным ресурсам обеспечивается в целях качественного осуществления образовательной и иной деятельности, предусмотренной уставом Учреждения.

3. Доступ к информационно-телекоммуникационным сетям

3.1. Доступ педагогических работников к информационно-телекоммуникационной сети Интернет в Учреждении осуществляется с персональных компьютеров (ноутбуков, планшетных компьютеров и т.п.), подключенных к сети Интернет, в пределах установленного лимита на входящий трафик, а также возможности Учреждения по оплате трафика / без ограничения времени и потребленного трафика.

3.2. Доступ педагогических работников к локальной сети Учреждения осуществляется с персональных компьютеров • (ноутбуков, планшетных компьютеров и т.п.), подключенных к локальной сети Учреждения, без ограничения времени и потребленного трафика.

3.3. Для доступа к информационно-телекоммуникационным сетям в Учреждении педагогическому работнику предоставляются идентификационные данные (логин и пароль / учётная запись / электронный ключ и др.). Предоставление доступа осуществляется системным администратором Учреждения.

4. Доступ к базам данных

4.1. Педагогическим работникам обеспечивается доступ к следующим электронным базам данных:

- база данных Консультант Плюс;
- профессиональные базы данных;
- информационные справочные системы;
- поисковые системы.

4.2. Доступ к электронным базам данных осуществляется на условиях, указанных в договорах, заключенных Учреждением с правообладателем электронных ресурсов (внешние базы данных).

4.3. Информация об образовательных, методических, научных, нормативных и других электронных ресурсах, доступных к пользованию, размещена на сайте Учреждения в разделе «Информационные ресурсы». В данном разделе описаны условия и порядок доступа к каждому отдельному электронному ресурсу.

5. Доступ к учебным и методическим материалам

5.1. Учебные и методические материалы, размещаемые на официальном сайте Учреждения, находятся в открытом доступе.

5.2. Педагогическим работникам по их запросам могут выдаваться во временное пользование учебные и методические материалы, входящие в оснащение учебных кабинетов.

Выдача педагогическим работникам во временное пользование учебных и методических материалов, входящих в оснащение учебных кабинетов, осуществляется работником, на которого возложено заведование учебным кабинетом.

Срок, на который выдаются учебные и методические материалы, определяется работником, на которого возложено заведование учебным кабинетом, с учетом графика использования запрашиваемых материалов в данном кабинете.

Выдача педагогическому работнику и сдача им учебных и методических материалов фиксируются в журнале выдачи.

При получении учебных и методических материалов на электронных носителях, подлежащих возврату, педагогическим работникам не разрешается стирать или менять на них информацию.

6. Доступ к фондам музея Учреждения

Доступ педагогических работников, а также организованных групп обучающихся под руководством педагогического работника (работников) к фондам музея Учреждения осуществляется бесплатно.

Посещение музея Учреждения организованными группами обучающихся под руководством педагогических работников осуществляется по письменной заявке, поданной педагогическим работником (не менее чем за 2 рабочих дня до даты посещения музея) на имя руководителя музея.

Доступ к фондам музея учреждения регламентируется Положением о музее Учреждения.

7. Доступ к материально-техническим средствам обеспечения образовательной деятельности

7.1. Доступ педагогических работников к материально-техническим средствам обеспечения образовательной деятельности осуществляется:

- без ограничения к учебным кабинетам, лабораториям, мастерским, спортивному и актовому залам и иным помещениям и местам проведения занятий во время, определенное в расписании занятий;

- к учебным кабинетам, лабораториям, мастерским, спортивному и актовому залам и иным помещениям и местам проведения занятий вне времени, определенного расписанием занятий, по согласованию с работником, ответственным за данное помещение.

7.2. Использование движимых (переносных) материально-технических средств обеспечения образовательной деятельности (проекторы и т.п.) осуществляется по письменной заявке, поданной педагогическим работником (не менее чем за 5 рабочих дней до дня использования материально-технических средств) на имя лица, ответственного за сохранность и правильное использование соответствующих средств.

Выдача педагогическому работнику и сдача им движимых (переносных) материально-технических средств обеспечения образовательной деятельности фиксируются в журнале выдачи.

7.3. Для копирования или тиражирования учебных и методических материалов педагогические работники имеют право пользоваться копировальным автоматом.

Педагогический работник может сделать не более 100 копий страниц формата А4 в квартал.

Количество сделанных копий (страниц формата А4) при каждом копировании фиксируется педагогическим работником в журнале использования копировального аппарата.

7.4. Для распечатывания учебных и методических материалов педагогические работники имеют право пользоваться принтером.

Педагогический работник может распечатать на принтере не более 100 страниц формата А4 в квартал.

7.5. В случае необходимости тиражирования или печати сверх установленного объёма педагогический работник обязан обратиться со служебной запиской на имя директора Учреждения.

8. Накопители информации (СП-диски, флеш-накопители, карты памяти), используемые педагогическими работниками при работе с компьютерной информацией, предварительно должны быть проверены на отсутствие вредоносных компьютерных программ.

Приложение 1
к СанПиН 2.4.2.2821-10

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ)

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться.

Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени образования на уроках с элементами письма:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

Приложение 2
к СанПиН 2.4.2.2821-10

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

Конкурс творческих работ и мультимедийных роликов «Мир без Интернета»

Конкурсы в школе, как правило, проводятся в соревновательной форме, для того, чтобы дети могли проявить себя, взаимодействуя при этом со своими сверстниками.

Конкурсы в школе, могут быть спортивными, стимулируя детей к физическому развитию, интеллектуальными, подталкивая ребят к развитию, для того, чтобы выгодно выделяться среди сверстников, а также творческими, помогая детям самовыражаться.

Проводя конкурсы в школе, обязательно должна учитываться возрастная категория детей, так как интересы у детей разных возрастов, соответственно, разные.

Конкурсы в школе – одно из составляющих, незабываемой картины из школьных воспоминаний.

Целью нашего конкурса является формирование у учащихся активной позиции по организации времяпровождения в сети Интернет.

Задачи:

- повысить понимание среди учащихся, их родителей, роли окружающего мира и сети Интернет в жизни;
- активизировать творческие способности учащихся.

Участники: учащиеся с 1 по 11 классы.

Подготовительный этап: за месяц предлагается определенная тематика конкурсных заданий, разрабатывается критериальный аппарат:

- соответствие содержания работы теме Конкурса;
- художественное мастерство (техника и качество исполнения работы, соответствие творческого уровня возрасту автора);
- оригинальность замысла;

Заочный этап предполагает анализ и отбор лучших работ, отобранных экспертной комиссией, в состав которой входят как педагоги, так и учащиеся.

Очный этап конкурса предполагает выставку творческих работ, в течении которой учащиеся могут проголосовать за лучшую работу. А так же публичный показ роликов. По результатам данного этапа определяется победитель.

Мастер-класс для родителей, учителей «Знакомство с Интернетом»

Мастер-класс — современная форма обмена передовым опытом участников, расширения кругозора и приобщения к новейшим областям знания

Мастер-класс (от английского masterclass: master - лучший в какой-либо области, class - занятие, урок) является семинаром, который проводит эксперт в определенной области, для тех, кто хочет улучшить свои практические достижения по определенному направлению. Очевидно, что мастер-классы не показывают, а проводят.

Основной целью мастер-класса является обмен опытом.

Критерии качества подготовки и проведения мастер-класса:

- 1) Презентативность. Выраженность инновационной идеи, уровень ее представленности, культура презентации идеи, популярность идеи в педагогике, методике и практике образования.
- 2) Эксклюзивность. Ярко выраженная индивидуальность (масштаб и уровень реализации идеи).
- 3) Выбор, полнота и оригинальность решения инновационных идей.
- 4) Прогрессивность. Актуальность и научность содержания и приемов обучения, наличие новых идей, выходящих за рамки стандарта и соответствующих тенденциям современного образования и методике обучения предмета; способность не только к методическому, но и к научному обобщению опыта.
- 5) Мотивированность. Наличие приемов и условий мотивации, включение каждого в активную творческую деятельность по созданию нового продукта деятельности на занятии.
- 6) Оптимальность. Достаточность используемых средств на занятии, их сочетание, связь с целью и результатом (промежуточным и конечным)
- 7) Эффективность. Результативность, полученная для каждого участника мастер-класса. Каков эффект развития? Что это дает конкретно участникам? Умение адекватно проанализировать результаты своей деятельности.
- 8) Технологичность. Четкий алгоритм занятия (фазы, этапы, процедуры), наличие оригинальных приемов актуализации, проблематизации (“разрыва”), приемов поиска и открытия, удивления, озарения, рефлексии (самоанализа, самокоррекции).
- 9) Артистичность. Возвышенный стиль, педагогическая хоризма, способность к импровизации, степень воздействия на аудиторию, степень готовности к распространению и популяризации своего опыта.
- 10) Общая культура. Эрудиция, нестандартность мышления, стиль общения, культура интерпретации своего опыта.

Использование данных методических рекомендаций позволит обеспечить качественную подготовку и эффективное проведение мастер-классов в рамках распространения опыта.

В нашем современном мире информационная среда занимает одну из главных ролей для наших подростков. Большинство учащихся использует сайты социальных сетей и обмен текстовыми сообщениями в мессенджерах (программа, или вэб-сервис для мгновенного обмена сообщениями), которые стали значительной частью их повседневной жизни. Эти технологии помогают им поддерживать контакт с одноклассниками, друзьями, узнавать новых учащихся в своих школах или связываться с теми, кто разделяет их интересы. Использование сайтов социальных сетей заставляет их чувствовать себя больше уверенным, популярным и симпатичным для других. Обмен текстовыми сообщениями – наиболее предпочитаемое тинейджерами приложение для общения. Учащиеся почти каждый день пишут сообщения, посещают сайты социальных сетей. В таких условиях учителя и родители обязаны владеть уметь пользоваться информационной средой, для того чтобы идти в ногу с детьми и конечно же осуществлять контроль в огромной сети Интернет, где так много опасностей могут поджидать подростка.

Перечислим популярные русскоязычные социальные сети интернет, которые посещают обучающиеся школ:

- ВКонтакте;
- Одноклассники.ru;
- Мой Мир@mail.ru;
- Гайдпарк;
- В кругу друзей;
- Привет.ру;

- RuTube – видео портал и др.

Для работы с учащимися и их родителями учитель может использовать социальные сети. Обязательное условие – наличие электронного адреса и регистрация в социальной сети.(ПРИЛОЖЕНИЕ - путеводитель). В социальной сети можно создать группу по тематике или предмету, группу параллели или класса. В группе можно проводить опросы, обсуждения (форумы). Удобно располагать ссылки на сайты, электронные книги, справочники и т.п. В группе учитель может разместить фотоальбомы (рисунки, схемы, чертежи), видеозаписи, аудиозаписи, постоянно обновлять информацию на стене. Так же очень удобно будет поддерживать контакт, если в группе будут и родители.

Отличным помощником для классного руководителя и родителей могут служить социальные сети: рассылка объявлений, материалов, проведение бесед, диалогов, просмотр фильмов, прослушивание аудиозаписей, обсуждения, консультации.

Применяя информационные и дистанционные технологии в учебном процессе можно говорить об определенных преимуществах учебного процесса: возрастает интенсивность учебного процесса; по новому организуется самостоятельная работа обучающихся; появляется мотивация к познавательной деятельности; доступность учебных материалов в любое время; консультация у учителя, задания вопроса без стеснения и насмешек одноклассников.

Компьютер, планшет, мобильный телефон, подключенный к Сети Интернет, становится влиятельным посредником между виртуальным миром и обучающимися. Обучающиеся в целом имеют не только более высокий уровень пользовательской интернет-активности, но значительно быстрее накапливают пользовательский опыт, чем их учителя. Поэтому сегодня особенно важно, чтобы учителя и родители могли соответствовать новой социальной ситуации.

Цель мастер-класса: информирование родителей и учителей о современной информационной среде.

Задачи:

- научить родителей и учителей регистрироваться в социальных сетях;
- проинформировать об опасностях, с которыми подростки могут встретиться в сети Интернет;
- рассказать о преимуществах, которые могут помочь подросткам в учебной деятельности.

Участники: учителя и родители 1-11 классы.

Предварительная подготовка: создание презентации и путеводителя происходит через уроки информатики. Учитель дает задание старшеклассникам создать алгоритм «попадания учителей и родителей в социальную сеть». Лучшие работы были представлены на мастер-классе.

Оборудование: ноутбук, мультимедийный проектор.