***Приложение***

***Памятка для детей по безопасному поведению в Интернете***

Для того чтобы обезопасить себя, свою семью, своих родителей от опасностей Интернета и причинения возможного ущерба, ученик должен предпринимать следующие меры предосторожности при работе в Интернете:

* *никогда не сообщайте свои имя, номер телефона, адрес проживания или учебы, пароли или номера кредитных карт, любимые места отдыхали проведения досуга.*
* *используйте нейтральное экранное имя, не содержащее сексуальных намеков и не выдающее никаких личных сведений, в том числе и опосредованных: о школе, в которой вы учитесь, места, которые часто посещаете или планируете посетить, и пр.*
* *если вас что-то пугает в работе компьютера, немедленно выключите его. Расскажите об этом родителям или другим взрослым.*
* *всегда сообщайте взрослым обо всех случаях в Интернете, которые вызвали у вас смущение или тревогу.*
* *используйте фильтры электронной почты для блокирования спама и нежелательных сообщений.*
* *никогда не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми вы познакомились в Интернете. О подобных предложениях немедленно расскажите родителям.*
* *прекращайте любые контакты по электронной почте, в системе обмена мгновенными сообщениями или в чатах, если кто-нибудь начинает задавать вам вопросы личного характера или содержащие сексуальные намеки.*

*Расскажите об этом родителям.*

***Приложение***

***ТЕСТ «Не грозит ли вам игровая зависимость?»***

На каждый вопрос отвечать нужно «да» или «нет»

* *Выходите ли вы из себя даже по незначительному поводу?*
* *Боитесь ли вы разозлить человека, который заведомо сильнее вас физически?*
* *Начинаете ли скандалить, чтобы на вас обратили внимание?*
* *Любите ли ездить на большой скорости, даже если это связано с риском для жизни?*
* *Увлекаетесь ли лекарствами, когда заболеете?*
* *Вы пойдете на все, дабы получить то, что очень хочется?*
* *Любите ли вы больших собак?*
* *Нравится ли вам сидеть на солнце часами?*
* *Вы уверены, что когда-нибудь обязательно станете знаменитым?*
* *Умеете ли вовремя остановиться, если чувствуете, что начинаете проигрывать?*
* *Вы привыкли много есть, даже если не очень хочется?*
* *Вам нравится узнавать заранее, что вам подарят или же чем кончится непрочитанная книга?*

*Считаем баллы*:

За положительные ответы на 2-й и 10-й вопросы - по 1 баллу.

На все остальные вопросы - по 1 баллу за каждый отрицательный ответ.

**От 8 баллов и выше.** *Наверняка у вас полно недостатков, но нездоровый азарт - не из их числа. Вы - сама рассудительность. Вы вряд ли променяете реальные радости (да и проблемы) на виртуальные.*

**От 7 до 4 баллов**. *В увлечениях вам удается придерживаться золотой середины. Вы не азартны, а скорее любознательны. Можете сыграть в новую игру, но из чистого интереса - оценить графику, какие-то прибамбасы. Но вы здравомыслящий человек и вряд ли втянетесь.*

**Меньше 4 баллов**. *Вы азартны и безрассудны. Это врожденные качества, и лучше не испытывать судьбу. Лучше и не начинать играть, чтобы потом не было мучительно больно...*

ПРОБЛЕМЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Мы предлагаем тему своей работы – «Компьютерный мир без зависимости- наш выбор», потому что сейчас компьютеры используются не по назначению, другими словами, во вред себе. А о каком же вреде идёт речь?

*Как ученик пользуется компьютером?*

*Можем ли мы бороться с проблемами, которые получаем от неправильной работы за компьютером?*

*Знают ли люди про компьютерную зависимость?*

В ходе подготовки проекта нами был проведен социологический опрос «Место современных информационных технологий в жизни школьников».

В опросе принимали учащиеся 5-6 ;7-8;9-10 кл. Всего 120 чел .Из них: 60 девочек и 60 мальчиков.

***Анализ социологического опроса***

В ходе подготовки проекта нами был проведен социологический опрос «Место современных информационных технологий в жизни детей и подростков». В опросе принимали участие учащиеся 5-6-х, 7-8-х, 9-10-х классов, всего 120 человек, из них 60 мальчик и 60 девочки:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **девочки** | **мальчики** |
| **5-6 классы** | **22 участниц** | **24 участников** |
| **7-8 классы** | **29 участниц** | **28 участников** |
| **9-10 классы** | **9 участниц** | **8 участников** |

В опросе затронут ряд аспектов, которые в определенной степени позволят охарактеризовать особенности отношения школьников к новым информационным технологиям. Это место компьютера, телевидения и телефона в структуре досуга подростка; значимость телевидения как источника полезной информации; влияние регулярного пользования компьютером на психологическое здоровье детей и подростков, а также влияние современных информационных технологий на организацию свободного времени ребенка, подростка.

Анкета разделена на 3 блока:

1. Наиболее популярные виды деятельности в структуре досуга в жизни современных подростков.

2. Место компьютера в жизни современных детей и подростков.

3. Компьютер и здоровье.

***Первый блок: наиболее популярные виды деятельности в структуре досуга в жизни современных подростков*.**

.

Наиболее популярные виды деятельности в структуре досуга

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид деятельности | девочки | | | мальчики | | |
| 5-6кл | 7-8кл | 9-10кл | 5-6кл | 7-8кл | 9-10кл |
| гуляю | 68% | 62% | 67% | 54% | 68% | 86% |
| играю в компьютер | 23% | 69% | 22% | 54% | 68% | 57% |
| слушаю музыку | 68% | 76% | 100% | 45% | 50% | 71% |
| читаю | 50% | 55% | 67% | 17% | 54% | 43% |
| отдыхаю | 59% | 62% | 78% | 58% | 57% | 86% |
| дискотека | 4% | 0% | 0% | 0% | 11% | 0% |
| кружки | 50% | 21% | 22% | 29% | 25% | 14% |
| помогаю дома | 64% | 34% | 44% | 29% | 36% | 43% |
| смотрю ТВ | 41% | 31% | 11% | 54% | 29% | 57% |
| муз.школа | 4% | 3% | 0% | 12% | 14% | 14% |
| спорт | 27% | 14% | 0% | 5% | 46% | 57% |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

мы видим, что процент детей, увлеченных чтением книг, посещением кружков не высок, что же касается увлеченностью компьютерными играми, то, например, для мальчиков это наиболее предпочитаемый вид деятельности.

Анализ социологического опроса позволяет нам сделать вывод о том, что в связи с компьютеризацией досуга вытесняются такие виды досуговой деятельности, как общение со сверстниками, чтение книг, посещение музеев, театров, секций, кружков.

Наиболее предпочитаемые виды деятельности девочек в возрасте от 12 до 17 лет резко отличается от видов деятельности, которые предпочитают мальчики этого же возраста. Процент девочек в возрасте 12-13 лет, увлекающихся компьютерными играми не высок. Девочки всех представленных категорий возрастов в основном отдают предпочтение отдыху, общению с друзьями, прослушиванию музыки.

Определив общую структуру досуга мальчиков и девочек в возрасте от 12 до 17 лет важно обратить также на весьма характерные различия между ними. Так, результаты исследования показывают, что мальчики чаще указывают на общение с компьютерами, чем девочки. Эти данные позволяют уточнить сделанный нами вывод. Как мы видим, **компьютеризация досуга в основном отразилась на субкультуре мальчиков-подростков в возрасте 12-13 лет**. При этом характерно, что подобный разрыв в отношении к компьютеру сохраняется на протяжении всего подросткового периода .

***Второй блок нашего опроса определяет место компьютера в жизни современных школьников.***

Так, например, мы выяснили, что из 120 опрашиваемых детей и подростков 95% имеют компьютер, из них 54,8% приобрели компьютер от 2 лет назад; Следовательно, можно подтвердить информацию о том, что компьютеризация страны начала происходить примерно 5 - 6 лет назад.

Также мы выяснили, сколько времени в среднем дети, проводят за компьютером. Оказалось, что 65% детей и подростков проводят за компьютером большую часть своего свободного времени, а именно более 2 часов в день; 62% ус-ся 5-6 кл. - уделяют общению с компьютером не более 1 часа в день; 32% - до 2 часов в день. **Таким образом, дети и подростки отдают предпочтение «общению» с компьютером, нежели общению с друзьями или другим видам досуговой деятельности.**

В ходе проведения нашего опроса мы определили цели приобретения компьютера мальчиков и девочек. Полученные результаты мы представили в виде сравнительной диаграммы.

Мальчикам 10-11 лет компьютер нужен для того, чтобы: играть в компьютерные игры – 50%; для того, чтобы выполнять доклады, рефераты - 30% и 15% - для того, чтобы общаться через Интернет.

Мы получили следующие данные: 70% мальчиков 12-13 лет компьютер нужен для того, чтобы играть в компьютерные игры, 30% для того, чтобы выполнять доклады, рефераты и 38% – для того, чтобы общаться через Интернет.

Относительно мальчиков – подростков 14-16 лет мы получили следующие данные: 43% компьютер нужен для того, чтобы выполнять доклады и рефераты; 65% для того, чтобы играть в компьютерные игры и 65% для того, чтобы общаться через Интернет.

**Исходя из этого, мы можем сделать вывод о том, что для мальчиков главная цель приобретения компьютера – компьютерные игры ,прослушивание музыки и просмотр фильмов.**

Проанализировав результаты опроса девочек относительно этого же вопроса мы получили следующую картину. 40% девочек 12-13 лет также как и мальчики этого же возраста главной целью приобретения компьютера считают – игры в компьютерные игры; 100% девочек компьютер нужен для того, чтобы слушать музыку и смотреть фильмы и 100% - для того, чтобы общаться через Интернет.

**Из всех полученных данных можно сделать вывод о том, что цель приобретения компьютера мальчики и девочки одной и той же возрастной категории выбирают одни и те же.**

***Третий блок вопросов: компьютер и здоровье***

С помощью нашего опроса мы решили узнать мнение ребят о том, влияет ли компьютер на их психическое и физическое здоровье, и получили результаты, которые представлены в виде диаграммы.

Очень многие учащиеся отметили, что компьютер влияет на здоровье человека.

5-6 кл. **выделили нарушения зрения и головные боли;**

7-8 кл. **проблемы с осанкой, позвоночником и зрением;**

9-10 кл. **головные боли и зрение**

40% **учащихся не задумываются о влиянии компьютера на здоровье человека.**

**Итак, в результате социологического опроса выявлено, что большинство опрошенных учащихся имеют зависимость от компьютера и не понимают, что компьютер очень сильно влияет на их здоровье.**

**Влияние компьютера на:**

**1.Зрение**

**Релаксация**

**Упражнение:** Чтоб с глазами было все в порядке, иногда вы делайте веселую зарядку

Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы на счет 1-4,

затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Рассматривая влияние компьютеров на здоровье, отметим несколько факторов риска:

- проблемы, связанные с электромагнитным излучением;

- проблемы зрения;

- проблемы, связанные с мышцами и суставами;

- стресс, депрессия и другие нервные расстройства, вызванные влиянием компьютера на психику человека.

*В каждом из этих случаев степень риска прямо пропорциональна времени, проводимому за компьютером и вблизи него.*