

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Киселёвского городского округа

«Основная общеобразовательная школа №35»



# **ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Выполнила:  
Степанова Александра Александровна,  
3 класс

Руководитель:  
Кошкина Светлана Владимировна

Киселёвск 2014

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Чем опасна интернет – зависимость	5 – 6
2. Интернет – зависимость младших школьников	7 – 11
Заключение	12
Список литературы	13
Приложение	14 - 17

## ВВЕДЕНИЕ

На уроке информатики учитель спросил, у кого есть компьютер и сколько времени вы за ним сидите. Один мой одноклассник ответил, что он может сидеть за компьютером целый день, если мама на работе. Придя с урока, мы рассказали нашему классному руководителю. Светлана Владимировна ответила, что у него развивается интернет – зависимость. Придя со школы, домой, я попыталась найти информацию по данному вопросу. В интернете в основном говорилось об интернет – зависимости у детей старшего возраста.

Придя в школу, я поделилась полученной информацией с классным руководителем. Светлана Владимировна сказала, что данная проблема стала острой в нашем информационном мире.

Мне стало интересно узнать, сколько в нашей школе детей из младших классов предрасположенных к интернет – зависимости.

**Цель:** выявление учащихся младших классов, имеющих зависимость от сети Интернет.

**Объект исследования:** Интернет-зависимость младших школьников.

**Предмет исследования:** Особенности Интернет-зависимых младших школьников.

**Задачи исследования:**

1. Познакомиться с литературой по проблеме Интернет-зависимости;
2. Обозначить причины зависимости от глобальной сети Интернет в младшем школьном возрасте;
3. Установить личностные интересы использования сети Интернет;
4. Проанализировать анкетные данные по выявлению интернет – зависимых среди младших школьников;
5. Подготовить информационные продукты по предупреждению интернет-зависимости.

**Гипотеза исследования:** если младший школьник много времени проводит в сети Интернет, значит, у него развивается интернет – зависимость.

**Методы исследования:**

1. Теоретический: подбор и анализ литературы;
2. Анкетирование;
3. Обработка результатов опроса.

# ЧЕМ ОПАСНА ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТЬ

Родители и педагоги стали высказывать опасения на пристрастие детей к компьютеру, а особенно к сети Интернет. И эти опасения не беспочвенны. Большую часть свободного времени дети проводят за компьютером, общаясь и играя в игры в сети Интернет. А ведь при длительном и неконтролируемом нахождении в сети приводит к потере способности обучаться и глубоко мыслить.

Проводя длительное время во всемирной паутине, человек ограничивает себя в живом общении. Мы перестали ходить друг к другу в гости, т.к. в каждом доме есть Skype. Включил его и можно болтать сколько угодно. Письма – это прошлый век. Существует электронная почта, благодаря которой письмо дойдет за считанные секунды. В скором будущем в магазины ходить тоже не будем, ведь можно заказать по интернету желаемый товар. Популярностью пользуются социальные сети. Человек, который очень застенчив и не симпатичен в жизни, в сети может жить другой виртуальной жизнью. Он может быть, кем угодно и выглядеть как угодно. С одной стороны это не плохо, человек реализует (пусть и в виртуальной жизни) свои мечты и желания. А в реальной жизни подобные люди сталкиваются со сложностями в общении с новыми людьми, замыкаются в себе, появляются проблемы со сном, становятся раздражительными.

Интернет – зависимость сопровождается сидячим образом жизни, это приводит к различным заболеваниям. Кроме психических проблем появляются и физические заболевания. Проводя много времени у экранов мониторов, мы портим свое зрение, происходит искривление позвоночника.

**Интернёт-зависимость** — навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

[4]

Интернет-зависимость может стать причиной нарушения отношений в семье (между родителями и детьми). Кому понравится, что ребенок днюет и ночует возле компьютера?

**Интернет-зависимость — проблема современного общества!**

# ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Для выявления интернет – зависимости у младших школьников я начала с опроса. В опросе принимали участие учащиеся 3- 4 классов (88 человек)

Для начала я выяснила, у кого есть компьютер (Диаграмма 1) и сколько детей имеет выход в Интернет ( Диаграмма 2)

Диаграмма 1

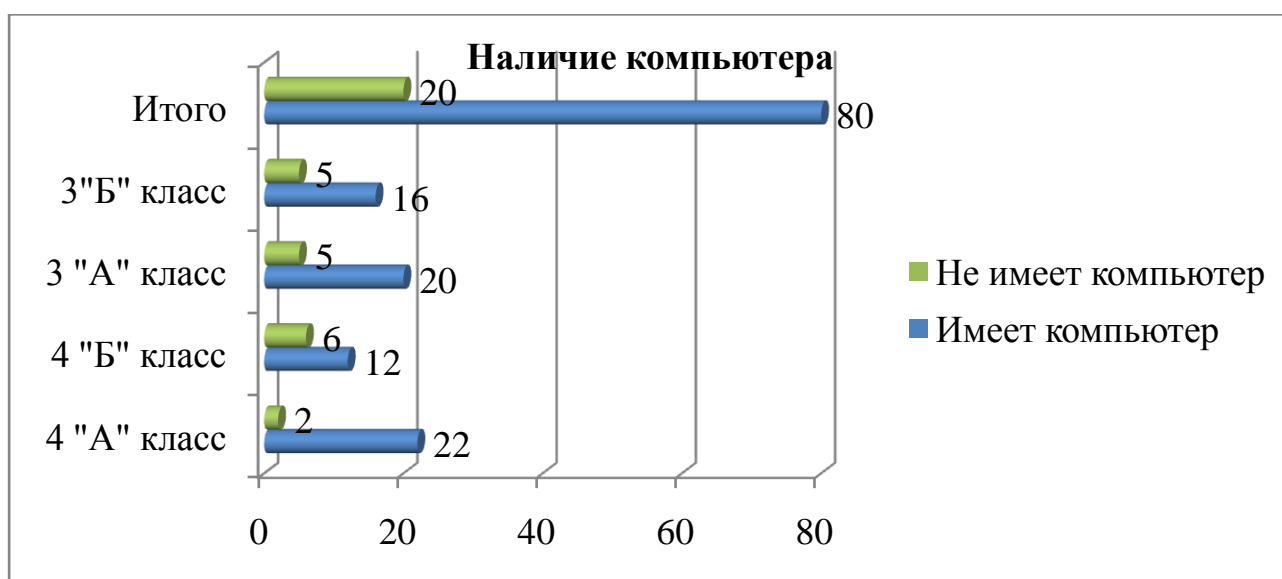
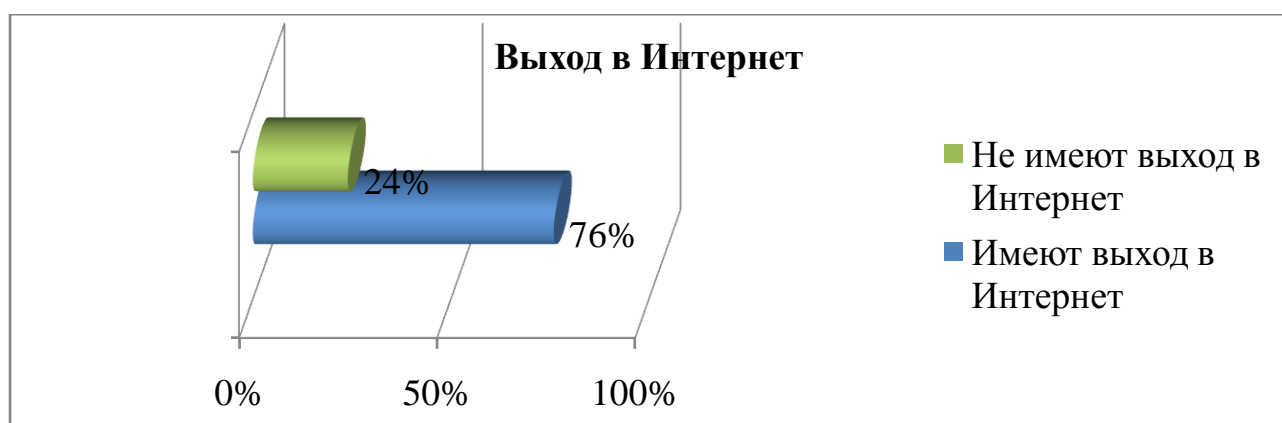


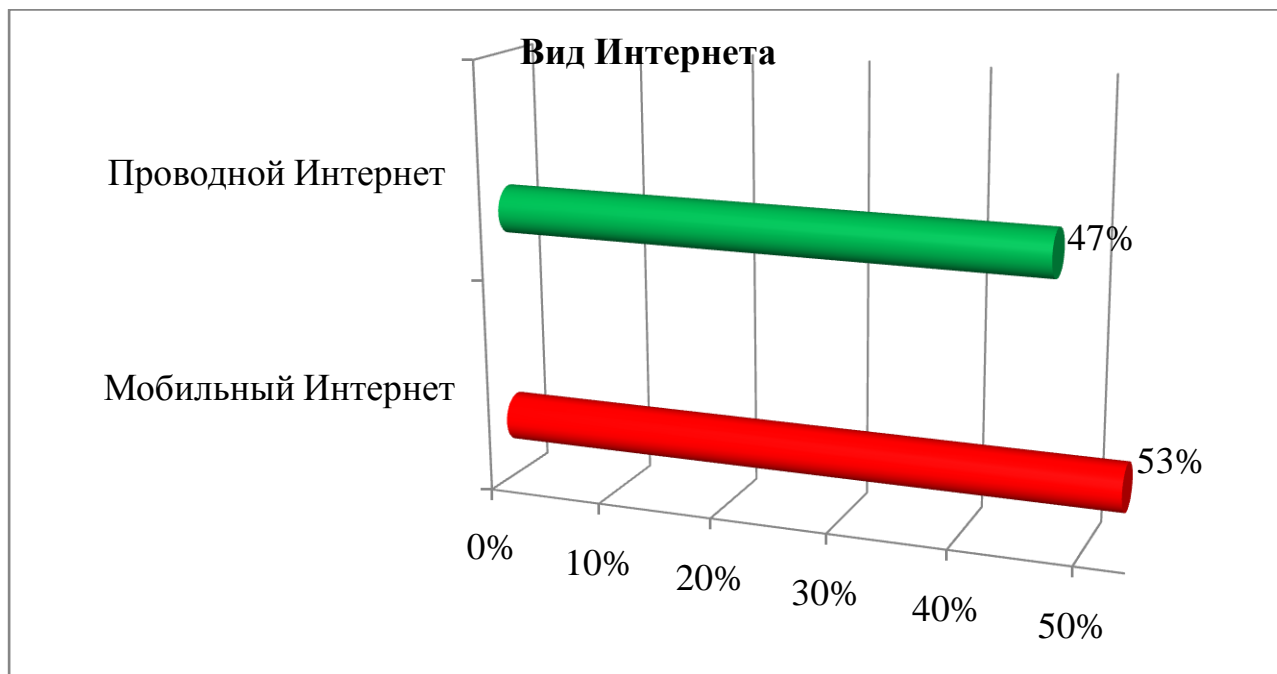
Диаграмма 2



В районе Афонино многие дети живут в частном секторе, где нет возможности провести Интернет. Поэтому я выяснила, какой вид Интернета они используют. Пользоваться мобильным интернетом не совсем удобно,

поэтому много времени в нем не просидишь из-за маленького экрана телефона и высокой стоимости. Проводной Интернет наоборот более удобен, можно сидеть за ним часами. Каким же Интернетом пользуются дети? (Диаграмма №3)

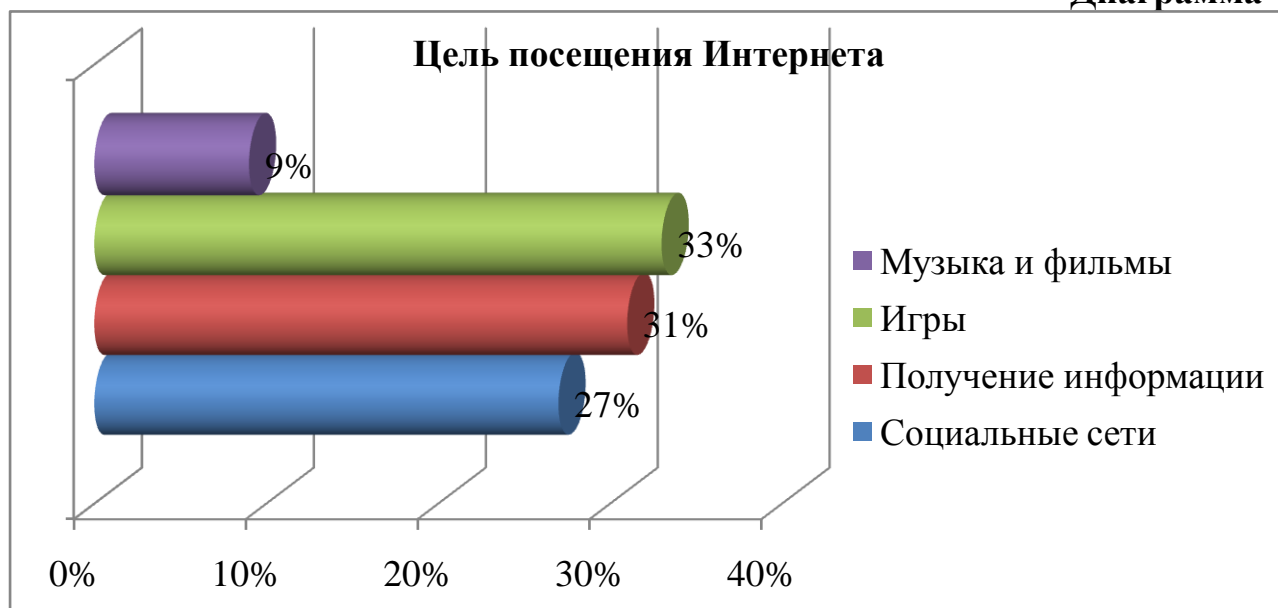
**Диаграмма 3**



Из диаграммы видно, что преобладает мобильное подключение. Данное подключение включает два вида: через сотовый телефон и флеш – Интернет. Второй вид подключения встречается наиболее чаще.

Интернет - зависимость у каждого человека выражается в определённых сферах. Каждый преследует свою цель посещения сети. Проведя опрос я выяснила, с какой целью посещают «Всемирную паутину» учащиеся младших классов ( Диаграмма №4).





Из диаграммы видно, что большая часть детей посещает Интернет для игры в онлайн играх. Это свойственно для младшего школьного возраста. Данная привязанность может привести к игровой зависимости.

Это когда человек подсаживается и не может оторваться от онлайн игр.

Почему люди начинают играть в онлайн игры? Кто-то стремится заполнить пустое место, образовавшееся в его жизни, кто-то просто от скуки. А есть люди, которые пытаются добиться превосходства, не тратя на это больших усилий. Стать первым на соревнованиях по легкой атлетике будет сложно, а вот в игре «Танчики» — вполне даже возможно.

Многие игроки даже тратят реальные деньги, чтоб как-то улучшить своих персонажей и добиться мнимого превосходства. Получая огромное удовольствие, и видя, что достигли 25-го уровня, в то время как их ближайший конкурент не добрался еще и до 22-го, они продолжают играть дни напролет и в процессе этой гонки становятся интернет-зависимыми.

На втором месте - получение информации. С появлением Интернета дети перестали посещать библиотеки, поэтому быстрее всего найти нужную информацию в сети.

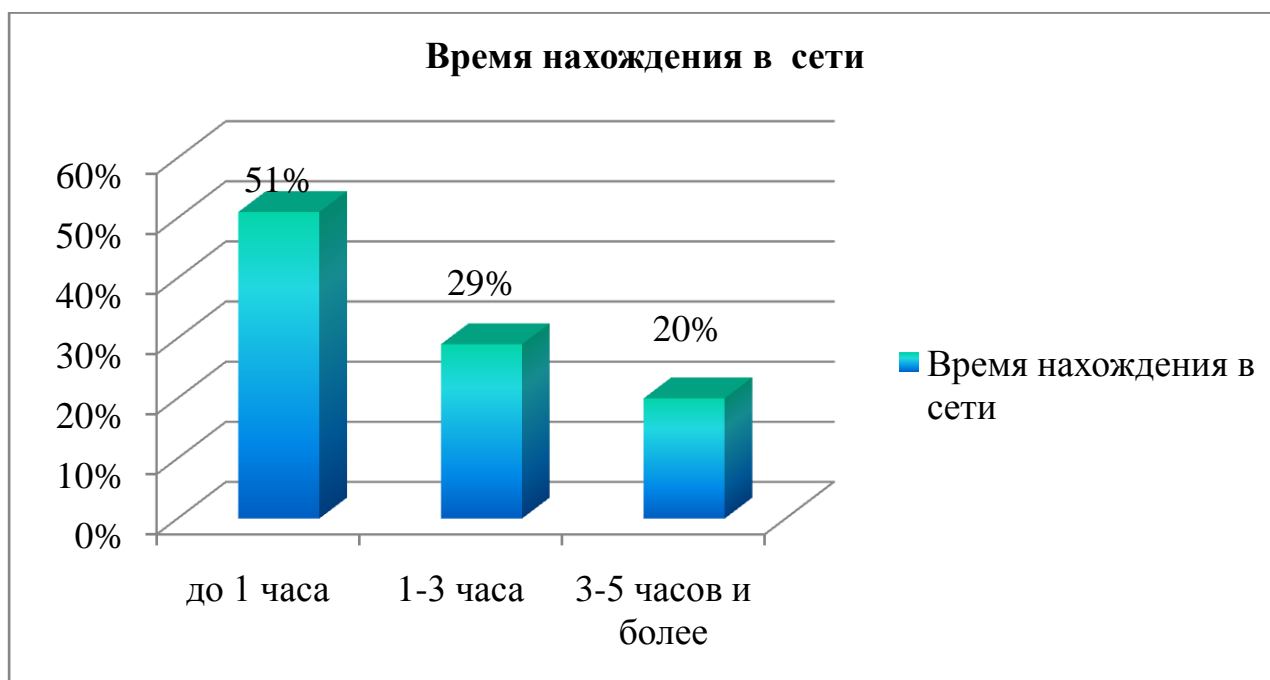
С небольшим отрывом на третьем месте – общение в социальных сетях. На сегодняшний день социальные сети являются самым распространенным видом интернет-зависимости. Это могут быть форумы, социальные сети и различные чаты.

К данной группе риска зависимых от интернета относятся люди, испытывающие проблемы в общении. Отсутствие умения общаться погружает их в виртуальный мир, который заменяет им круг друзей. Интернет же зависимые люди стремятся социализироваться за счет новых знакомств.

Следовательно, среди младших школьников, можно выделить два вида интернет – зависимости: онлайн игры и общение в социальных сетях.

Третья категория интернет – зависимых определяется по времени нахождения в сети. Время, проведённое в Интернете, проходит незаметно и быстро, порой кажется, что прошло мало времени, а на самом деле пролетело уже часа четыре. А без контроля родителей дети могут провести в сети целый день. ( Диаграмма №5)

**Диаграмма 5**



По результатам опроса было установлено, что 20% учащихся (14 человек) имеют интернет-зависимость и проводят в сети от 3- 5 часов и более. 29% (20 человек) относятся к группе риска и склонны к интернет-зависимости. Они проводят каждый день в сети около 3 часов. Им стоит учитывать серьезное влияние сети на их жизнь, так как это путь к интернет-зависимости и сокращать время, проводимое во «Всемирной паутине». 36% (36 человек) проводят минимальное количество времени в интернете – от 30 минут до 1 часа и не имеют интернет-зависимости.

Перечень основных видов зависимостей от интернета можно расширить, добавив туда: бесконечное скачивание с торрент трекеров, видео и аудио материалов в целях создания собственной базы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нельзя дать однозначный ответ в пользу использования интернета в жизни человека или его запрета. Интернет занял устойчивую позицию и будет ещё больше расширять свои возможности. Мне, как ученице и человеку будущего, интернет необходим для быстрого поиска нужной информации. Для себя я уяснила, что всё хорошо в меру. Интернет будет мне другом и помощником, если пользоваться правильно, не злоупотреблять.

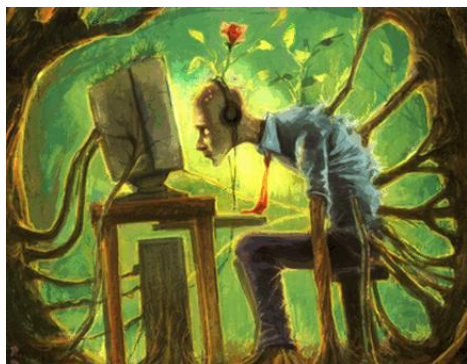
Интернет таит в себе немало опасностей, однако не стоит забывать, что это всего лишь средство передачи информации, так же как и, например, автомобиль - средство передвижения. Несмотря на большое число жертв транспортных аварий, еще никому не приходила в голову идея обвинять в этом транспорт и тем более запрещать этот способ передвижения. Поэтому наиболее рациональным и в то же время простым решением проблемы интернет-зависимости является самоконтроль - достаточно всего-навсего соблюдать баланс и не переходить границы, за которыми виртуальный мир становится важнее реального.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранова, С. Избавление от зависимостей / Баранова С. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2007. – 192 с.
2. Конструктор успеха. Здоровье [Электронный ресурс] // Интернет – зависимость: понятие, виды, симптомы, стадии и причины развития, лечение и профилактика.- 2013. – Режим доступа: <http://constructorus.ru>
3. Мещеряков, Б. Большой психологический словарь / Б. Мещеряков, В. Зинченко. – Санкт - Петербург: Прайм – Еврознак, 2007. – 672 с.
4. Свободная энциклопедия. Википедия [Электронный ресурс] // Интернет - зависимость. – 2013. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>
5. Сельченко, К. Психология зависимости / К. Сельченко. – Минск: Харвест, 2007. – 592 с.
6. Журнал Здоровье. Здоровье [Электронный ресурс] // Как сохранить здоровье, работая за компьютером. – 2013. – Режим доступа: <http://zdorovie.com>

# ПРИЛОЖЕНИЕ

## Приложение 1



### СИМПТОМЫ

#### ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТИ

Основными признаками, определяющими интернет-зависимость, можно считать следующие:

- Вы ощущаете огромную радость перед каждым новым сеансом, а без доступа в интернет испытываете грусть и уныние.
- Вас за уши не оттащить от монитора, и ни под каким предлогом не выманить на улицу.
- Вы не ходите в гости, реже встречаетесь с друзьями, т.е. потихоньку теряете контакты с людьми в оффлайне.
- Вы постоянно обновляете страничку в соцсетях, часто проверяете e-mail почту, аккаунт на сайте знакомств и т.д.
- Обсуждаете компьютерную тематику даже с людьми, едва сведущими в данной области.
- Вы теряете чувство времени. Заглянув вроде бы по делу на несколько минут, вы зависаете в сети на несколько часов и не замечаете, как стремительно пролетает время.
- Во время интернет-серфинга забываете о служебных обязанностях, учебе, домашних делах, встречах и договоренностях.
- Сайты вы посещаете не с целью найти нужную информацию, а заходите на них бесцельно и механически.
- Тратите немалые деньги на интернет, а также на обеспечение постоянного обновления, как различных компьютерных устройств, так и программного обеспечения. Еще и пытаетесь скрыть это от близких.
- На физиологическом уровне вы чувствуете последствия длительного сидения за компьютером: боль в глазах, ломота в суставах, нарушение сна и режима питания.
- Испытываете влияние информации из сети на ваше психологическое самочувствие — негативные новости или сообщения вызывают в вас бурю отрицательных эмоций, таких как ярость, печаль или тревогу.
- Замечаете, как близкие люди все чаще начинают выражать свое возмущение по поводу того, что вы слишком много времени проводите в Интернете. И это является явным **признаком интернет зависимости**. Самому чрезмерную увлеченность интернетом заметить бывает сложно.



## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Рекомендации

### по безопасности использования

### сети Интернет детьми

1. Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернета.
2. Объясните детям, что если в Интернете что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством.
3. Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа ICQ, Microsoft Messenger и т.д.), использовании Online-игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.
4. Объясните ребенку, что нельзя выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.
5. Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернете нет разницы между неправильными и правильными поступками.
6. Научите ваших детей уважать собеседников в Интернете. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернете и в реальной жизни.
7. Скажите им, что никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернета. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.
8. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в интернет-пространстве – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены.
9. Не забывайте контролировать детей в Интернете с помощью специального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает.



## Памятка детям

### Правила работы за компьютером

### Требования к рабочему месту

- ✚ Пользуйтесь высоким вертящимся стулом с удобной спинкой.
- ✚ Располагайтесь удобно перед компьютером. Ноги должны быть согнуты под прямым углом.
- ✚ Компьютер надо устанавливать так, чтобы на экран не падал прямой свет (прямой свет освещивается от экрана, что вызывает дополнительную нагрузку на глаза).
- ✚ Оптимальное расположение при работе – боком к окну, желательно левым.
- ✚ Помещения с компьютерами должны иметь естественное и искусственное освещение. Естественное освещение должно иметь коэффициент естественной освещенности не ниже 1,2 – 1,5%. Искусственное освещение в помещениях с компьютерами должно быть равномерным.
- ✚ Располагайтесь за компьютером так, чтобы расстояние до дисплея было не менее 50 см. Монитор, клавиатура и корпус компьютера должны находиться прямо перед вами, а не сбоку! Пусть верхний край экрана будет на уровне глаз или чуть выше. При диагональном расположении монитора вам придется постоянно вертеться на стуле. От этого неизбежно страдает осанка.
- ✚ Монитор должен работать с частотой не менее 75 Гц. Слабо мерцающий монитор значительно снижает нагрузку на зрение. Минимум необходимого разрешения – 800 x 600, опускаться ниже этого предела – опасно.
- ✚ Шрифт на экране не должен быть слишком мелким, размытым или цветным, а фон – светлым: цветные шрифты и фон «плывут» и не дают отчетливого изображения: шрифт рекомендуется темный, фон – светлый. Не рекомендуется использовать в шрифтах и фоне зеленый, красный, желтый и оранжевый цвета, так как они не дают четкого изображения.