Филиал МБОУ СОШ с. Красное в с. Ищеино

Номинация — воспитание культуры и формирование культуры здоровья.

**Классный час "Интернет друг или враг?.."**

 (Сценарий внеклассного мероприятия среди обучающихся 6-7 классов совместно с родителями с применением коучинг-технологий)

Подготовила Харина Марина Николаевна,

учитель русского языка и литературы

2018

Аннотация

Классный час посвящен проблеме безопасности в сети Интернет, проблеме воспитания культуры поведения в социальных сетях.

Мы живем в век информационных технологий, достаточно много времени наши дети проводят в сети в поисках информации, готовясь к занятиям, или просто отдыхая. Они общаются с друзьями, участвуют в дискуссиях, обсуждают новости, оставляют комментарии, выкладывают фотографии. Очень важно научиться правильно вести себя в сети Интернет, знать правила безопасности и этичного поведения.

Введение

Федеральный образовательный стандарт ставит перед профессиональным образованием новые цели. Главным условием повышения качества образования является высокий уровень методической работы в воспитательной деятельности.

Одним из приоритетов развития воспитания, определённых в проекте «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», является «расширение воспитательных систем и технологий, нацеленных на формирование развития личности ребёнка с учётом его потребностей, интересов и способностей .

. Целевую направленность педагогического сопровождения определяют задачи освоения обучающимися универсальных личностных действий самоопределения, смыслополагания и нравственно-этического оценивания. А это полностью совпадает с базовыми ценностями и принципами коучинга, как одного из эффективных инновационных подходов личностно ориентированного обучения и как технологии педагогического сопровождения ребёнка в его индивидуально-личностном развитии.

Одной из технологий коучинга является технология «Мировое кафе» (авторы Х. Браун и Д. Исаакс). Технология The World Café была придумана в 1995 году в результате двухдневного семинара, проведенного в Калифорнии одной из американских компаний для представителей науки и бизнеса. Данная технология  применяется для решения комплексных проблем, получения ответа на вопросы, принятия нестандартных решений, объединения нескольких точек зрения, планирования групповой работы, подведения итогов проекта, конференции, обмена опытом. Мировое кафе применяется для решения комплексных проблем, когда необходимо собрать информацию, организовать обмен мнениями, изучить возможности для дальнейших действий и принятия решений.

Область применения:

Внеклассное мероприятие в школе среди обучаюшихся 6-7 классов и их родителей.

Цели:  Сформировать представление учащихся о тех угрозах, с которыми они могут встретиться, подключаясь к сети Интернет

формирование и развитие культуры поведения у подрастающего поколения в сети Интернет

обогащение жизненного опыта учащихся знаниями о влиянии компьютера на здоровье человека и способах профилактики заболеваний

 развивать коммуникативную компетенцию как средство формирования личностных результатов школьника.

 формированию коммуникативной культуры;

 воспитание командного духа; воспитание активной жизненной позиции

Задачи:

* Выяснить причины в необходимости Интернет-общения;
* Сравнить положительные и отрицательные стороны использования компьютера в повседневной жизни;
* Дать рекомендации, которые помогут повысить информированность детей о безопасном использовании онлайновых технологий;
* Сравнить реальную и виртуальную дружбу;
* прививать любовь к окружающему миру через живое общение с друзьями

***Планируемые результаты:***

Школьники

* Проанализируют собственное поведение в сети.
* Поймут о последствиях виртуального общения лично для себя, о потере реальных друзей
* Сократят время своего пребывания в интернете
* Будут больше уделять внимания реальным друзьям

Ход занятия.

**1.Приветствие.**

**Эмоционально-психологический настрой**

Топните левой ногой те, у кого отличное настроение.

Дотроньтесь до кончика носа те, кто любит играть на компьютере.

Поднимите обе руки те, кто разумно пользуется компьютером.

Хлопните в ладоши те, кто готов сегодня слушать.

**2.Упражнение «Ассоциации»:**

Ребята скажите, а какие ассоциации у вас возникают, когда вы слышите слово компьютер*. (Учащиеся по очереди высказываются). (Монитор, игры, Интернет, почта ….)*

Сегодня мы затронем насущную тему для всех подростков.

**Послушайте загадку:**

Есть такая сеть на свете,

Ею рыбу не поймать.

В нее входят даже дети,

чтоб общаться иль играть.

и чего здесь только нет!

Как же сеть ту называют?

Ну конечно – **интернет**

Компьютер прочно вошел в нашу жизнь. Всеобщая компьютеризация сильно влияет на человека.

??? А каково это влияние, положительное или отрицательное?

Я предлагаю вам разделиться на группы. Все участники делятся на 3группы: две учеников и одна родителей.

**3**.В течение 3-5 минут учитель рассказывает об особенностях работы, правилах и ожидаемом результате. Участники объединяются в 3 группы. В каждой группе выбирается «хозяин стола». Хозяину стола дается дополнительная инструкция: «Вы являетесь хранителем знаний вашей группы. Ваша задача — фиксировать информацию и передавать наработанное последующим группам. Следите, чтобы все принимали участие в обсуждении, поощряйте высказывание идей, пишите разборчиво. Все идеи принимаются без критики».

Каждая группа получает по листику-стикеру, маркеру для записи идей.У всех групп свой цвет маркера, с которым они переходят к следующему столу.

Столы накрыты бумажными скатертями, на которых записываются идеи . На листе написано название обсуждаемого вопроса. Как вариант, можно записывать идеи на стикерах и клеить их на скатерть. Скатерть поделена на сектора по цветовой гамме.

**4.. А вы как считаете Интернет друг, помощник или враг?**

 Из этой корзины я буду доставать проблему.  Пусть 1-ая отстаивает точку зрения « Интернет- друг» и говорите слова защиты, вторая – "Интернет – помощник", а третья группа «Минусы Интернета» будет отстаивать свою точку зрения и говорить, какой вред несёт Интернет. В итоге, чего будет больше, + или -, та группа победила и та точка зрения стала более убедительной.

Примерные ответы.

|  |
| --- |
| **«Интернет и Здоровье»** |
| Зрение | Найти народные рецепты |
| Облучение | Скачать гимнастику |
| Осанка |   |
| Нет прогулки |   |

|  |
| --- |
| **«Интернет и Время»** |
| Забыл сделать домашнюю работу | Быстрый поиск(экономия) |
| Забыл поесть | Моментальные ответ на свой вопрос |
| Не погулял |   |
| Заигрался |   |

|  |
| --- |
| **«Интернет и Игры»** |
| Время | Развивающие |
| Агрессия | Командный дух |
| Безразличие к судьбе героя игры | Логика |
|   |   |

|  |
| --- |
| **«Интернет и Образование»** |
| Бездумное копирование рефератов | Бесплатное обучение |
| Интернет не сможет объяснить как учитель, разными способами | Подготовка к конкурсам (поиск информации о ВОВ, фото тех времен – можно найти только в Интернете) |
| (А может это заменить живую встречу с ветераном) | Углубленное изучение предметов |
|   | Вопросы по хобби |

|  |
| --- |
| **«Интернет и Общение»** |
| Нет реального общения | Быстрота ответов при разговоре, несмотря на расстояние |
|   | Новые знакомства |
|   | Можно не только поговорить, но и увидеть своего собеседника |
| **«Интернет и Дружба»** |  |
|  |  |

 Представители от каждой группы выходят к доске и прикрепляют листики с написанным доводом на доску. У каждой группы свой цвет.

**5. Заключительное слово:**

В Интернете даёт нам много возможностей, Станет Интернет другом, помощником вам или врагом - зависит только от вас. – Главное – правильно им воспользоваться.

1. Работа с компьютером сопряжена с нервно- психическим напряжением. Давайте мы с вами проведем упражнения для его устранения

“**Лимон”**

Инструкция:Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что “выжали” весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

“**Воздушный шар”**

Инструкция: Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

1. Компьютеры сделались настолько обыденными, что невольно забываются связанные с их использованием опасности. Как и любое достижение прогресса, будь то автомобиль, самолёт, телевизор, компьютер является источником негативных воздействий на человека, приносит вред его здоровью при неправильном применении, может вызвать профессиональные заболевания.

Однако компьютер становится добрым, умным, неутомимым помощником, если человек продумывает все моменты общения с ним, соблюдает правила техники безопасности, не нарушает санитарные нормы, составленные специалистами.

* **задание для групп – Чтобы работа с компьютером не навредила нашему физическому здоровью, надо соблюдать определенные правила. Давайте сейчас совместными усилиями составим список таких правил.**
* По звонку колокольчика дети и родители переходят по часовой стрелке за другие столы.

Хозяин стола остается, приветствует новую команду, вводит в тему и рассказывает о том, что наработано прошлой группой. Новые участники дополняют список своими идеями. Для наглядности можно записывать новые идеи маркером другого цвета, в другом секторе листа. Продолжительность этого этапа также обычно 10-20 минут. Следующий переход опять происходит по команде ведущего. Количество переходов зависит от количества столов, но не более пяти. Время обсуждения постепенно сокращается до 7-15 минут, потом до пяти.

.     Команды возвращаются за свои столы (те столы, за которыми они начинали работать) и подводят итоги обсуждения, систематизируют идеи, делают выводы и представляют их наглядно на листах флип-чарта или бумажной скатерти. Например, можно выделить 5 ключевых идей.

     Хозяин каждого стола презентует результаты всей группе. Обсуждение.

Таким образом, в рамках четкой структуры и понятных правил создается непринужденная доброжелательная атмосфера «Worldcafe». С помощью этого метода можно за период от сорока минут до трех часов собрать информацию, объединить видение, найти ответ на вопросы.

**.**Последний этап Мирового кафе часто называют «урожаем» или «сбором урожая». Идеи всех столов озвучиваются и объединяются в общее видение.

Итак,Ваша задача с помощью мозгового штурма, в команде, создать своеобразную памятку, алгоритм правильного поведения при работе за компьютером. **Ваши задачи -**найти как можно больше идей, как можно достичь состояния максимальной удовлетворенности решением данной задачи (как если бы по шкале от 1 до 10 это **было на** . Напоминаю, что любая критика запрещена, и желательно использовать позитивные формулировки. Все идеи записываются на лист флип-чарта или скатерть. У вас – 10 минут.

1-я задача :Компьютер и зрение.

Работают в группах.

|  |
| --- |
|  |

- Теперь меняемся столами. Остаются только руководители, чтобы объяснить, что наработала предыдущая группа.

2-я задача: компьютер и позвоночник.

. У вас – 10 минут.

Работают в группах.

|  |
| --- |
|  |

3-я задача: компьютер и время-  Вам надо оценить риски, выбрать наиболее важное. Снова меняемся столами. Руководитель группы делает сводную презентацию наработок как первой, так и второй групп.. У вас – 10 минут.

Работают в группах.

|  |
| --- |
|  |

**8.-**Наконец я слушаю вас всех, но после того как вы соедините результаты трех этапов мозгового штурма и озвучите конкретные шаги по реализации предложенных проектов подведете итоги всей нашей сессии. Опять меняемся столами и через 10 минут, основная задача Руководителя группы – максимально полно и лаконично донести до новой команды наработки предыдущих трех команд. Теперь вы – Интеграторы, которые создают конкретный план действий, рекомендуемый к реализации. И каждый из членов команды понимает, что он «подписывается» под его выполнением.

**9.От каждой группы выступает представитель и озвучивает наработанные идеи.**

1. Проводить за компьютером не более 20 минут;

2. Часто проветривать комнату, где находится компьютер;

3. Сидя за компьютером ровно держать спину;

4. Глаза от монитора должны находиться на расстоянии 70 см;

5. Время от времени выполнять гимнастику для глаз (каждые 10 мин);

6. Вставать из-за компьютера и делать разминку.

**10**.??? А сейчас мы с вами выполним один из добрых советов.

Сделаем гимнастику для глаз.

**Физминутка.**

Для начала необходимо отвернуться от монитора компьютера и закрыть глаза,

* быстро 10 раз зажмуриться, не разжимая век;
* потом также 10 раз интенсивно поморгать ( Желательно это проделывать как можно быстрее и как можно шире открывая глаза);
* далее нужно закрыть глаза и нарисовать ими восьмерку, сначала вертикальную, затем горизонтальную;
* после этого надо помассировать виски у края глаз круговыми движениями кончиков пальцев, но здесь есть маленький нюанс: пальцы правой руки необходимо двигать по часовой стрелке, а пальцы левой - против.

**11**.3-я проблема-задание для групп

* Ребята, внимательно рассмотрите эту картинку. Глядя на неё, что вы можете сказать
* 
* **Ответы.**
* - Мама оттаскивает сына от компьютера;
* -жена мужа;
* -сестра брата и т.д.
* **Учитель.**
* - Как вы думаете, почему?
* **Ответы.**
* - Потому что он много времени проводит за компьютером, за интернетом, женщине самой хочется сесть за компьютер и т.д.
* - Как называют людей, которые бесконечно сидят в интернете, в поисках чего-то. Они уже свою жизнь не представляют без интернета, они зависимы от интернета.? - (Это интернет - зависимые люди.)
* **Интернет-зависимость – это** расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.
* Чем опасна интернет-зависимость
* Психологи бьют тревогу и сравнивают феномен интернет-зависимости не иначе как с пристрастием к алкоголю и наркотикам. Поводы для беспокойства действительно имеются. Проводимые исследования на тему интернет-зависимости показывают, что при длительном и неконтролируемом нахождении в сети происходят изменения в состоянии сознания и в функционировании головного мозга. Постепенно это приводит к потере способности обучаться и глубоко мыслить.

**12**.1-й вопрос для групп: почему возникает зависимость?

**1. Недостаток общения.**
Когда человек **(обычно это подросток)** не может найти себе друзей по интересам. Если он слишком замкнут или боится, что его неправильно поймут. Он делает неправильный вывод и начинает активно искать друзей в интернете.

**2. Отсутствие хобби.**
Если у человека есть любимое хобби, или он занимается спортом. У него просто не будет свободного времени, которое он мог бы уделить интернету.

**3. Неудачливость.**
Когда человека повсюду встречают неудачи: плохая работа, ссоры с друзьями, проблемы с родителями. Он будет пытаться хоть как-то реализовать себя. И найдёт этот способ в компьютерных играх.

Самым распространенным видом интернет-зависимости считается необходимость в беспрерывном общении. Это могут быть форумы, социальные сети и различные чаты.

* К

***13.***Вопрос 2 : В чем же причина, что людей (взрослых и детей) так затягивает виртуальное общение?

* К данной группе риска зависимых от интернета относятся люди, испытывающие проблемы в общении. Отсутствие социальных и [коммуникативных навыков](http://constructorus.ru/uspex/razvit-kommunikabelnost.html) погружает их в виртуальный мир, который  заменяет им круг друзей.
* . **Причина возникновения интернет-зависимость у подростков** – это период гормональной перестройки организма, когда для молодежи становится проблематично общаться, завязывать новые знакомства, налаживать контакты с противоположным полом (конечно, это касается не всех, но многих).
* Общение в интернете предоставляет подросткам возможность существовать в образах своих мечтаний, и не выходя за границы этих образов, осуществлять насколько необходимую и желаемую, настолько и невозможную в реальности коммуникативную активность. Это является основной причиной интернет-зависимости у подростков, а провоцирующим фактором, стимулирующим развитие этой зависимости, выступает анонимность и невозможность проверить, насколько представленная о себе информация действительна.
* Еще одной причиной появления интернет зависимости, тесно связанной с предыдущей, является невозможность самовыражения. Человек, с трудом высказывающий свои мысли, неспособный [отстоять свою точку зрения](http://constructorus.ru/uspex/kak-otstoyat-svoe-mnenie-svoyu-tochku-zreniya.html), испытывающий [страх публичных выступлений](http://constructorus.ru/psixologiya/kak-poborot-strax-publichnyx-vystuplenij.html), боящийся осуждения реального общества, в общем неуверенный в себе человек, в сети может спокойно высказать то, что накипело, не боясь неодобрения и непонимания.

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](http://constructorus.ru/uspex/chuvstvo-vremeni.html). 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.

Просмотр видео о ребенке, который из-за зависимости неадекватно себя ведет с близкими.

***14.А сейчас давйте обсудим и проанализируем  высказывание Интернет-пользователя***

**Alfa M** пишет: лично у меня в чатах много людей в друзьях, которых я ни разу не видела, и я считаю их своими друзьями хотя бы потому, что меня увлекает общение с ними, а без них я скучаю. Им можно открыться и можно не врать.

Вопрос 3 : можно ли открываться незнакомым людям?

(Не желательно размещать персональную информацию в Интернете, Не отвечайте на Спам (нежелательную электронную почту), Не открывайте файлы, которые прислали неизвестные Вам людей. Вы не можете знать, что на самом деле содержат эти файлы – в них могут быть вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием., Не добавляйте незнакомых людей в свой контакт лист в IM (ICQ, MSN messenger и т.д.), Помните, что виртуальные знакомые могут быть не теми, за кого себя выдают, Никогда не поздно рассказать взрослым, если вас кто-то обидел. )

  **Какие еще советы и предложения вы могли бы сами дать своим сверстникам, чтобы их нахождение в сети Интернет было полезным и безопасным. А также рекомендации подросткам, как избежать интернет – зависимости.**

 **Работа Мирового кафе.**

15. Конечный продукт работы всех групп.

1. Используйте реальный мир для общения.

2. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.

3. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.

9. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.

10. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.

11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

12. Найдите любимое занятие, увлечение, хобби в реальной жизни.

13. Больше гуляйте, проводите время на свежем воздухе, займитесь спортом.

14. Прислушивайтесь к советам родителей, если они говорят, что вы слишком много времени проводите за компьютером.

Реальный мир намного ярче виртуального, в нем есть много интересных и захватывающих вещей. Что бы помочь человеку оторваться от виртуального мира, сводите его в боулинг, каток, пейнтбол и т.д. Он должен почувствовать, насколько прекрасно в реальном мире и попытаться выбраться.

Станет Интернет другом вам или врагом - зависит только от вас. Самое главное, что теперь вы знаете всё об интернете. Решать вам.

**16.**Рефлексия коучинг – занятия

 Ответьте на вопросы, поставив в нужную ячейку нужную цифру по 10-тибальной шкале.

* 1. Насколько мне всё было ясно и понятно
* 2. Насколько мне это было необходимо
* 3. Насколько нужен и полезен для меня предложенный материал

4. Насколько я готов использовать полученные знания

Насколько мне нужна помощь

**17**.Я хочу поблагодарить за хорошую работу всех собравшихся. И мне хотелось бы, чтобы вы высказали своё мнение о проведённой работе нашего классного часа, заполнив круговые диаграммы.