

Кондрашкин А.В., Инсарова Н.Г., Завалишина М.А.,  
Богомолов В.А., Хломов К.Д., Бочавер А.А.,  
Калякина С.М., Кириллова М.М. – педагоги-психологи  
ГБУ «Городской психолого-педагогический центр  
Департамента образования города Москвы»



ГОРОДСКОЙ  
ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР ДОГМ

# Профилактика чрезмерного использования компьютера, Интернета и гаджетов

## Занятие для обучающихся 8–10 классов

Цель занятия: усиление установки на осознанное, рациональное и безопасное использование компьютеров, гаджетов и Интернета подростками.

Материалы:

- анкеты обратной связи (по 2 на каждого участника мероприятия);
- подборки профилей пользователей из Интернета;
- спорные утверждения на карточках для ведущего.

Требования к помещению:

- зал/класс с раздвинутыми партами, где есть возможность поставить стулья в круг, и дети/ подростки могут свободно перемещаться во время игр;
- доска/флипчарт и мел/фломастеры.

### Ход программы

#### 1. Введение

Задача. Знакомство, установление контакта, актуализация опыта.

Реквизит. Стулья по количеству участников, расставленные по кругу.

Время – 7 минут.

Содержание

Ведущий: «Добрый день, меня зовут ... Сегодня мы будем с вами разговаривать про компьютеры, Интернет, гаджеты и то, как мы их используем, как мы с ними обращаемся. Наша встреча продлится 1 час 30 минут. И в течение этого времени у нас будет действовать «правило безопасности» – нельзя ничего ломать, портить вещи и обижать друг друга, вредить друг другу. Мы не будем ставить оценки, будем обсуждать интересную тему. Просим быть активными и говорить то, что вы на самом деле думаете. Нам это важно и интересно».

#### 2. Входное тестирование

Задача. Оценка знания в начале занятия.

Реквизит. Анкеты по числу участников.

Время – 10 минут.

Содержание

Ведущий: «Перед тем как мы начнем, просим вас заполнить анкету про Интернет. Подпишите, пожалуйста, анкету своим именем, «ником» или как вам угодно, и запомните его, так как в конце мы раздадим вам еще одну анкету, которую надо будет подписать точно так же».

#### 3. Разминка

Задача. Создание положительного климата в группе, положительного настроя на работу. Актуализация опыта использования компьютера.

Время – 10 минут.

Содержание

Игра

Ведущий стоит в кругу, участники сидят на стульях. Ведущий предлагает участникам поменяться местами тем, кто, например, «использует Интернет для общения», или говорит: «Поменяйтесь местами те, кто зависает «ВКонтакте».

Задача участников пересечь на другой стул, если утверждение их касается. Задача ведущего занять пустой стул. Тот, кому стула не хватило, становится ведущим.

#### 4. Безопасность поведения в Интернете. Лекционный фрагмент + спорные утверждения

Задача. Проблематизация безопасного и небезопасного поведения в Интернете.

Реквизит. Спорные утверждения на карточках для ведущего.

Время – 10-15 минут.

Содержание

Ведущий: «В современных условиях Интернет, компьютеры и гаджеты занимают все больше внимания и времени. Они стали неотъемлемой частью нашей жизни. В Соединенных Штатах Америки давно используются такие термины, как «цифровые иммигранты» и «цифровые по рождению». Соответственно иммигранты – это те люди, которым приходилось осваивать цифровые технологии уже в более зрелом возрасте. Мы хотели сегодня с вами поговорить об Интернете и о ваших с ним отношениях.

Сколько вы проводите времени за играми и ВКонтакте? Что еще вы делаете за компьютером? Как относится к этому ваша семья?

У нас совершенно точно нет идеи говорить о том, что сидеть в Интернете плохо, или о том, что вам нужно проводить в нем меньше времени. Как мы уже говорили, нам кажется, что Интернет – это неотъемлемая часть нашей жизни, которая во многом помогает делать ее удобнее и интереснее. Нам важно отметить, что в использовании Интернета, наряду с удобством и пользой, присутствуют некоторые риски. И мы бы хотели о них с вами сегодня поговорить».

Ведущий берет карточки со спорными утверждениями и предлагает обсудить их подросткам.

Ведущий берет карточки со спорными утверждениями и предлагает обсудить их подросткам.

Ведущий берет карточки со спорными утверждениями и предлагает обсудить их подросткам.

#### 5. Упражнение с персонажами

Задача. Осознание проблемы анонимности и непредсказуемости собеседников в Интернете.

Реквизит. Наборы профилей.

Время – 15 минут.

Содержание

Упражнение в микрогруппах.

Ведущий: «Каждая группа сейчас получила набор взятых из Интернета профилей каких-то людей. Пожалуйста, составьте короткое описание каждого из этих людей на основе его профиля, постарайтесь определить:

- пол;
- возраст;
- интересы;
- характер этого человека».

Обсуждение.

Ведущий: «В разных группах попадались одни и те же персонажи, которых определили совершенно по-разному. Как вы думаете, почему так получилось?»

Обратная связь, комментарий ведущего: «Информация в Интернете не всегда достоверная, не всегда достаточная. Когда с кем-то общаешься, всегда надо помнить, что это может оказаться совсем не тот, кого ты ожидаешь».

#### **6. Лекционный фрагмент. Индикаторы – в форме беседы**

Задача. Обозначение индикаторов небезопасной ситуации.

Реквизит. Доска/флипчарт и мел/фломастеры.

Время – 5–10 минут.

Содержание

Ведущий: «Сейчас мы хотим уделить время теме внимания к себе. Подумаем о том, как заметить, что я наношу себе вред, и что с этим можно сделать?»

У нас есть инструмент для оценки наносимого себе вреда. Сейчас я зачитаю 5 вопросов и каждый должен для себя на них ответить, зажимая пальцы на одной из рук. Итак, критерии чрезмерного

использования гаджетов, компьютера и Интернета:

- пропускаешь ли ты школу из-за ночной активности в Интернете?

- случаются ли споры и конфликты с родителями по поводу Интернета?

- бывает ли такое, что, сидя в Интернете, ты забываешь поесть?

- предпочитаешь ли ты Интернет встречам с друзьями?

- экономишь ли ты деньги на покупку интернет-рейтингов, игр, приложений и т.п.?

Если у вас больше половины положительных ответов, то, скорее всего, вам сложно самому регулировать свое поведение самостоятельно и можно обратиться к какому-то внешнему человеку за поддержкой. Есть ли у вас такой человек, к которому вы можете обратиться, когда у вас возникают трудности?»

#### **8. Завершение**

Задача. Подведение итогов.

Время – 5 минут.

Содержание

Ведущий: «Итак, мы обсудили с вами те моменты, где вам надо быть начеку в связи с компьютерами: это здоровье, это те, с кем вы общаетесь и что им про себя рассказываете. Мы не считаем, что надо меньше пользоваться Интернетом, компьютерами и гаджетами. Мы считаем, что это надо делать осознанно, с пониманием того, что происходит, что может произойти, и стараться не попадать в неприятные ситуации ни со здоровьем, ни с общением. Будьте внимательны!».

#### **9. Выходное тестирование**

Задача. Оценка знаний после занятия.

Реквизит. Анкеты по количеству участников.

Время – 5 минут.

Содержание

Ведущий: «А теперь, пожалуйста, заполните еще раз анкеты, и мы завершим занятие».

Раздача и сбор анкет.

**Капорская Н.А., Бочавер А.А., Назарова Л.А.,  
Инсарова Н.Г., Калякина С.М., Дымова Т.Е., Кириллова М.М. –  
педагоги-психологи ГБУ «Городской психолого-педагогический центр  
Департамента образования города Москвы»**

