

**МБОУ Часцовская СОШ Одинцовского района Московской области**

**Классный час по теме « Страдания от кибермании»  
(Круглый стол, посвящённый проблеме компьютерной зависимости)**

Компьютеры - это такие машины, которые предназначены для решения проблем, которых бы у вас не было бы, если бы вы не имели компьютера.

Составила: Епонешникова Лидия Алексеевна

**Часцы - 2015г**

## **Цели:**

- ознакомить учащихся с вредными последствиями компьютерных игр, дать представление об Интернет-зависимости;
- формировать положительное отношение к таким качествам характера, как самостоятельность, любознательность;
- побуждать детей к расширению своего кругозора, к участию в спортивных секциях, к самопознанию, саморазвитию, самосовершенствованию.

## **Форма проведения: круглый стол.**

Оформление: написать на доске тему, эпиграф.

## **План классного часа:**

- мотивационная беседа
- круглый стол «Страдания от кибермании»
  1. Первый блок дискуссии. «Три грани проблемы»
  2. Второй блок дискуссии. «Кто виноват?»
  3. Третий блок дискуссии «Что делать?»
- Заключительное слово.
- Подведение итогов (рефлексия).

## **Ход классного часа**

### **1. Мотивационная беседа**

**Классный руководитель.** Сегодня мы затронем насущную тему для всех подростков.

Поднимите руки, кто хотя бы один раз играл в компьютерные игры? Было такое, что вы пропускали уроки, чтобы поиграть в игровом зале? Говорили ли вы с друзьями о компьютерных играх, кодах, уровнях и т.д.? Испытываете ли вы удовольствие от работы за компьютером? Злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от компьютера? Приходилось ли вам обманывать близких, говоря, что вы писали реферат или искали информацию, в то время когда просто играли или общались? Случалось ли вам забывать о времени во

время игры за компьютером? Откладываете ли важные дела ради компьютера? Любите ли вы поиграть за компьютером в минуты грусти, подавленности? Ругают ли вас родители за то, что вы слишком много денег тратите на игры в интернет?

(ответы детей)

Примерно такие же вопросы задают психологи, когда хотят убедиться, страдает ли человек компьютерной зависимостью. Я задала эти вопросы, чтобы вы трезво посмотрели на себя со стороны, критически оценили своё отношение к компьютеру. Положительный ответ на все эти вопросы должен заставить вас насторожиться.

## **2. Круглый стол «Страдания от кибермании»**

### **Первый блок дискуссии. «Три грани проблемы»**

**Классный руководитель.** Зависимость от компьютера - новая болезнь нашего времени или выдуманная угроза? На западе утверждают, каждый пятый пользователь интернета в той или мере страдает компьютерной зависимостью. И в России подвержены этой мании. Люди теряют чувство реальности, уходят в виртуальный мир. Самыми незащищёнными оказались как всегда дети и подростки. Появился даже такой термин - «компьютерный синдром». Кто в этом виноват и что делать? Сегодня мы будем обсуждать эти вопросы в ходе круглого стола, который мы назвали «Страдания от кибермании».

Представляю наших гостей:

Точку зрения родителей озвучит Михалёва Татьяна Ивановна, точку зрения врачей Иванова Вера Петровна, мнение компьютерных специалистов выскажут: Корень Иван Николаевич, Кудряшов Пётр Петрович.

Первое слово – родителям.

### **Мама 1.**

Многие родители просто не понимают, какую страшную разрушительную силу представляет компьютер. Одного 14-летнего школьника из Румынии увезла из Интернет – кафе «скорая помощь». Мальчик просидел в этом кафе 9 дней подряд и дошёл до полного физического и умственного истощения. Его мать рассказала, что мальчик был просто одержим компьютерной игрой «Counter Strike». Он не отходил от компьютера, перестал ходить в школу. Он лгал, воровал из дома вещи, чтобы продать их и потратить на Интернет. Он перестал мыться и похудел на 10 килограмм.

### **Мама 2.**

Ещё один страшный факт: 12-летний подросток из Екатеринбурга погиб от инсульта после 12 – часовой игры на компьютере. Врачи детской больницы, куда был доставлен мальчик, говорят, что каждую неделю к ним поступает минимум по одному подростку, попавшему в зависимость от компьютерных игр. Дети сутками без еды и отдыха могут находиться перед компьютером дома или в игровых клубах.

### **Мама 1.**

А вот и криминальные факты: 13 – летний подросток ограбил родных бабушку с дедушкой, чтобы добыть денег для Интернет – кафе. Старшеклассник, наигравшись в DOOM, жестоко избил соседских малышей. Таких историй достаточно в каждом отделении милиции. Десятки тысяч мальчишек и девчонок ради виртуального мира бросают учёбу, теряют друзей, конфликтуют с родителями.

### **Мама 2.**

От компьютеров страдают не только дети, но и взрослые! В последнее время в мире появились компьютерные вдовы. Это женщины, чьи мужья кибералкоголики. Так называют людей, одержимых компьютероманией. Они до 18 часов в день проводят за компьютером, перестают следить за своей внешностью, неделями не бреются и не моются, ходят по дому в грязной

одежде, а вылазки на улицу сводят к минимуму. Бедные женщины действительно чувствуют себя соломенными вдовами-вроде муж и рядом, но совершенно в другом измерении.

### **Классный руководитель.**

Что могут добавить к этому наши участники? Только факты! Можете ли вы привести подобные факты? Чувствуете вы, что вас тоже затягивает в компьютерную трясиину? Видите ли вы, что ваши друзья всё больше и больше уходят от вас в виртуальный мир? Можете ли вы привести противоположные факты, когда активисты компьютерных игр, не попадали ни в какую зависимость? (дети высказываются.)

Итак, люди бьют тревогу, видя, как их близкие уходят в виртуальный мир. Что скажут врачи?

### **Врач 1.**

Западные медики однозначно утверждают, что компьютерная и Интернет-зависимость существует. Появился даже такой диагноз: «кибермания» или «патологическое использование компьютера» (игры, Интернет). Пока, правда компьютеромания не является официальным диагнозом, но некоторые учёные предполагают, что со временем кибермания будет признана заболеванием номер один в мире. В Финляндии даже были случаи, когда призывники получали отсрочку от армии для лечения компьютерной зависимости. В России пока мало людей обращаются за медицинской помощью, родители боятся вести ребёнка к психиатру, не хотят, чтобы их чадо лежало в одной палате с наркоманами и алкоголиками.

### **Врач 2.**

В чём проявляется кибермания? Прежде всего в том, что люди предпочитают больше времени проводить не в реальной жизни, а в компьютерных играх и Интернете- до 18 часов в день!

Подростки начинают прогуливать занятия, лгут, слишком быстро делают домашнее задания, чтобы побыстрее сесть за компьютер. В виртуальной реальности они забывают о времени, бешено радуются своим

виртуальным победам, и бурно переживают неудачи. Даже поест нормально они уже не могут, предпочитая жевать что-нибудь перед монитором. А при общении в чатах они выдумывают себе виртуальный образ, который постепенно вытесняет их реальное «я».

### **Врач 1.**

В чём опасность кибермании? Прежде всего, опасны многие компьютерные игры. В них главное действие - это убийство, причём красочное, изощрённое. А ведь игра для ребёнка – это репетиция жизни. Так складывается к 14-15 годам мнение, что насилие, убийство – это увлекательное и полезное занятие.

### **Врач 2.**

Вторая опасность игр в том, что победить в них гораздо легче, чем в реальной жизни. Ведь жизнь – это постоянная борьба, самоутверждение, победа и неудачи. Ведь это нельзя заменить виртуальными успехами. Человек просто теряет себя, свою личность, становится приставкой к компьютеру.

### **Врач 1.**

Ещё одна опасность подстерегает любителей чатов. Многие, прикрываясь анонимностью, могут говорить в чатах что угодно, считая, что такое общение раскрепощает их, даёт свободу. Но виртуальное общение не может заменить живой связи между людьми. Человек, погрузившийся в вымышленный мир под чужой маской, постепенно теряет своё лицо, теряет и реальных друзей, обрекая себя на одиночество.

### **Врач 2.**

Но самая страшная опасность в том, что компьютеромания может перейти в другой вид зависимости – от алкоголя, наркотиков.

### **Классный руководитель.**

Даю слово нашим участникам. Согласны ли они с выводами врачей? Считаете ли вы, что компьютерные игры повышают агрессивность? Уменьшилось количество ваших друзей от того, что вы увлеклись

компьютерными играми? Предпочитаете ли вы есть перед компьютером? Какие победы вы одержали в реальной жизни за последний год? Приходилось ли вам общаться в чатах? Вы выступали под своим реальным именем или под вымышленным? Чувствовали себя при этом свободными, раскрепощёнными? Какие дети, по-вашему, сильнее всего подвержены компьютерной зависимости? (дети высказываются)

Пришло время высказаться компьютерным специалистам. Действительно ли так опасен компьютер? Может ли быть общение в чатах быть анонимным? Все ли игры построены на насилии? Даю слово программистам.

### **Программист 1.**

Компьютер может быть опасен. Ведь это источник электромагнитного излучения и неионизирующей радиации. А это негативно воздействует на человека. Но если соблюдать санитарные правила, он может быть безвредным. Во всех организациях правила работы должны находиться на рабочем месте. Но у нас, к сожалению, эти правила мало кто знает и выполняет. Например, согласно этим правилам, взрослому человеку можно сидеть за компьютером не более 4 часов в день, а ребёнку не более 10-20 минут, в зависимости от возраста. Компьютер обязательно нужно «заземлить», нельзя работать за компьютером беременным и кормящим женщинам. В развитых странах эти правила строго соблюдаются. А у нас предпочитают расплачиваться своим здоровьем.

**Программист 2.** Есть ли вред от компьютерных игр? Не все игры построены на агрессии. Есть логические игры, игры для изучения школьных предметов. Есть тренажёры, с помощью которых можно получить важные и полезные навыки. Есть игровые тесты, которые помогут проверить свои знания. Что касается Интернета, то кроме чатов там есть форумы, где обсуждаются серьёзные вопросы и где можно высказать свою точку зрения. Так что Интернет не обязательно приводит к потере своего «я». Он даёт большие возможности для самоутверждения, самовыражения.

### **Программист 1.**

Что же касается анонимности в Интернете, то она мнимая. Каждый компьютер имеет свой цифровой адрес, по которому его узнают другие компьютеры сети. Как только ты зашёл на сайт, твой адрес мгновенно фиксируется и можно легко вычислить, кто ты и где ты живёшь. Вот почему хакеров почти всегда находят. Поэтому, оказавшись в чате и придумав себе какой-то ник, не теряйте самоконтроля - как бы потом не пришлось отвечать.

### **Программист 2.**

Например, в 2006 году за антирусские высказывания в Интернете был привлечён к суду 37-летний пользователь из Новосибирска. Ему пришлось заплатить штраф в 130 тысяч рублей. На суде он попытался уйти от ответственности, но провайдеры доказали, что существующие сети выходил технические средства позволяют со стопроцентной уверенностью определить, какой именно пользователь сети выходил в Интернет и был на этом конкретном сайте. Кстати, эти же технические средства могут отследить, какие сайты чаще всего посещается с этого компьютера.

### **Классный руководитель.**

Как видим, ни в самом компьютере, ни в Интернете нет ничего такого, что вызывало бы зависимость. Может быть, кто-то хочет сказать слово в защиту компьютерных игр? У кого есть свой сайт? На каких форумах и чатах вы бываете? Какую информацию в сети вы ищете? Знаете ли вы о санитарных правилах пользования компьютером? Не боитесь ли вы, что кто-то может узнать о ваших путешествиях в Интернете? Что интересного для себя вы открыли в Интернете? К чему мы пришли на этом этапе дискуссии: есть компьютерная зависимость или всё выдумки врачей и родителей? (да, есть).

## **Второй блок дискуссии. «Кто виноват?»**

### **Классный руководитель.**

Мы познакомились с разными точками зрения на проблему компьютерной зависимости. Начинаем второй блок нашей дискуссии. Кто виноват, что всё больше и больше подростков становятся пациентами наркологических больниц и получают диагноз «кибермания». Послушаем мнение специалистов.

### **Варианты мнений:**

#### **Мамы:**

- Хозяева Интернет-клубов, а также провайдеры, которые наживаются на здоровье наших детей.
- Местные власти, которые получают взятки от этих структур.
- Санитарные станции, которые не контролируют работу этих клубов.
- Учителя, которые не проводят беседы об охране жизни и здоровья детей.

#### **Врачи:**

- Виноваты родители в том, что дают детям деньги, не спрашивая, как они их потратят.
- Виноваты дети, которые ищут только удовольствий и развлечений, не желая трудиться.
- Виноваты власти, которые не могут увлечь детей каким-то интересным делом.

#### **Программисты:**

- Виноваты производители компьютеров. Они выпускают всё и новые игры и программы, которые требуют всё более и более мощных компьютеров. Поэтому люди должны постоянно обновлять свои машины. А любопытные дети всё хотят попробовать и попадают в зависимость.
- Виноваты родители. Если они бы сами освоили компьютер, они бы могли понять, что можно, а чего нельзя ребёнку. А так им кажется, что раз

они купили детям компьютер, то об их развитии можно не заботиться. Тогда об этом позаботятся дяди и тёти из Интернета.

- Врачи тоже виноваты. Нужно было ставить эти вопросы перед правительством, привлекать к обсуждению прессу, телевидение.

- Виновато правительство. Оно могло принять законы, которые бы запрещали детям ночью сидеть в игровых клубах.

### **Классный руководитель.**

Что скажут наши участники? Кого винить в том, что дети попадают в компьютерную зависимость?

### **Примерные ответы:**

- Виноваты сами дети.

- Родители виноваты. Они не хотят понимать детей, только ругают и поучают. Вот дети и убегают в виртуальную реальность.

- Виновата школа. В ней такая серость и скука, а в виртуальной реальности ты герой, победитель, от тебя зависят судьбы миров и цивилизаций.

### **Классный руководитель.**

Прошу сделать вывод: «кто виноват в том, что ребёнок становится зависимым от компьютера? (В формировании компьютерной зависимости у детей виноваты родители, врачи, школа, полиция, местные власти, сами дети и т.д.)»

## **Третий блок дискуссии. «Что делать?»**

### **Классный руководитель.**

Итак, проблема компьютерной зависимости. Мы выслушали различные точки зрения, определили виновных. Приступаем к заключительному этапу дискуссии. Попробуем ответить на вопрос: что делать, чтобы люди не попадали в плен кибермании? Слово нашим гостям.

### **Примерные варианты мнений:**

#### **Мамы:**

- Закрывать все игровые клубы.
- Разрешить детям доступ в Интернет только в «сопровождении» взрослых.
- Уволить начальника санитарной станции, директора школы, переизбрать мэра и т.п.
- Запретить учителям требовать от детей рефераты, чтобы они не скачивали их из Интернета.
- Обучать детей работе с полезными программами и играми, в которые можно играть вместе с родителями.

#### **Врачи:**

- Ввести цензуру на игры. Запрещать использование детьми агрессивных игр.
- Ввести наказание для родителей, чьи дети стали интернет-зависимыми. Заставить их общаться со своими детьми по 4 часа каждый день.
- Каждый ребёнок должен заняться спортом или найти себе какое-нибудь хобби. Тогда и друзья появятся, и скучать будет некогда.
- Нужно принять законы, которые запрещают пропаганду насилия в играх, и сурово карать за нарушение этих законов.

#### **Программисты:**

- Нужно каждому стать грамотным пользователем, а не чайником.
  - Критически относиться к игровым новинкам, не покупать всё подряд.
- Ограничить использование агрессивных игр.
- Хорошо бы всем школьникам заняться программированием.
  - Пусть каждый попробует создать свой сайт, это подтолкнёт к саморазвитию.

#### **Классный руководитель.**

Слушаем предложения наших участников. Может быть, кому-то из них удастся найти компромиссный вариант решения проблемы компьютерной зависимости?

(дети высказываются, повторяя и перефразируя мнение гостей, добавляют свои оригинальные предложения.)

Итак, как итог этого обсуждения формулируем **вывод**:

Что мы можем сделать, чтобы не попасть в компьютерную зависимость? (нужно стать грамотным пользователем, осваивать полезные программы, нужно поменьше играть, а заниматься спортом, общаться с друзьями, читать книги.)

**Итоговые вопросы:**

- Существует ли компьютерная зависимость?
- Кто виноват в её появлении?-
- Как бороться с этим злом?

**Примерный результат дискуссии:**

- Компьютерная зависимость существует.
- Это результат распушенности детей, безответственности родителей, беспечности властей ,жадности представителей игорного бизнеса.
- Выход в повышении компьютерной грамотности, во введении цензуры, в принятии законов, которые повышали бы ответственность родителей и представителей бизнеса.

**Классный руководитель.**

Наше обсуждение подошло к концу. И завершить его я хотела бы словами одного писателя. Он обсуждал в Интернете проблему компьютерной зависимости и в заключение написал: «Я пишу эти размышления на компьютере, отправляю их электронной почтой через мировую сеть, черпаю информацию из интернета. Все эти факты свидетельствуют о том, что я ни в коей мере не являюсь компьютерофобом. Более того, я очень люблю этот маленький ящик ,который помогает мне жить. Но моя любовь закончится в тот момент, когда, или если, я пойму, что не я владею им, а он мной.»

### **3.Заключительное слово.**

**Классный руководитель.** Сегодня мы говорили о компьютерной зависимости. Проблема эта неоднозначна и пока далека от решения. Но мы и не стремились решить её во что бы то ни стало. Обсуждая эту проблему, мы учились вести дискуссию, учились слушать и слышать друг друга. В ходе живого обсуждения мы учились живому общению - именно тому, чего никакой, даже самый мощный компьютер дать не в силах.

Посмотрите на эпиграф к сегодняшнему классному часу (читает).  
Желаю вам, чтобы ваш компьютер создал для вас как можно меньше проблем.

### **4.Подведение итогов (рефлексия).**

**Классный руководитель.**

Касается ли вас то, о чём мы говорили сегодня? Появился ли повод задуматься о себе и изменить своё поведение? Что вам дал сегодняшний классный час? (ответы детей).