

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Щекинская средняя общеобразовательная школа»**

Проектная работа по информатике

Компьютерная зависимость

**Авторы: уч-ся 10-11 класса
Учитель: Лупанова Т.В.
учитель информатики**

2014-2015 уч.год

Оглавление

Аннотация к проекту.....	3
Часть I. Информация о компьютерной зависимости.	
1.1.Понятие компьютерной зависимости	4
1.2.Причины возникновения компьютерной зависимости	4
1.3.Развитие заболевания	4
1.4.Симптомы психологической зависимости от компьютера	5
1.5.Группа риска	5
1.6.Профилактика компьютерной зависимости	6
Часть II. Изучение влияния компьютера на учащихся ОУ.....	7
Заключение	9
Список использованной литературы	10

Аннотация к проекту

Учебный проект направлен на ознакомление учащихся с проблемой интернет-зависимости в современном обществе. В ходе работы над проектом учащийся проводит исследования по предложенным проблемам, а также знакомится с причинами возникновения интернет-зависимости, а также способами, позволяющими избавиться от неё. Учащиеся проводят опросы, изучают мнения друзей, родных, учителей, ищут информацию в интернете. Результаты своих исследований представляют в виде презентаций, публикаций в интернете или в виде стенгазет, защита которых предполагается на круглом столе. Проект позволяет развивать коммуникативные навыки, навыки исследовательской работы, работать в группах, развивать творческие способности.

Цель исследования данной работы—изучение сведений о компьютерной зависимости, причин возникновения и симптомов компьютерной зависимости. А также проект направлен на профилактику компьютерной зависимости у учащихся и на формирование понимания назначения и основных функций компьютера.

Для достижения этой цели были поставлены следующие **задачи**:

- ознакомиться с литературой по данной теме;
- получить целостное представление о компьютерной зависимости;
- составить вопросы анкеты для определения компьютерной зависимости;
- провести анкетирование среди учащихся на выявление компьютерной зависимости.

Данный проект способствует развитию у учащихся умений работать с информацией - находить, управлять, анализировать, оценивать и создавать информацию в различных формах и разными способами.

Проект рассчитан на учащихся 10-11 классов по информатике. Время работы над проектом 6 часов.

Тема «Компьютерная зависимость» в литературе широко освещается. Много информации можно найти и на сайтах.

На сайтах www.newizv.ru и biofizteh.ru можно найти сведения о том, как начинается и развивается компьютерная зависимость. На сайте www.myarh.ru имеются полезные советы о том, как победить компьютерную зависимость. Сайт www.myarh.ru содержит информацию о симптомах психологической зависимости от компьютера. А на сайтах medecinformat.net и flogiston.ru описаны психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека, отклонения в эмоциональной сфере игровых аддиктов. На сайте www.gradusnik.ru — информация о компьютерной зависимости у учащихся 5-7 классов общеобразовательных школ. На сайте www.erudition.ru говорится о стадиях развития компьютерной зависимости, а на сайте www.portalus.ru - о чрезмерной увлечённости интернетом. Сайт paod.ru даёт информацию о формировании зависимости от компьютера.

Тема «Компьютерная зависимость» **актуальная**. С развитием компьютерных технологий и расширением игрового программного обеспечения растёт число людей, увлекающихся компьютерными играми. Об этом можно судить по нескольким факторам: увеличение игровых компьютерных журналов и газет, рост количества игровых веб-серверов в сети Интернет, 180 учеников в школе имеют персональные компьютеры и 38 из них работают в Интернете.

При работе над данной темой были применены следующие **методы исследования**:

1. Анализ литературных данных о компьютерной зависимости.
2. Разработка анкеты о компьютерной зависимости.
3. Проведение анкетирования среди учащихся школы
4. Систематизация сведений, полученных на основе анкетирования.

Автор составил вопросы теста для определения компьютерной зависимости и провел анкетирование среди учащихся школы. Проанализировав полученные результаты, сделал

диаграммы, в которых наглядно отражается компьютерная зависимость учащихся 5-7, 8-9 и 10-11 классов; сравнивается влияние компьютера на мальчиков и девочек.

Ценность полученных результатов заключается в том, что получена общая картина о состоянии влияния компьютеров на учащихся разных возрастов в целом по школе.

Результат

В результате учащийся сможет правильно распределять свое время в интернете. Также они будут способны помочь и оказать поддержку людям, которые застряли во всемирной паутине.

Вопросы направляющие проект

Основополагающий вопрос:

Интернет-это хорошо или плохо?

Проблемные вопросы

1. Как интернет-зависимость может повлиять на мою личную жизнь или на будущую работу?
2. Опасно ли увлечение интернетом для моего здоровья?
3. Интернет-зависимость : миф или реальность?
4. Как понять имею ли я интернет-зависимость?
- 5.Как наиболее полезно использовать интернет для развития личной жизни и как обезопасить себя от нежелательных знакомств ?
- 6.Как может общение в соц.сетях принести мне вред или пользу в будущем ?

Учебные вопросы

Что такое интернет?

Какие были первые предпосылки для появления интернета?

Что такое интернет-зависимость ?

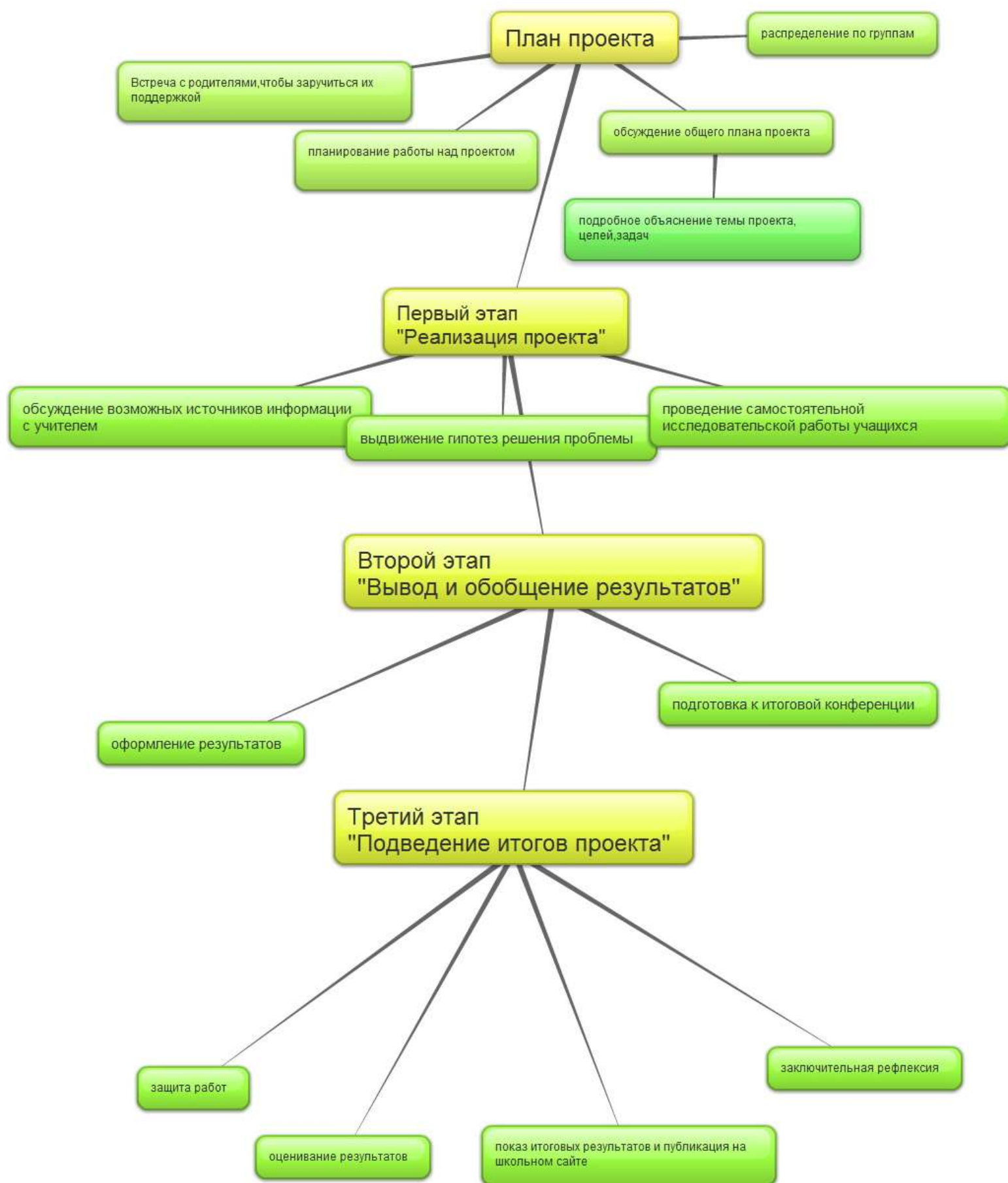
Виды интернет-зависимости?

Когда появилась проблема интернет-зависимости ?

Как выявить интернет-зависимость ?

Способы борьбы с интернет-зависимостью?

План проведения проекта



План оценивания



Обучающие цели проекта

Расширение знаний учащихся по темам: интернет, компьютер.

Систематизировать знания учащихся по указанным выше темам.

Создание условий для приобретения умений практического применения полученных знаний.

Развивающие цели проекта:

Развитие познавательного интереса учащихся.

Развитие умения правильно обобщить данные и сделать вывод.

Развитие умения сравнивать, обобщать, анализировать.

Развитие умения формулировать проблему, составлять план, пользоваться им и находить пути решения проблемы.

Развитие творческого и аналитического мышления.

Воспитательные цели проекта

Развитие и закрепление навыков самообразования.

Формирование таких качеств личности, как ответственность, организованность, дисциплинированность и др.

Формирование навыков работы в команде.

Формирование навыков выступления перед аудиторией.

Оценивание

1. Мотивирующее

- Списки приоритетов;

-Мозговой штурм;

-Схемы классификаций;

2. Формирующее :

-Вопросы на осмысление;

-Подсказки и наводящие вопросы;

-Письменные и устные тесты;

3. Итоговое:

-Контрольные листы и напоминания;

-Вопросы для анализа;

-Обратная связь от сверстников (листы оценок или рубрик, формы);

Дифференциальное обучение

Ученик с проблемами усвоения изучаемого материала

- Индивидуальные задания (с учётом уровня знаний ученика);
- Тренажёры, помогающие в выполнении заданий;
- Дополнительные видео-уроки;
- Предложить одарённым детям помочь отстающим.

Часть I. Информация о компьютерной зависимости

1.1. Понятие компьютерной зависимости

Может ли компьютер вызвать психологическую зависимость, т.е. стремление много времени проводить за компьютером? Безусловно, да. Однако психологи и психиатры до сих пор спорят, каких людей считать зависимыми, а каких - нет. Если брать за критерий время, проведенное за компьютером, - тогда всех программистов, за редким исключением, придется признать зависимыми. Но это не совсем так. В отличие от действительно зависимых людей у программистов нет патологического стремления постоянно работать на компьютере. Просто по долгу службы им приходится это делать. Поэтому психологи пришли к выводу, что зависимый от компьютера человек - прежде всего тот, кто проводит слишком много времени за компьютером не по делу, и при этом осознанно (или неосознанно) вредит своему здоровью.

Отдельно различают психологическую зависимость от Интернета (сетеголизм) и компьютерных игр (кибераддикция). Каждая из них имеет свои причины и последствия и распространяется на различные возрастные группы. Игры, как правило, увлекаются молодые люди в возрасте от 10 до 18 лет. Сетеголики - нередко представители старшего поколения. К примеру, недавно проведенные в США исследования выявили, что больше времени в Интернете проводят пенсионеры и домохозяйки, нежели школьники или студенты.

Под игровой компьютерной аддикцией понимают психологическую зависимость человека от компьютерных игр. Игровым компьютерным аддиктом называют человека, страдающего игровой компьютерной аддикцией.

Под длительным и регулярным нахождением в виртуальной реальности понимают такое поведение человека, когда игровая деятельность занимает более 60 часов в месяц и носит регулярный, систематический характер (перерыв без объективных причин не более 3-х дней).

Под виртуальным миром конкретной игры понимают виртуальную реальность, создаваемую этой игрой, в совокупности с ее отражением в психике играющего и отношением играющего к виртуальной реальности.

Виртуальная реальность - это некий иллюзорный мир, в который погружается и с которым взаимодействует человек.

1.2. Причины возникновения компьютерной зависимости

Основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей психологи считают недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми.

Чаще всего предрасположены к компьютерной зависимости дети, чьи родители работают за границей или часто уезжают в командировку, а также дети преуспевающих бизнесменов. На первых порах компьютер компенсирует общение с родителями, а потом родители становятся неважны.

Кроме того, зависимости подвержены те, у кого заниженная или завышенная самооценка. И если первые находят в компьютере понимающего собеседника и друга, а также возможность преуспеть в компьютерной жизни, то для вторых важно достижение результата при минимуме усилий.

1.3. Развитие заболевания

Завязтого компьютерщика можно отличить сразу. Он обращен внутрь себя, не замечает или игнорирует внешние события, плохо адаптируется к реальной жизни. Даже красоты природы - и те воспринимаются с меньшим восторгом, поскольку возможности компьютерной графики безграничны, и на экране монитора появляются дивные, фантастически прекрасные пейзажи, которые не существуют в действительности. Тяга к компьютерным играм - с их

путешествиями в невероятные миры приводит ко все большему погружению в виртуальность. Тут-то человека и подстерегает Интернет-зависимость.

На первой стадии это более-менее легкообратимое расстройство. Идет увлечение «новой игрушкой» в ущерб занятиям, домашним делам. Постепенно человек отдаляется от родственников и друзей, оставляя приоритет за «всемирной паутиной». Как правило, пользователь скрывает от родных (или сотрудников в офисе), сколько времени он проводит на сайтах.

На второй стадии симптомы нарастают как снежный ком. Если человека насильственно отлучить от сети, он будет испытывать чувство, похожее на муки наркомана, которому не дали очередную дозу. У пользователя нарушается внимание, снижается работоспособность, появляется бессонница. К психическим расстройствам добавляются головные боли, скачки давления, резь в глазах, ломота в костях.

Третья стадия – социальная дезадаптация. Пользователь, уже не получая удовольствия от общения через Интернет, все же постоянно «висит» на сайтах. Состояние депрессии приводит к серьезным конфликтам на работе и в семье. Сильные, волевые личности еще могут попытаться переключить свое внимание на что-то иное, например, влюбиться, найти другую работу. Более слабым ничего не остается, кроме как обратиться за помощью к специалистам. В США, к слову сказать, Интернет-зависимость считается официальным диагнозом и лечится психологами и психиатрами. В России же подобные программы помощи Интернет-зависимым людям еще только разрабатываются

1.4. Симптомы психологической зависимости от компьютера

Психологи выделяют следующие симптомы психологической зависимости от компьютера:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения (в том числе игр);
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- человек предпочитает есть перед монитором;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

Упражнения для снятия нагрузки при работе с компьютером

Если долго сидите у монитора, время от времени проверяйте свое зрение. Для профилактики неплохо бы делать упражнения для глаз - посмотрите на кончик носа, потом на палец выставленной вперед руки. Попробуйте минуты 2-3 поморгать - крепко зажмуривая, а потом раскрывая глаза. Потрите закрытые глаза ладонками.

1.5. Группа риска

Психологи выявляют компьютерную зависимость и у шестилетних детей, однако наиболее нежелательной она является для подростков 12-15 лет. Причем на одну зависимую девочку приходится девять-десять мальчиков. Связано это с тем, что компьютерные игры в основном рассчитаны на мальчиков, да и кризис подросткового возраста они переживают тяжелее.

— Подростковый возраст — это период формирования ценностей, расширения социальных контактов, — говорят психологи. — А зависимый ребенок ограничивает свой круг общения компьютером. В результате — отсутствие жизненного опыта, инфантилизм в решении жизненных вопросов, трудности в социальной адаптации. И это при том, что умственный коэффициент у таких детей, как правило, очень высок.

Зависимого ребенка могут начать раздражать другие люди, отмечают специалисты. Часто они проявляют агрессию по отношению к родителям, которые пытаются ограничить их общение с компьютером. Известен случай, когда самым сильным желанием зависимого подростка было, чтобы не стало его родителей.

— Компьютер становится бегством от реальности с ее проблемами, — утверждают психологи. — И невозможность исправить «ошибки» в жизни с такой же легкостью, как в игре, вызывает в зависимом ребенке различные легкие психические отклонения эмоционального плана — от агрессии до депрессии, от полного противопоставления себя миру до ухода в себя.

К сожалению, отмечают психологи, общественность не уделяет этой проблеме должного внимания. Поэтому, и называет компьютерную зависимость бомбой замедленного действия.

Установлено, что каждый пятый-шестой зависимый от компьютера ребенок перерастает эту проблему самостоятельно и без последствий.

1.6. Профилактика компьютерной зависимости

А теперь несколько советов для профилактики компьютерной зависимости.

- 1) Чётко выделите количество времени для проведения у монитора.
- 2) В перерывах между играми выполняйте несложные упражнения—прогнитесь, потянитесь, походите по комнате или попрыгайте.
- 3) «Стрелялки» и «бродилки» старайтесь заменять играми, которые развивают логическое мышление.
- 4) Соблюдайте режим дня, прогуляйтесь на улице, пообщайтесь с друзьями.
- 5) Если долго сидите у компьютера, время от времени проверяйте своё зрение, делайте упражнения для глаз (см. выше).
- 6) Если вам неуютно от того, что рядом нет компьютера, вы редко фантазируете, а перед глазами герои компьютерных игр—не стесняйтесь и поговорите об этом с родителями, может быть, необходима помощь психолога.

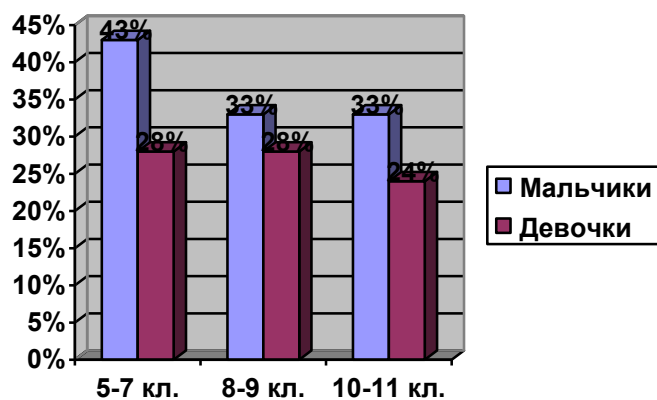
Часть II. Изучение влияния компьютера на учащихся МБОУ «Щекинская СОШ»

С увеличением числа увлекающихся играми людей растет число людей, зависимых от компьютера. Влиянию новых технологий в большей степени подвергаются дети. По социологическим данным установлено, что 80% учащихся 5-7 классов общеобразовательных школ увлекаются компьютерными играми, причем многие увлекаются достаточно серьезно: дети в возрасте 10-12 лет имеют «игровой опыт» 4-6 лет. Автор составил вопросы анкеты для определения компьютерной зависимости и провел анкетирование среди учащихся гимназии.

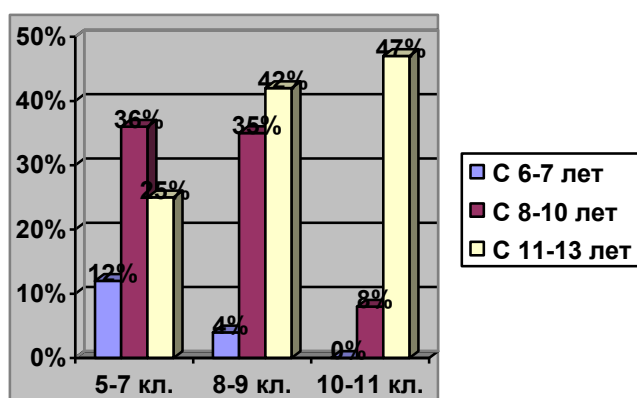
Вопросы:	Да	Нет
1. Вы испытываете хорошее настроение, когда работаете за компьютером?		
2. У вас бывает чувство опустошенности, плохое настроение или раздражительность, когда вы не за компьютером?		
3. Вы проводите 3 и более часов за компьютером в день?		
4. Вы пропускали приём пищи (завтрак, обед или ужин), работая за компьютером?		
5. Вам легче общаться с людьми через интернет, нежели лицом к лицу?		
6. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы слишком много времени проводите за компьютером?		
7. Влияет ли отрицательно на успеваемость увлечение компьютером?		
8. Были ли неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?		
9. Увлекаетесь ли вы компьютерными играми?		
10. С какого возраста вы увлекаетесь компьютерными играми?		

По результатам анкетирования в МБОУ «Щекинская СОШ» получены следующие сведения. Обследовано 17 учащихся 5-7 классов, из них – 11 девочек и 6 мальчиков; 28% девочек и 43% мальчиков проводят много времени за компьютером. А среди учащихся 8-9 классов обследовано 7 учащихся, из них - 3 девочек и 4 мальчика; компьютером увлекаются 28% девочек и 33% мальчиков. Среди 10-11 классов опрошены 8 учащихся, из них – 4 девочек и 4 мальчика; результаты обследования показывают, что много внимания уделяют компьютеру 24% девочек и 33% мальчиков.

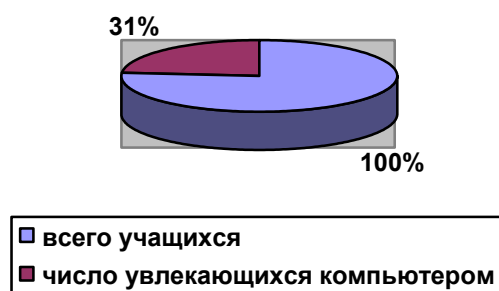
Компьютерная зависимость учащихся разных возрастных групп



Увлечение компьютерными играми (по возрастам)



Общий процент увлеченных компьютером



Заключение

Излишнее увлечение компьютером может иметь отрицательные последствия как для физического, так и для психического здоровья.

Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу. Более того, долгое нахождение в сидячем положении оказывает сильную нагрузку на позвоночник, что вызывает частые боли в пояснице и проблемы с осанкой. Еще одна болезнь современных пользователей - туннельный синдром. Это нарушение, проявляющееся болью в запястье и возникающее от неудобных условий работы с клавиатурой и мышью. В свою очередь психологическая зависимость менее заметна для человека. Он даже может не замечать, как много времени тратит на компьютер, как отдаляется от друзей, забывает поесть.

По мнению психологов, обычно компьютерной зависимости подвержены неуверенные в себе люди, испытывающие трудности в общении, неудовлетворенность, имеющие низкую самооценку, комплексы или от природы застенчивые. Компьютер (прежде всего игры и Интернет) дает им возможность уйти от реальности, реализовать свои желания, почувствовать себя значимым, сильным, вооруженным, испытать какие-то новые эмоции. В виртуальном мире можно запросто поменять возраст, пол, имя, внешность и биографию. Усугубляя свое положение, человек начинает все больше времени тратить за компьютером, общаясь в чатах или играя в игры. В редких случаях человек может смешать реальность и виртуальность. Он может начать действовать и думать по-новому, стать агрессивным, склонным к насилию.

Исследуя компьютерную зависимость учащихся нашей школы, мы пришли к следующему выводу:

- компьютерной зависимости больше всего подвержены мальчики 10-13 лет (младший подростковый возраст) – 43%;
- если общий процент ребят этого возраста, увлеченных компьютером, по данным социологов, составляет 80%, то в школе он равен 31%.
- на данный момент высокая компьютерная зависимость школьников отсутствует; на наш взгляд, это объясняется тем, что учащиеся больше времени уделяют подготовке к урокам, занятиям в кружках, спортивных секциях.

Источники информации

1. Варашкевич С.А. История конверсии компьютерной игры. М.: ИП РАН, 1997.
2. Лысенко Е.Е. Игра с ЭВМ как вид творческой деятельности. Дисс. канд. психол. наук. М., 1988.
3. Основы психологии. Практикум. Ростов-на-Дону, 1999.
4. Шмелев А.Г. Мир поправимых ошибок // Вычислительная техника и ее применение. Компьютерные игры. 1988. № 3. С. 16-84.
5. <http://www.flogiston.ru>
6. www.newizv.ru
7. www.biofizteh.ru
8. www.myarh.ru
9. medecinform.net
10. www.gradusnik.ru
11. www.erudition.ru
12. www.portalus.ru
13. www.narod.ru