**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №1»**

**Классный час**

**«Интернет: за или против…»**

**8 класс**

**Составитель учитель**

**химии**

**Марченко Т.А.**

**Г.Новоалександровск**

**2013-2014 уч.г.**

**Цели:**

1. Формирование информационной культуры школьников, представления о «плюсах» и «минусах» Интернета на основе игрового диспута.
2. Развитие познавательного интереса, творческой активности учащихся.
3. Воспитание уважения к «сопернику», умение вести спор, умение работать в команде.

**Ход классного часа.**

1 слайд.

Здравствуйте, ребята! Сегодня на классном часе мы поговорим о том, что не обходит ни одного человека. Скажите, пожалуйста, если вам вдруг понадобиться информация, куда вы обратитесь? (ответы детей). Правильно. Тема нашего классного часа «Интернет – за или против».

2 слайд.

Обратите внимание на слайд, здесь приведены слова Джона Паулоса

«Интернет – нечто столь огромное, могущественное и бессмысленное, что для некоторых он стал идеальным заменителем жизни».  
 Джон Аллен Паулос

Давайте вместе подумаем так это или нет.

3 слайд.

Посмотрите, пожалуйста, на слайд. Что вы видите? (ответы детей).

4 слайд.

Интернет прочно вошел в жизнь практически каждого человека. Очень многие уже не представляют свою жизнь без этого достижения техники. Возможности интернета безграничны. Назовите возможности интернета (ответы детей).

5 слайд.

Проблему интернет зависимости изучала в Америке психиатр Кимберли С.Янг. Согласно исследованиям доктора Кимберли Янг, профессора психологии Петербургского университета в Бредфорде опасными сигналами (предвестниками интернет-зависимости) являются:

* навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
* предвкушение следующего онлайнового сеанса;
* увеличение времени, проводимого в онлайновом сеансе;
* увеличение количества денег, расходуемых на Интернет.

Поднимите, пожалуйста, руки, кто считает, что он зависим от интернета. Я предлагаю вам проверить, зависимы вы или нет от интернета.

6 слайд.

Кимберли Янг был разработан краткий тест, с помощью которого можно определить степень зависимости от интернета. Давайте проведем этот тест и определим для себя эту зависимость. Выполняем тест и проверяем ответы. Обсуждаем.

7 слайд.

Ответы на тест и беседа с учащимися.

8 слайд.

Зависимость можно ощутить, когда каждый день можешь свободно подключаться к интернету. Но если взять и выключить интернет, можно сразу определить есть ли зависимость у человека или нет. Сегодня интернет зависимостью страдают 1,5% от общего числа пользователей интернета. Официальная медицина не признаёт такой диагноз. Но люди действительно психически расстроены. Они впадают в истерику, депрессию, если не побывали на просторах интернета. Многие люди уже зависимы от интернета и просто не понимают этого.

*О какой еще зависимости вы знаете?*

Интернет-зависимость приравнена к наркомании и алкоголизму, она всё больше распространяется среди пользователей и крайне деструктивно влияет на их психику.

*Скажите, пожалуйста, замечали ли вы за собой что забывали про время сидя за компьютером?*

Ученые установили, что в запущенной форме пользователь, который проводит за компьютером по 18 часов, испытывает настоящий абстинентный синдром (синдром отмены, ломку) который сопровождается жаром, тремором рук, подергиванием конечностей и лихорадкой.

9 слайд.

Интернет-зависимость характеризуется следующими симптомами:

**Психологические симптомы**

* хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
* невозможность остановиться;
* увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
* пренебрежение семьёй и друзьями;
* ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером;
* ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
* проблемы с работой или с учёбой.

10 слайд.

Психологическим симптомам сопутствуют и физические. Как вы думаете какие это физические симптомы?.

Физические симптомы

* синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным напряжением мышц);
* сухость в глазах;
* головные боли по типу мигрени;
* боли в спине;
* нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи;
* пренебрежение личной гигиеной;
* расстройства сна, изменение режима сна.

Давайте все-таки определим, «интернет-друг или враг?» Вы не зря сегодня поделены на две группы. Одна команда – это защитники интернета, а другая – противники. Мы будем ставить проблему, а каждая из команд защищать свою точку зрения.

Итак, начнем. Каждая команда поочереди вытаскивает вопросы и доказывает свою точку зрения. Посмотрим сколько «за» и сколько «против» и подведем итог.

11 слайд.

«Да» больше, т.е. по итогам нашей беседы можно сделать вывод, что интернет все-таки нужен человеку.

Станет интернет вам другом или врагом – зависит только от вас. Главное правильно им воспользоваться.

Но помните, что помимо интернета еще и сам компьютер носит опасность. А какие опасности он таит в себе?

**Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:**

       сидячее положение в течение длительного времени;

       воздействие электромагнитного излучения монитора;

       утомление глаз, нагрузка на зрение;

       перегрузка суставов кистей;

       стресс при потере информации.

Конечно, очень большая нагрузка идет на глаза, а чтобы ее немного облегчить я хочу раздать вам памятку «зарядка для глаз». Делайте ее хотя бы один раз в день, и вы облегчите себе работу за компьютером.

11 слайд.

**Выводы.**

Времена прошли, рабовладельческий строй канул в лету. Но и в наши дни человек продолжает загонять себя в добровольное рабство. Если 10-15 лет тому назад главными рабовладельцами были алкоголь, сигареты и наркотики, то в настоящее время они уступили место более сильному и коварному «господину» - ИНТЕРНЕТУ. Интернет-зависимость – это уже не миф. Именно о ней мы говорили на классном часе. Станет интернет вам другом или врагом – зависит только от вас. Главное правильно им воспользоваться.