

Научно-исследовательская работа

Физика

Предмет Основы безопасности жизнедеятельности

**ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА В РЕЖИМЕ ОНЛАЙН ИЛИ ПУТИ  
ПРЕОДОЛЕНИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ**

(анализ здоровьесберегающей деятельности 11«А» класса)

Выполнил:

*Мезев Даниил Олегович*

*учащийся 11«А» класса*

*Каменск-Уральская гимназия, Россия, г. Каменск-Уральский*

Руководитель:

*Глушкова Ирина Михайловна*

*Преподаватель-организатор ОБЖ,*

*Каменск-Уральская гимназия, Россия, г. Каменск-Уральский*

## Введение

Современный подросток с трудом представляет свое существование без Интернета. Для большинства из нас Интернет – это общение, развлечение, самообразование, творчество, личностный рост. В связи с возрастающей в нашей стране в последнее время компьютеризацией и «интернетизацией» стала актуальной **проблема патологического использования Интернета.**

**Проблема:** В жизнь современных подростков прочно вошел компьютер, а за ним и интернет. Ещё не сформировавшийся организм подростка не может в достаточной мере противостоять воздействию сети Интернет. Поэтому важно, чтобы подростки не попали в зависимость от Интернета.

Для минимизации проблемы **был разработан проект «Здоровье подростка в режиме онлайн»**, реализация которого проходила в течение 10-11 класса (2021-2022 год).

**Ключевой вопрос**, который мы ставили перед собой, начиная проект: что могут сделать для решения этой проблемы ученики нашего класса.

Мы обратили внимание на данную проблему потому, что в нашем классе учатся дети, которые не могут расстаться с телефоном на перемене, долгое время находятся в социальных сетях, не боятся оставлять свои личные данные на сайтах, считают такое времяпрепровождение нормальным, не влияющим на здоровье.

**Цель:** изучить различные аспекты влияния Интернета на личность подростка и наметить пути решения проблемы.

### **Задачи:**

- Провести анализ литературы для изучения проблемы интернет-зависимости.

- Выявить причины и последствия негативного воздействия Интернета на личность подростка.
- Выяснить положительные и отрицательные стороны использования подростком Интернета.
- Провести исследование по школе по проблеме интернет – зависимости (учащиеся, педагоги, родители).
- Подготовить презентацию и творческий проект.
- Довести до сведения учащихся гимназии результаты нашего исследования (7-10 классы), познакомить с выводами и рекомендациями.
- Выйти в классы начальной школы с авторской сказкой, посвященной проблеме интернет-зависимости.

**Результатом** проектной деятельности должен стать творческий проект для учащихся начальной школы и средних классов (2-6 классы).

**Актуальность** выбранной темы обусловлена тревожным состоянием вовлеченности подростка в виртуальную жизнь, ухудшением здоровья, отсутствием коммуникативных навыков общения в действительности. Нужно искать разумную альтернативу.

**Гипотеза исследования:** подтвердить, что Интернет-зависимость действительно существует, является опасной, способствует негативному влиянию на развитие личности подростка. Если проводить много времени в Интернете, то можно утратить способность контролировать свое время в сети, предпочитая виртуальную жизнь реальной. Следовательно, если заменить это время другими, социально значимыми для подростка делами, время пребывания в Интернете уменьшится, а здоровье начнет улучшаться.

**Противоречия:**

- между необходимостью привития культуры использования интернета подрастающему поколению и отсутствием данного материала в учебных пособиях;

- между необходимостью разграничения пользы и вреда виртуального пространства.

**Объект исследования:** учащиеся 10-11 «А» класса, их вовлеченность в Интернет.

**Предмет исследования:** ценностные установки и деятельность учащихся 10-11 класса здоровьесберегающей направленности.

**Методы исследования:** интервью, анкетный опрос, сравнительный анализ, изучение и анализ литературы по проблематике исследования; беседы; количественная обработка и качественная интерпретация экспериментальных данных, статистическая обработка полученных данных.

**Исследование проводилось в три этапа** в течение 10-11 класса (2021-2022).

**Первый этап** - постановочный (01.10.21- 01.11.21) - выбор и осмысление темы. Изучение справочной литературы, постановка проблемы, формулировка цели, предмета, объекта, задач исследования, постановка гипотезы.

**Второй этап** - собственно-исследовательский (02.11.21 -02.11.22) - разработка комплекса мероприятий и их систематическое проведение, обработка полученных результатов, проверка гипотезы.

**Третий этап** - оформительский (03.11.22 -28.12.22) - обработка и систематизация материала, обобщение результатов проекта.

**Практическая значимость** заключается в том, что выводы и результаты работы могут быть использованы в учебно-воспитательном процессе общеобразовательных учреждений.

**Структура и объем работы:** работа состоит из введения, основной части (теоретической, аналитической и практических глав), заключения, библиографического списка, приложений.

# 1.ПРОЕКТ «ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА В РЕЖИМЕ ОНЛАЙН»

## 1.1 Теоретическое обоснование изучения проблемы.

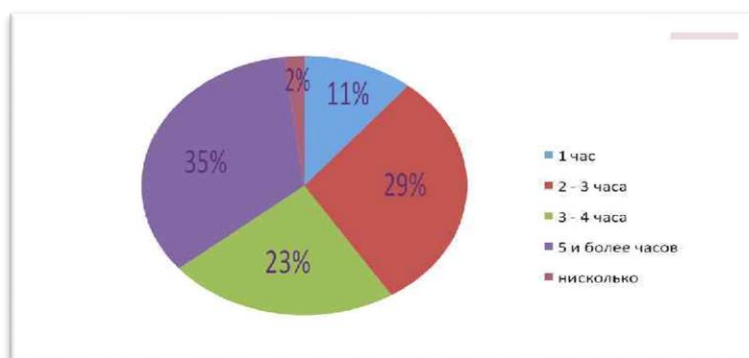
На первом этапе деятельности нами была изучена справочная литература. Теоретические положения нашего исследования базируются на работах Голдберга А., Войскунского А.Е., Жичкиной А.Е., Егорова А.Ю., Короленко Ц.П., Янг К. и других специалистов о таких последствиях применения компьютерных технологий, как Интернет-зависимость.

Интернет-зависимость – это психическое расстройство, навязчивое желание войти в Интернет и болезненная неспособность вовремя из него выйти (определение Голдберга). Ученые определяют четыре основных вида Интернет-зависимости: навязчивое увлечение виртуальными знакомствами и общением; игровая зависимость; навязчивый серфинг по Сети; навязчивая финансовая потребность. Признаки компьютерной зависимости у подростков: нахождение за компьютером большую часть времени, снижение успеваемости; предпочтение виртуального общения реальному, отсутствие друзей; интересы ограничены компьютером. Подросток раздражителен или равнодушен.

## 1.2 Исследовательский этап.

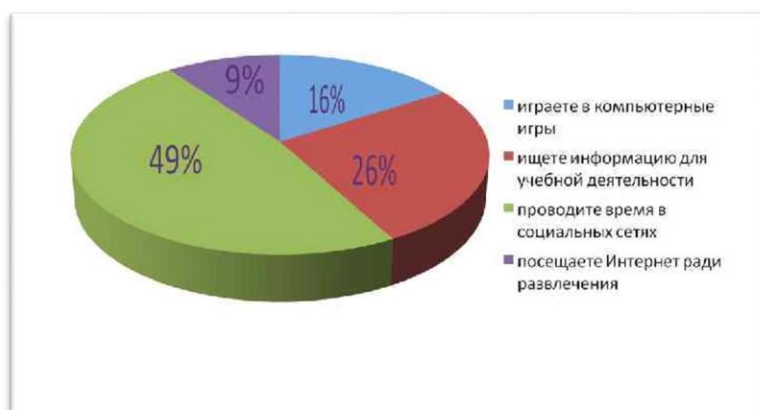
Из социологического опроса одноклассников, родителей и педагогов школы (71 человек, из них 32 школьника, 28 родителей, 15 педагогов) мы установили негативное влияние Интернета. Вопросы предлагались следующие:

**Сколько времени в день вы в среднем проводите за компьютером в учебные дни?** (Ответ «1 час» дает 11%, а 35% подростков отмечает, что находятся в Интернете 5 и более часов)



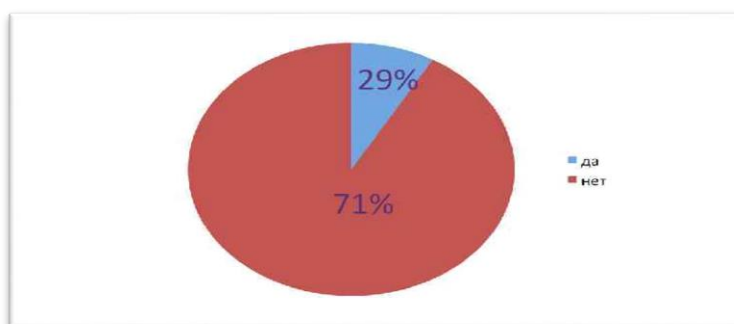
### **Чем вы в основном занимаетесь, когда работаете в Интернете?**

Ответ: (9% посещает его ради развлечения, 16% играет в компьютерные игры, 49% - в социальных сетях, и только 26% ищет информацию для учебной деятельности)



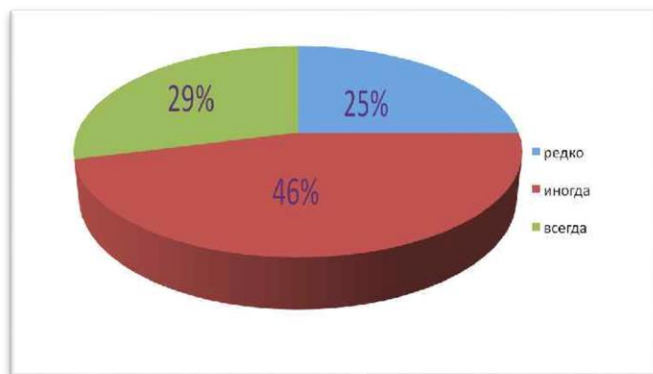
### **Отмечали ли вы ухудшение состояния своего организма после длительного использования Интернета?**

(Ответ: 29% отмечает ухудшение состояния)

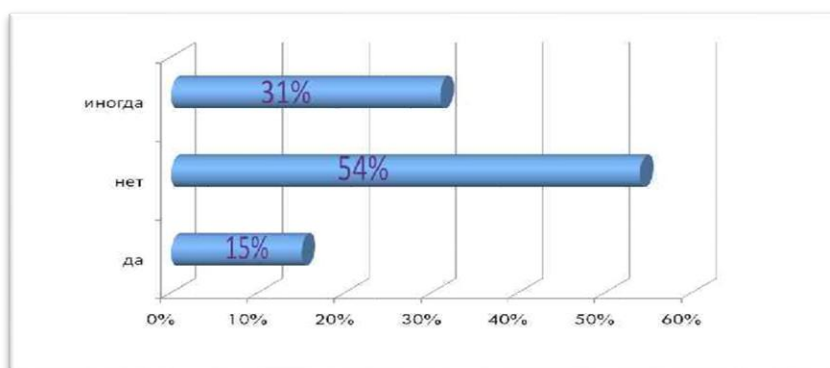


**Как часто вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумали?**

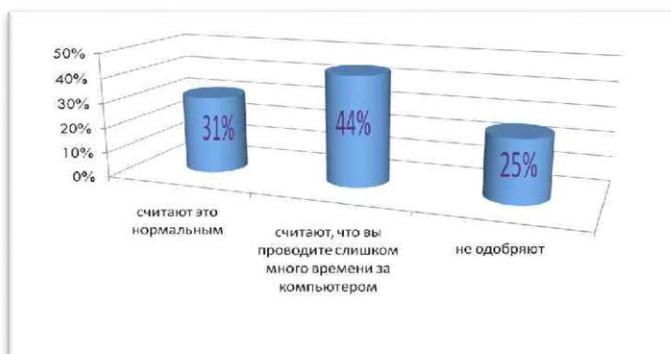
(Ответ: «Всегда» дает 29%, «редко» - 25%, «иногда» - 46%)



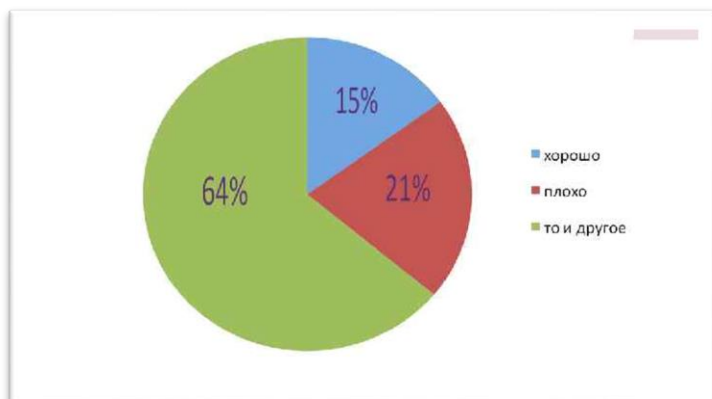
**Чувствуете ли вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?** (Ответ: «Да» - 15%, «Нет» - 54%, «Иногда» - 31%)



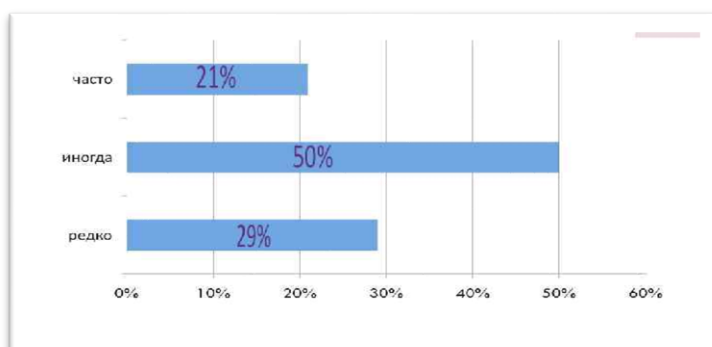
**Как относятся к вашему времяпрепровождению за компьютером ваши родители?** (Ответ: 31% - нормально, 44% - слишком много, 25% - не одобряют)



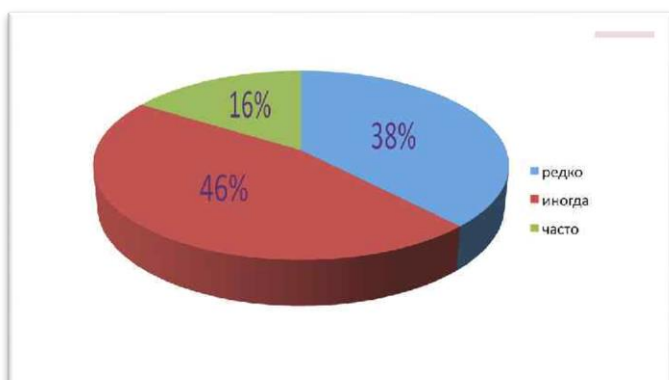
**Как, на ваш взгляд, Интернет влияет на подростка?** (Ответ: 15% считает, что хорошо, 21% - плохо, 64%- и то, и другое)



**Часто ли вы говорите себе: «ещё минутку», находясь онлайн?** (Ответ: «Часто» - 21%, «Иногда» - 50%, «Редко» - 29%)

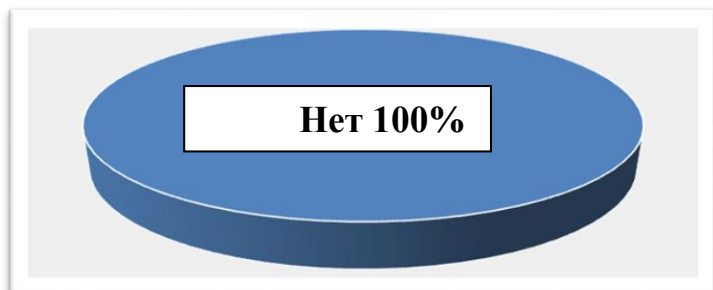


**Часто ли вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?** (16% - часто, 46% - иногда, 38% - редко)





**Считаете ли вы себя интернет-зависимым человеком (в «группе риска»)?** (Ответ: 100% отвечает «нет»)



**Выводы:** Социологический опрос показал слабую активность учащихся в поддержании собственного здоровья. Большинство школьников не знают норм работы за компьютером, недостаточно заботятся о своем здоровье, проводя за компьютером и в сетях Интернет слишком много времени, что может привести к возникновению различных заболеваний. Мы выявили, что 33% одноклассников имеют низкий объем знаний по данным вопросам и входят в группу риска.

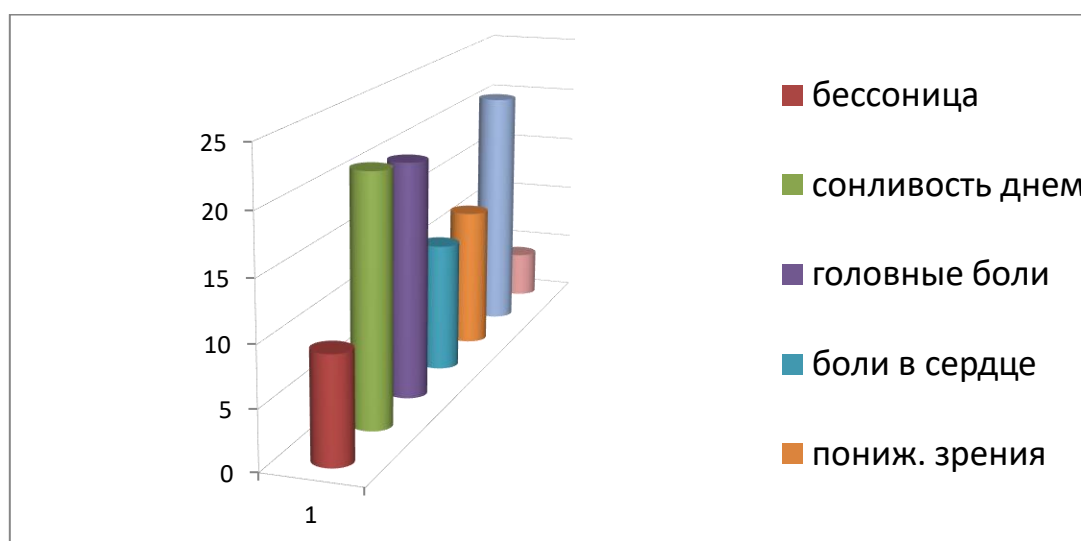
**Теперь обратимся к анкетированию № 2,** задачей которого было выяснить плюсы и минусы интернета, по мнению учащихся и педагогов школы.

Плюсов было много у учащихся, минусы подмечали старшеклассники и педагоги. Сравнительный анализ ответов учащихся показал большую осведомленность в вопросах медиа грамотности учащихся 9 и 10 классов (благодаря программе ОБЖ 9 класса). Они называют **Федеральный закон № 436 «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»**, телефон помощи «Дети Онлайн» **88002500015**, знают, как защититься от современных онлайн-угроз.

**Анкетирование № 2 «Плюсы и минусы Интернета»**

Плюсы	Минусы
Огромный информационный ресурс	Отвыкание от книг
Путь избавления от одиночества	Перенос реальных интересов в виртуальный мир, сложность общения наяву
Поддержание дружеских отношений на расстоянии	Недостаток физической активности и нагрузка на глаза.
Развитие логической и мыслительной деятельности	Влияет на психологическое здоровье (Интернет – зависимость)
Укрепление самооценки	Упадок нравственности

**Диаграмма. Состояние здоровья подростков нашего класса, пренебрегающих санитарными нормами пользования интернетом.**



### 1.3 Практический этап.

На классных часах и уроках ОБЖ обсуждались вопросы здоровьесберегающего характера и выявлялись слабые места подготовки учащихся по проблеме интернет-зависимости подростка. Были подготовлены следующие вопросы для обсуждения:

Что такое медиа-безопасность? Какие виртуальные угрозы существуют?

Как от них защититься? Какие санитарные нормы существуют при работе с компьютером? Каким законодательством обеспечивается защита подростка в Интернете? Какой телефон защиты должен знать каждый ребенок, посещающий интернет? Что такое «кибербуллинг» и «буллицид»?

Что такое интернет-зависимость? В чем она проявляется? В каких социальных сетях ты общаешься больше всего?

**Результаты получились следующие:** ученики нашей школы через домашние компьютеры чаще всего заходят в интернете на сайты "Яндекс", "ВКонтакте" и Google. Также популярностью среди школьников пользуются сайты Mail.ru, "Одноклассники", Wikipedia, YouTube, Facebook. Сравнительный анализ ответов учащихся показал большую осведомленность в вопросах медиаграмотности учащихся 9 и 10 классов (благодаря программе ОБЖ 9 класса). Они называют Ф3, телефон помощи «Дети Онлайн», современные онлайн-угрозы), знают, как защититься в виртуальном пространстве.

Всего мы выявили, что 67% учеников 11 «А» имеют высокий и средний уровень знаний (В-10%, Ср-57%). Наряду с этим, 33% одноклассников имеют низкий объем знаний по данным вопросам. Они затрудняются в ответах на вопросы.

Результаты данного исследования показывают, что работа по формированию культуры поведения в Интернете, преодолению интернет-зависимости должна быть продолжена во внеурочной деятельности. Результатом смены интересов учащихся стала социально значимая деятельность по направлениям (на основе интересов): военно-патриотическая, спортивная, волонтерская, творческая.

#### **1.4 Творческое направление деятельности**

В рамках творческого направления деятельности было сделано много.

### **Подготовка творческих заданий.**

А) В рамках данного направления подбирались **афоризмы и загадки** по данной теме: Интернет как жизнь - делать нечего, а уходить не хочется. Хорошая вещь Интернет, посидел 15 минут — полтора часа прошло. Сетевая паутина оплела весь белый свет. Не пройти детишкам мимо. Что же это? (Интернет). Очень тонкая Натура. Имя ей ... (клавиатура).

Б) Создавались **сочинения** на тему «Что я делаю, чтобы сохранить здоровье в Интернете». Именно такая творческая, форма деятельности мне оказалась близка. Я написал **творческую работу «Про Ивана и Интернет»**, которую успешно инсценировали и показали малышам.

В некотором царстве, царстве-государстве,  
Проживал царевич, Сидоров Иван,  
Отправлял приветы он по интернету  
Незнакомцам разным из заморских стран.  
Что искал Ванюша в чудо-интернете?  
Золота? Богатства? Нет, друзей искал!  
Не умел вживую паренек общаться,  
И в онлайн-зависимость парень наш попал.  
Мог из паутины этой виртуальной  
Он совсем не выбраться! Чтоб не заболеть,  
Надо бегать, прыгать, надо детям двигаться,  
И друзей **реальных** надобно иметь.  
Мы без Интернета жизнь не представляем,  
Много информации дарит Интернет,  
Только вот здоровьем **сами** управляем  
Мы в онлайн-режиме или, может, нет?

## **1.4 Выводы и рекомендации**

Анализ результатов опроса показал, что спустя несколько месяцев стала наблюдаться положительная динамика. Перемены стали проходить более активно и дружно, 96 процентов ребят посещают секции и кружки, 78% увлечены спортом и военно-патриотической деятельностью.

**Повторное анкетирование** показало изменение приоритетов от компьютерных игр и развлечений в 10 классе до поиска учебной информации и общения с одноклассниками в 1 полугодии 11 класса.

**Гипотеза подтвердилась.**

**Практическая значимость проекта для нашего класса:**

Полезная агитационно-просветительская деятельность, направленная на работу с малышами, творческая деятельность, развивающая учащихся, а также сплочение коллектива, умение работать в сотрудничестве и достигать качественных результатов.

**Перспективы проекта:**

Освещать через школьную газету «Вестник ЗОЖ» основные этапы проделанной работы; провести НПК на тему преодоления интернет-зависимости.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Что мы должны продолжать делать, чтобы интернет стал нашим помощником?  
Установить предел времени, которое можем проводить в Интернете.

Правила учите, безопасность чтите,  
И совет последний от меня звучит  
Не сидите, дети, долго в интернете,  
Чтоб онлайн-зависимость вам не получить!

**Рекомендации подросткам:** используйте реальный мир для расширения социальных контактов; определите свое место в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Интернет открывает нам новые возможности, но от нас зависит, как мы будем их использовать...

## Список литературы

1. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскуновский А.Е. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского (Москва: Можайск-Терра, 2000, 431 с.)
2. Бабаева Ю. Д., Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации // Психологический журн. 1998.Т. 19 №1. С.89-100.
3. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского (Москва: Можайск-Терра, 2000, 431 с.)
4. Балонов И.М. "Компьютер и подросток" М., 2002 г. стр.32-58.