



Луцький район  
Луцька міська територіальна громада



Департамент освіти Луцької міської ради  
Центр професійного розвитку педагогічних працівників  
Луцької міської ради

Комунальний заклад загальної середньої освіти  
«Луцький ліцей №3 Луцької міської ради Волинської області»

# У ПАСТЦІ ЕЛЕКТРОННОЇ ПАВУТИНИ

Методичні рекомендації

Зленко Людмила Володимирівна  
Семенчук Ірина Олександрівна

Луцьк 2022

УДК 37

З 67

Семенчук Ірина Олександрівна, заступник директора КЗ ЗСО «Луцький ліцей №3 Луцької міської ради Волинської області»

Зленко Людмила Володимирівна, педагог-організатор КЗ ЗСО «Луцький ліцей №3 Луцької міської ради Волинської області»

Сьогодні більшість населення нашої планети надає перевагу отриманню інформації через Інтернет. У ХХІ ст. мільйони людей різного віку користуються цією всесвітньою мережею. Дехто вважає, що Інтернет – це хвороба, хтось обходиться без нього, а дехто просто не уявляє свого життя без Інтернету.

Матеріал видання викладено у чотирьох розділах, які охоплюють широке коло питань з даної тематики: «Проблеми негативного впливу Інтернету на підлітків», «Інтернет-залежність», «Профілактика шкідливого впливу Інтернет-технологій на здоров'я учнів», а також «Розробки виховних заходів», які сприятимуть формуванню бережного ставлення учнів до власного здоров'я.

Методичні рекомендації адресовані здобувачам освіти, бо саме молодь надає перевагу сучасним комп'ютерним технологіям, а також педагогам та батькам які безпосередньо займаються вихованням дітей, формуванням в них здорового способу життя.

*Рецензенти:*

**Куса Т. М.** - вчитель вищої категорії, педагог-організатор-методист КЗ ЗСО "Луцький ліцей №21 імені Михайла Кравчука Луцької міської ради Волинської області"

**Клиш Л.М.** - головний спеціаліст відділу дошкільної, загальної середньої освіти, департаменту освіти Луцької міської ради.

*Розглянуто та схвалено методичною радою КЗ ЗСО «Луцький ліцей № 3 Луцької міської ради Волинської області (Протокол № 3 від 29.12.2021 року)*

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ I. Негативний вплив інтернету на здоров'я підлітків.....	6
Розділ II. Інтернет-залежність.....	16
Розділ III. Профілактика шкідливого впливу інтернет-технологій на здоров'я здобувачів освіти.....	19
Розділ IV. Орієнтовні сценарії виховних заходів.....	27
Висновки.....	58
Список використаних джерел.....	59
Додатки.....	61

## ВСТУП

Серед життєвих цінностей сучасної людини чільне місце посідає цінність життя і здоров'я. Останніми десятиліттями світова наука зараховує проблему здоров'я, в широкому розумінні цього поняття, до кола глобальних проблем, розв'язання яких зумовлює характеристики майбутнього розвитку людства, та й навіть сам факт подальшого існування його як біологічного виду. Сьогодні здоров'я розглядається як стан повного фізичного, духовного, психічного та соціального благополуччя людини. Сучасну людину оточують багато факторів. Одним з таких факторів є зростаюче поширення інформаційно-комунікаційних технологій та різних видів комп'ютерної техніки. В даний час жодна галузь людської діяльності не залишається без застосування комп'ютерів. Інтенсивне використання ІКТ у навчально-виховному процесі стало вже скоріше нормою, аніж показником прогресивності.

У той же час, застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, посилює навантаження на організм школяра, неконтрольоване використання дітьми комп'ютерної техніки викликає стійку залежність, що нещодавно було експериментально підтверджено результатами дослідження пітерських психологів, та породжує гостроту багатьох інших проблем здоров'я збереження.

Завдання педагогів і закладу освіти в цілому якраз і полягає в тому, щоб знайти розумний баланс між користю і шкодою від використання комп'ютерів і навчити цьому здобувачів освіти та їх батьків.

Проблема збереження здоров'я здобувачів освіти у процесі роботи за персональним комп'ютером досить складна для розв'язання зусиллями лише педагогів, оскільки найбільшої шкоди здоров'ю дітей завдає використання комп'ютерів саме у позашкільний час, а тому необхідна ретельно спланована послідовність організаційних та інформаційно-просвітницьких заходів з залученням самих дітей, їх батьків та суспільних інституцій. У цьому разі

комп'ютер стане джерелом розвитку дитини та прояву усіх її найкращих рис особистості і не завдаватиме шкоди жодній зі складових її здоров'я.

## РОЗДІЛ І.

### НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ІНТЕРНЕТУ НА ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Термін «Інтернет» походить від латинських слів «inter» – між і «net» – павутина, через що його і називають глобальною павутиною. Історія Інтернету розпочалася в 1969 р., під час «холодної війни», коли військові структури США зайнялися розробкою мережі, здатної пережити ядерну атаку. У 1983 р. мережа втратила суто військове призначення і почала активно розростатися.

Інтернет став доступним для багатьох людей. Виникає багато нових інтересів, мотивів, змінюються потреби, установки, з'являються нові форми психологічної і соціальної активності, які безпосередньо пов'язані з новим простором. Перебуваючи в Інтернеті, можна реалізувати свої фантазії, які є неможливими в реальному житті, можна миттєво перенестися з однієї точки земної кулі в іншу і навіть бути присутнім у кількох місцях одночасно, конструювати не схожі на себе віртуальні особистості. Він є гарним засобом сховатися від різноманітних проблем для тих, хто страждає від негараздів у сім'ї, на роботі, схильний до депресій. У середовищі Інтернету можна бути ким завгодно, виглядати як завгодно, бути істотою будь-якої статі, віку, будь-якого роду занять, уподобань.

В Інтернеті можна знайти практично все: ознайомитися з останніми новинами у світі, послухати нещодавно випущений диск улюбленого виконавця, прочитати потрібну книгу, оглянути у системі «онлайн» («прямого ефіру») концерт чи прес-конференцію, обговорити будь-яку тему на форумі, відіслати та отримати за лічені секунди електронного листа, купити певний товар та здійснити безліч інших важливих та цікавих операцій.

Ефективним є використання Всесвітньої мережі у системі освіти. Так, студенти 40 % університетів Франції, 75 % – Великобританії і майже 100 % університетів Швеції та США практикують дистанційне навчання за допомогою Інтернету. В мережі існує безліч пошукових систем, які за введеним

ключовим словом чи фразою подають список адрес, за якими можна знайти потрібну інформацію.

Отже, Інтернет дозволяє людині конструювати свою ідентичність за власним вибором.

Використання здобувачами освіти у своїй діяльності Інтернету і комп'ютерних технологій істотно впливає на різні сторони їх психічного розвитку. Виникає цілий ряд нових видів діяльності, тісно пов'язаних з використанням комп'ютерів: комп'ютерне конструювання, творче експериментування, гра уяви, тощо. Проявляються у всій повноті такі процеси, як мислення, уявлення, сприйняття, пам'ять. Оволодіння основами комп'ютерних знань позитивно впливає на формування особистості здобувача освіти й надає йому більш високий статус. Вони активно обговорюють нові комп'ютерні програми та ігри, свої досягнення і промахи у виконанні важких завдань. При цьому збагачується їх словниковий запас, вони легко і з задоволенням опановують новою термінологією. Це сприяє розвитку мовленнєвих навичок, значно підвищує рівень усвідомленості дій. Але найголовніше полягає в тому, що істотно зростає самооцінка дитини. Серед друзів вона з гідністю розповідає про всі – тонкощі роботи на комп'ютері, який виступає як ефективний спосіб самоствердження, підвищення власного престижу. З появою комп'ютерів виник новий вид міжособистісної взаємодії між поколіннями, коли дитина навчає дорослого. Все це в цілому сприяє виникненню емоційного комфорту, почуття більш повноцінного життя та особистісної значимості, що надзвичайно важливо для нормального розвитку особистості. Вплив комп'ютера на дітей загалом позитивний і може допомогти в розвитку певних навичок. Наприклад, психологи відзначають, що робота з комп'ютером розвиває увагу, логічне та абстрактне мислення. Добре впливає комп'ютер і на творчі здібності дітей, а вміння користуватися Інтернетом, може стати гарною школою спілкування і навичок з пошуку та відбору інформації. Папа Римський Франциск назвав Інтернет – бальзамом, який знімає біль та

зазначив, що мережа відкриває необмежені можливості для спілкування та пошуку інформації. Використання комп'ютерних технологій у навчально-виховному процесі дозволяє підвищити зацікавленість здобувачів освіти, а також поліпшити якість сприйняття матеріалу. Використання комп'ютера для тестування здобувачів освіти дає можливість відпочити від кулькової ручки і розім'яти пальці рук.

Однак, більшість людей схиляються до того, що Інтернет став все частіше заміняти їм друзів, рідних, знайомих, адже в мережі можна жити своїм «віртуальним» життям. І це захоплення стало переростати у залежність. Де ж та межа, переступивши яку ми стаємо заручниками павутиння?

Проаналізуємо детальніше негативні фактори, що сприяють погіршенню здоров'я під час використання комп'ютерної техніки та спробуємо відшукати можливі шляхи мінімізації впливу цих факторів на дитину.

Тривала робота за комп'ютером негативно позначається на багатьох функціях організму дитини: нервовій діяльності, ендокринної, імунної та репродуктивної системах, органах зору і кістково-м'язовому апараті дитини, тому недотримання санітарних норм використання комп'ютера може стати причиною: загального нездужання; захворювання органів зору (швидка стомлюваність, відчуття гострого болю, свербіння, сльозливість, відчуття – піску в очах, що супроводжують так званий – синдром сухого ока, порушення візуального сприйняття на дальній та близькій відстані); погіршення зосередженості та працездатності (неможливість сконцентруватися, дратівливість, втрата робочої точки на екрані, пропуски рядків, слів та інші помилки); захворювання опорно-рухового апарату (розвиток патологічних викривлень хребта, остеохондроз, зміщення або деформація міжхребцевих дисків та ін.); захворювання рук (тендиніт, травматичний епікондиліт, хвороба Де Кервена, тендосиновіт, тунельний синдром зап'ястного каналу тощо); серцево-судинних захворювань (тромбоз, порушення кровопостачання головного мозку та ін.); ендокринних захворювань (ожиріння та інші



порушення обміну речовин); гіподинамії; захворювання органів травлення; алергічних реакцій організму; станів, що супроводжують синдром відміни, у разі неможливості користування комп'ютером.

Порушення у сфері духовного здоров'я дитини: перегляд сцен насильства та порнографії; заміна повноцінного читання екстрактами інформації; спрощення вимог до спілкування, нехтування вимогами етикету, що в подальшому переносяться у сферу реального спілкування; негативізм; концентрація на певних видах діяльності та їх переважання у щоденному житті (ігри, веб-серфінг, тролінг та ін.); звуження та спеціалізація словникового запасу, зловживання жаргонізмами та професіоналізмами.

Психічне здоров'я дитини страждає внаслідок Інтернет-залежності; ігроманії і зокрема, захоплення іграми за технологією віртуальної реальності; зниження критичності через велику кількість недостовірної інформації в мережі Інтернет; втечі від реального життя у віртуальний світ; втрати відчуття Я-реального; перенесення локусу контролю; так званого – цифрового слабоумства – недорозвиненості внаслідок покладання в усьому на електронні девайси правої півкулі головного мозку, яка відповідає за концентрацію уваги та пам'ять.

Інтернет негативно впливає на особистість дитини, викликаючи емоційну й нервову напругу, психоемоційні порушення, проблеми у спілкуванні та порушення соціальної адаптації. Під небажаним контентом ми розуміємо матеріали непридатного для дітей та протизаконного змісту – порнографічні, такі, що пропагують наркотики, психотропні речовини й алкоголь, тероризм і екстремізм, ксенофобію, сектантство, національну, класову, соціальну нетерпимість і нерівність, асоціальну поведінку, насилля, агресію, суїцид, азартні ігри, Інтернет-шахрайство, та матеріали, що містять образи, наклепи і неналежну рекламу.

Небезпека перегляду ресурсів з «дорослим» контентом полягає у тому, що, по-перше, дитина ще емоційно не готова до сприйняття відвертих

матеріалів, що стосуються статевих відносин, та можуть завадити формуванню нормальної сексуальної та громадської поведінки, справити негативний вплив на уяву про здорові сексуальні стосунки, нівелювати сімейні цінності та сприяти ранньому початку інтимного життя, а по-друге – що дитина може стати жертвою злочинців, педофілів чи людей з порушенням психіки. Перегляд матеріалів, що містять сцени насилля та жорстокості щодо людей і тварин, що пропагують протиправну і антисуспільну діяльність – перешкоджає нормальному формуванню моральних цінностей.

Скільки дітей в Україні вже стали «ігроголіками», ніхто не підраховував. Але що їх багато – вже факт.

На жаль, діти, які ночують у приміщеннях комп'ютерних залів, – реальність сьогодення. Адже комп'ютерна гра легко задовольняє потреби підлітків. Це особливий, віртуальний світ, де легко реалізувати себе. Тут можна відчувати себе героєм, який може все або багато з того, що забороняється йому в реальному світі. Тут можна самостійно ухвалювати рішення і не боятися відповідальності. Тому-то молодь часто йде у комп'ютерний світ в пошуках свободи і самоствердження. Наприклад, у відповідь на вимогу батьків обмежити час гри на комп'ютері один із підлітків вигукнув: «Комп'ютер – це моє життя! Ви хочете відібрати у мене життя?!»

Хоча деякі вчені вважають, що у грі агресія знаходить вихід, відбувається розрядка і підліток не здійснюватиме кримінальні «подвиги» на вулиці. Однак, інші стверджують, що «стрілялки-вбивалки», навпаки, сприяють посиленню агресивності. Агресивне середовище навколо дитини, помножене на його індивідуальні особливості, добра характеру підлітка не додадуть. Правоохоронні органи не дарма б'ють тривогу щодо зростаючої жорстокості підлітків. Такої ж думки дотримуються і психологи, які багато говорять про те, що зацікавленість «стріляниною», яскраві картини крові, розривання плоті вбитих може провокувати людину спробувати таку в реальному житті. Так само, як ігри, в яких герой може стрибати з високого будинку, перелітати

прірви тощо, провокують дітей робити щось подібне, ризикуючи своїм здоров'ям та життям. Відмічено, що ігроголіки тривожніші, дратівливіші, агресивніші, мають схильність до депресії. «Репертуар» більшості комп'ютерних салонів одноманітний: це всілякі «війнушки». Розвивальних ігор дуже мало. Тому тривале перебування в агресивному середовищі віртуального світу підсилює в дитини тривожність і очікування небезпеки. Підлітки нерідко починають сприймати реальний навколишній світ, як ворожий. Ворогами здаються навіть близькі люди і батьки.

Щоб придбати нові ігри чи пристрої для гри або для оплати користування Інтернетом, деякі діти вдаються до шахрайства. За визначеністю впливу на гравця найбільш потужними є рольові комп'ютерні ігри, які сприяють інтеграції свідомості з комп'ютером, що може призвести до повного ототожнення дитини з комп'ютерним героєм. У нормальному стані відбувається короткочасне поринання гравця у віртуальну реальність з метою зняття напруги, відволікання від побутових проблем. У випадку патологічного відхилення від норми, дитина повертається у реальний світ на незначний проміжок часу, тільки щоб поїсти, попити і трохи поспати. Перебування залежної дитини в кіберпросторі може сягати 18 годин на добу.

З розвитком сучасних електронних технологій насильницькі дії (передусім прояви психологічного, сексуального насильства) при булінгу (цькуванні) часто вчиняються за допомогою електронних засобів комунікації, що має назву – **кібербулінг**, який може проявлятися в різному вигляді:

- перепалки, або флеймінг – обмін короткими гнівними репліками в чатах, форумах, дискусійних групах тощо;
- нападки – повторювані образливі СМС-повідомлення, в меседжери, постійні дзвінки тощо;

Наприклад: 14-річний хлопець вимушений був стати заручником у власному домі та доведений до суїцидальних спроб внаслідок кібербулінгу, який розпочався через його незгоду із групою хлопців у школі. Булінг включав: нічні дзвінки-жарти, поширення чуток в чатах, образливі текстові повідомлення. [7]

- обмовляння – це розповсюдження принизливої неправдивої інформації через текстові повідомлення, фото, відео з використанням засобів електронного зв'язку;
- самозванство або перевтілення в певну особу, використовуючи її акаунт в соціальних мережах, блогах, пошті, системі миттєвих повідомлень тощо;

Наприклад: Дівчинка поділилася зі своєю подругою паролем від свого облікового запису в соціальній мережі. Подруга періодично використовувала цей пароль для входу в акаунт і переглядала особисті повідомлення і одного разу побачила в особистих повідомленнях негативний коментар по відношенню до себе. У відповідь дівчина під виглядом своєї подруги послала неприємні повідомлення багатьом з її друзів.[7]

- ошуканство або видурювання конфіденційної інформації (текстів, фото, відео) та її передача в Інтернеті або поштою тим, кому вона не призначалась;
- сталкінг або кіберпереслідування – це дії з прихованого вистежування, зазвичай зроблені нишком, анонімно, з метою нанесення психологічної або фізичної шкоди;
- знімання на відео реальних нападів з метою їх поширення в інтернет мережі або хепіслепінг;
- використання інтернет-спілкування для подальшого вчинення дитиною певних дій, зокрема використання її у сексуальних цілях (кібергрумінг) або

доведення до самогубства («спільноти смерті»). Постійно з'являються нові прояви кібербулінгу, що потребує особливої уваги до інтернет безпеки дітей з боку дорослих, формування навичок безпечної поведінки в мережі у дітей, особливо, якщо інтернет мережа використовується в закладі освіти під час навчання.

Правила-поради для профілактики і подолання кібербулінгу, з якими потрібно познайомити здобувачів освіти.

*1. Не поспішай, не виплескуй свій негатив у кібер-простір.*

Важливо домовитись із дитиною, щоб вона не відповідала на вразливі повідомлення до того, як порадиться з дорослими. Запропонуйте правило: перед тим, як писати і відправляти повідомлення, потрібно заспокоїтись, притишити роздратування, злість, образу, гнів. Емоції – погані порадики, вони минають, а написане і відправлене в Інтернет продовжує нести і помножувати негатив уже без Вашої волі і контролю. Здійняті одним негативним «постом» (повідомленням) хвили можуть призвести до зовсім неочікуваних трагічних наслідків, які буває дуже важко виправити, а інколи і не можливо. Тому конфлікти і незгоди з найменшими витратами вирішуються особисто, «в реалі», без залучення кібер-технологій.

*2. Будуй власну онлайн-репутацію, не провокуйся ілюзією анонімності.*

Інтернет – це особливе середовище із своїми правилами поведінки - «нетикетом» (новоутворення від англ. net –мережа і «етикет»). Хоча кіберпростір і надає додаткові можливості відчутти свободу і розкутість завдяки анонімності, дитині потрібно роз'яснити, що існують способи довідатись, хто саме відправив повідомлення, хто стоїть за певним ніком (анонімним псевдонімом). І якщо некоректні дії у віртуальному просторі призводять до реальної шкоди – від анонімності залишається лише ілюзія: все тайне стає явним. У віртуальному просторі, як і в реальному, діє золоте правило: стався і дій стосовно інших так, як хотів би, щоб ставились до тебе. Крім того, Інтернет фіксує історію, яка складається із публічних дій учасників і визначає його

онлайн-репутацію – накопичений образ особистості в очах інших учасників: заплямувати її легко, виправити – важко.

3. *Поважай факти. Зберігати підтвердження факту нападів.* Потрібно пояснити дитині: якщо її неприємно вразило якесь повідомлення чи картинка на сайті (фото, відео, будь що), правильна реакція – вимкнути екран (щоб зупинити негативний вплив, але не комп'ютер!) і негайно звернутись до дорослих за порадою. Старші діти можуть зберегти чи роздрукувати сторінку самостійно, щоб порадитись з батьками в зручний час.

#### 4. *Ігноруй з розумом.*

Часто можна почути думки на кшталт «найефективніша боротьба з троллінгом – ігнор», «не годуйте тролів, вони харчуються вашими емоціями». Це доречна позиція, проте її не можна і переоцінювати. Найкраще зберігати продуманий баланс, розуміючи діапазон ефективності і доречні межі кожного із способів реагування на проблему.

Що ігнорувати? Поодинокий негатив доречно ігнорувати. Найкраще ігнорувати одноразові образливі повідомлення, часто в результаті цього кібербулінг на початковій стадії і зупиняється. Якщо ж реагувати на негативні коментарі, комунікація продовжується.

Коли ігнорувати не варто? Не дивлячись на те, що відправник Вам не відомий, якщо листи систематично містять загрози життю і здоров'ю, або порнографічні сюжети, то варто поставити до відома телефонного або Інтернет-провайдера, інспектора з ювенальної превенції (для цього й важливо копіювати повідомлення із загрозами). Якщо образлива інформація розміщена на сайті, варто зробити запит адміністратору щодо видалення цієї інформації. У цьому можуть допомогти дорослі.

#### 5. *Можливе тимчасове блокування.*

Можливість тимчасового відключення, мають програми, що забезпечують миттєвий обмін повідомленнями, можна заблокувати отримання повідомлень з певних адрес, навіть змінити телефонний номер. Пауза в

спілкуванні руйнує взаємопідсилювані автоматизми кібербулінгу, особливо якщо він мотивований втечею буллерів від нудьги і не супроводжується булінгом у реальному житті.



**КІБЕРБУЛІНГ**  
НЕПРИЄМНІ ПОВІДОМЛЕННЯ,  
КОМЕНТАРІ,  
ПОСИЛАННЯ НА ТВІЙ ПРОФІЛЬ

**БЛОКУЙ**  
тих, хто ображає тебе в інтернеті  
або через мобільний телефон

**ЖАЛІЙСЯ**  
на сторінку кривдника адміністрації  
соцмережі  
Не знаєш як?  
Запитай дорослих

**НЕ ВІДПРАВЛЯЙ**  
приватних та інтимних фото або  
повідомлень

**ПАМ'ЯТАЙ**  
Все, що ти робиш в інтернеті,  
залишається у кіберпросторі, навіть коли  
ми видаляємо інформацію.

**ТЕЛЕФОНУЙ**  
на Національну дитячу "гарячу" лінію  
**0 800 500 225**  
або **116 111**  
з **12:00 до 16:00**

## РОЗДІЛ II. ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ



Термін «залежність» був запозичений із лексикона психіатрів для полегшення ідентифікації проблеми Інтернета шляхом асоціації її з характерними соціальними та психологічними проблемами. Він часто називається захворюванням чи синдромом (Internet Addiction Disorder чи IAD). З'явився також дуже образний термін Netaholic, чи Інтернет-адикт.

Обговорення проблеми почалося порівняно недавно. У 1994 р. Кімберлі Янг, американський психолог з Пітсбургського університету, розмістила на web-сайті спеціальний опитувальник. Незабаром вона одержала майже 500 відповідей, з яких близько 400 були відправлені, відповідно до обраного критерію, Інтернет-залежними користувачами. А у 1995 р. американський лікар Іван Голдберг запропонував термін Netaholic для опису нездоланної тяги до використання Інтернету. За Голдбергом, це розлад, «що здійснює згубний вплив на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову чи психологічну сфери діяльності».

Виділяють такі похідні як Інтернет залежність та ігроманія. Інтернет-залежність – сучасний вид залежності, при якому виникає нав'язливе бажання постійно перебувати у всесвітній мережі. Учні є найбільш уразливими щодо виникнення Інтернет-залежності, бо їх психіка ще формується. Тому учня, що залежить від комп'ютера можна відрізнити одразу. Він звернений усередину себе, не помічає або ігнорує зовнішні події, погано адаптується до реального життя. Навіть краса природи сприймається з меншим захопленням, оскільки можливості комп'ютерної графіки безмежні, і на екрані монітора з'являються



чудові, фантастично прекрасні, але неіснуючі насправді, пейзажі. Потяг до комп'ютерних ігор – із подорожами до неймовірних світів усе більше занурює у віртуальність. До Інтернет-залежності більш схильні підлітки 11–17 років. У них відбувається втрата відчуття часу, порушення зв'язків із навколишнім світом, виникає почуття невпевненості, безпорадності, страху самостійного прийняття рішень і відповідальності за них; нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту; очікування чергового сеансу он-лайн; збільшення часу, проведеного в мережі; зростання витрат на Інтернет-послуги.

Ознаками Інтернет-залежності є:

- повне поглинання Інтернетом;
- потреба у збільшенні часу онлайн-сеансів; наявність неодноразових, малоефективних спроб скорочення часу перебування в Інтернеті;
- поява симптомів абстиненції при скороченні користування Інтернетом (повторний потяг, виникнення і посилення напруги);
- виникнення проблем у навколишньому соціальному середовищі;
- намагання приховати реальний час перебування в Інтернеті;
- залежність настрою від використання Інтернету (виражається емоційним і руховим збудженням, тривогою, нав'язливими розмірковуваннями про те, що зараз відбувається в Інтернеті, фантазіями і мріями про Інтернет, вільними чи несвідомими рухами пальців, що нагадує друкування на клавіатурі).

Формування залежності від Інтернету можна розділити на 4 стадії. Перша стадія – дитина сідає і починає працювати в мережі. Друга – вона проявляє зацікавлення і намагається використовувати Інтернет для роботи і розваг. Третя – найстрашніша: дитина увесь час проводить в Інтернеті, втрачає відлік часу, відходить від комп'ютера тільки для того, щоб поїсти і поспати. Четверта стадія – це стадія спокійного ставлення до Інтернету, коли його використовують тоді, коли є потреба. Більшість людей проходить швидко усі ці три стадії і

переходять на четверту. Але деякі користувачі можуть зупинитися на третій стадії, і тоді їм потрібна допомога спеціаліста.

Більшість психологів та лікарів схиляються до думки, що Інтернет-залежність є одним із різновидів залежної поведінки, поряд із алкогольною, наркотичною залежністю, залежністю від азартної гри тощо. На відміну від алкогольної та наркотичної залежності, Інтернет-залежність цілком міститься у психічній сфері. Проте, не слід вважати, що ця форма залежності менш серйозна. Вона виявляє себе у просторі спілкування. Саме несвобода у спілкуванні є ключовою проблемою для цієї форми залежності. Відсутність комунікативної компетентності спонукає підлітків замість безпосереднього спілкування надавати перевагу сучасним технічним засобам, які нівелюють емоційний бік комунікації, віддаляють суб'єктів спілкування одне від одного.

Отже, Інтернет-залежність, на якій би стадії вона не була, згубною звичкою, чи хворобою, є безумовно нездоровим станом. Причина її появи криється в нас самих, в нашій неспроможності чи небажанні розпоряджатися власним життям та часом. Ми тікаємо в кіберпростір, щоб знайти додаткову свободу, можливості, подолати певні заборони, отримати нові стимули врешті решт. В мережі ми відчуваємося більш розкутими, ніж в реальному житті, можемо взагалі жити іншим життям, не відчуваючи майже ніяких обмежень. Безпека та анонімність гарантована. Але маючи бажання отримати додаткові переваги, іноді отримуємо купу недоліків, потрапляємо в пастку ще більших обмежень. Тоді треба просто вчасно зупинитись, припинити пливти за течією, як би приємно це не було. Бо зловживання завжди закінчується неприємністю, особливо в тих випадках, коли переростає у психічний розлад.

### РОЗДІЛ ІІІ.

## ПРОФІЛАКТИКА ШКІДЛИВОГО ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗДОРОВ'Я УЧНІВ



Оскільки негативний вплив комп'ютерів на здоров'я дітей є комплексним, то у школі застосовується комплекс різноманітних прийомів та засобів, спрямованих на зменшення негативного впливу комп'ютерів на здоров'я.

Педагогічним колективом закладу освіти здійснюється інформаційно просвітницька робота серед здобувачів освіти та їх батьків щодо важливості дотримання правил роботи з ПК.

Знайомство з Інтернетом діти розпочинають з 4 класу («Сходинок до інформатики»). На уроках здобувачі освіти вчаться налаштовувати параметри браузерів; аналіз браузерів якими ми найчастіше користуємося; правила етикету листування електронною поштою; перевірка достовірності інформації з різних джерел (словники, книги); тренінги; ознайомлення з усіма небезпеками, що чатують в Інтернеті та шляхи захисту.

За словами Паррі Афтаб, яка займається питаннями безпеки дітей в Інтернеті, кращий фільтр, який може дійсно захистити в мережі та розв'язати багато інших проблем, – в голові у самої дитини, а дорослим потрібно тільки – налаштувати цей фільтр. Доцільно пояснити юним користувачам, що, якщо ми хочемо, щоб усі інформаційні ресурси світу були нам відкриті, ми повинні бути готові до того, що всі наші дії будуть не менш відкриті для всього світу.

Знаходження в мережі багато в чому нагадує перебування у громадському місці. Вчителі або наставники вивчають разом з дітьми зміст мережі, навчають дітей уникати непристойного, небажаного, дотримуватися етикету в Інтернеті [4, с. 30].

Так, у Луцькому ліцеї №3 пройшов інформаційний тиждень – «Безпечний Інтернет», в ході якого практичним психологом, класними керівниками, вчителями-предметниками були проведені бесіди з здобувачами освіти та їх батьками, а також тренінгові заняття з учнями та вчителями, закріпленню вивченого сприяв конкурс малюнків – «Я – за безпечний Інтернет». Для батьків розроблені спеціальні пам'ятки – «Як навчити безпеці у віртуальному світі» та виготовлено спеціальний стенд – «Діти в Інтернеті».

У ліцеї проводиться роз'яснювальна робота серед батьків здобувачів освіти усіх вікових категорій щодо негативного впливу надмірного використання ПК на здоров'я та заходи мінімізації цього впливу; роз'яснювальна робота серед батьків щодо необхідності встановлення чіткого режиму дня здобувачів освіти і обов'язкового його дотримання; спільна з класними керівниками, педагогом-організатором і психологом ліцею робота щодо залучення дітей до занять в позашкільних гуртках і секціях, не пов'язаних з використанням ПК, а також підвищення рівня довіри між дітьми та їх батьками; підвищення загальної комп'ютерної грамотності батьків шляхом проведення регулярних бесід про тенденції розвитку сучасних комп'ютерних технологій та їх позитивні й негативні фактори; інформування батьків про способи контролю за діяльністю дітей в мережі Інтернет та способи уникнення комп'ютерної залежності.

Саме батьки можуть допомогти дітям мінімізувати ці ризики. Але потрібно їх навчити це робити. Більшість батьків вважає, що, придбавши комп'ютер та підключивши його до мережі Інтернет, можна позбутися багатьох проблем. Адже, на думку батьків, дитина більше часу перебуває вдома, під наглядом, нагодована та доглянута; які можуть бути загрози? Якої шкоди

можуть завдати віртуальні друзі? Саме тому потрібно впроваджувати програму з безпеки дітей в Інтернеті комплексно. Окремі тренінги для дітей не принесуть бажаних результатів. Потрібна комплексна програма, спрямована на інформування вчителів, дітей та їхніх батьків.

98% батьків із подивом дізнаються про ті реальні загрози, на які можуть натрапити їхні діти, мандруючи віртуальним світом, і починають говорити про необхідність запровадження у навчальному закладі курсу з безпеки в Інтернеті як для дітей, так і для батьків.

Превентивну роботу з батьками доцільно розподілити на наступні тематичні модулі.

1. Захист власного комп'ютера.
2. Поради батькам щодо захисту дитини в онлайні.
3. Дотримання правил безпечного користування Інтернетом.

*Захист комп'ютера.* На сьогодні існує досить багато різноманітних ресурсів, які дозволяють максимально захистити комп'ютер від злому та інших небажаних дій. Узагальнюючи всі поради, радимо батькам:

- періодично оновлювати операційну систему;
- використовувати антивірусну програму. Рекомендуємо встановити безкоштовну антивірусну програму Microsoft Security Essentials, яка захищає комп'ютер у реальному часі. Більше про антивіруси можна дізнатися на Web-сторінці сайту Microsoft [http://www.microsoft.com/security\\_essentials](http://www.microsoft.com/security_essentials);
- використовувати брандмауер;
- робити резервні копії важливих файлів;
- бути обережними, завантажуючи вміст.

На батьківських зборах немає необхідності проводити детальне навчання комп'ютерній грамотності. Достатньо лише розповісти про корисні ресурси та надати можливість самостійно знайти їх у мережі Інтернет. Так, наприклад, лише довести до відома батьків, що система батьківського контролю Windows 11 додасть душевного спокою та впевненості у тому, що вони можуть керувати

діями дітей, які ті виконують на персональному комп'ютері. Тут можна навіть вказати, в які ігри можуть грати діти на комп'ютері та які програми використовувати. Можна зазначити час, коли дитині дозволено користуватися комп'ютером. Безпека сім'ї Windows Live – це безкоштовний засіб, який можна завантажити для Windows 11. Він дає змогу керувати діями дітей в Інтернеті та відстежувати їхню діяльність. Web-фільтрація та керування контактами, зокрема, допоможуть визначити коло осіб, з якими діти можуть спілкуватися за допомогою служб Windows Live Hotmail, Messenger і Spaces. Установивши параметри для кожної дитини можна навіть отримати звіт про її діяльність, в якому зазначається, як саме вона використовувала комп'ютер, які Web-сайти відвідувала. А завдяки можливості віддаленого перегляду звітів і зміни параметрів можна стежити за діями своїх дітей з будь-якого місцезнаходження та відстані.

*Поради батькам щодо захисту дитини в онлайні.* Якщо у Вашої дитини виявлені можливі симптоми Інтернет-залежності, необхідно дотримуватися наступного алгоритму дій:

- Спробуйте налагодити контакт з дитиною. Дізнайтеся, що їй цікаво, що турбує і так далі.
- Не забороняйте користуватися Інтернетом, але постарайтеся встановити регламент (кількість часу, які дитина може проводити онлайн, заборона на мережу до виконання домашніх уроків та інше). Для цього можна використовувати спеціальні програми батьківського контролю, що обмежують час в мережі.
- Обмежте можливість доступу до Інтернету тільки своїм комп'ютером або комп'ютером, що знаходяться в загальній кімнаті, – це дозволить легше контролювати діяльність дитини в мережі. Слідкуйте за тим, які сайти відвідує.
- Попросіть дитину протягом тижня детально записувати, на що витрачається час, що проводиться в Інтернеті. Це допоможе наочно

побачити і усвідомити проблему, а також позбутися деяких нав'язливих дій, наприклад, бездумного поновлення сторіночки в очікуванні нових повідомлень.

- Запропонуйте своїй дитині зайнятися чимось разом. Спробуйте перенести кібердіяльність в реальне життя. Наприклад, для багатьох комп'ютерних ігор існують аналогічні настільні ігри, в які можна грати всією сім'єю або з друзями, при цьому спілкуючись один з одним наживо. Важливо, щоб у дитини були не зв'язані з Інтернетом захоплення, яким би вона присвячувала свій вільний час.

- Діти з Інтернет-залежністю суб'єктивно відчують неможливість обходитися без мережі. Тактовно поговоріть про це з дитиною. Обговоріть ситуацію, коли в силу якихось причин вона була змушена обходитися без Інтернету. Важливо, щоб дитина зрозуміла – нічого не станеться, якщо на деякий час «вийти» з життя Інтернет-спільноти. У разі серйозних проблем зверніться за допомогою до фахівця

- Розташуйте комп'ютер вашої дитини в місці загальної доступності: їдальні або вітальні. Так вам буде простіше стежити за тим, що роблять діти в Інтернеті. Звертайте увагу на те, які сайти відвідує дитина. Якщо у вас маленькі діти, знайомтеся з Інтернетом разом. Якщо у вас діти старші, поговоріть з ними про сайти, які вони відвідують, і обговоріть, що припустимо, а що ні у вашій родині. Список сайтів, які відвідує дитина, можна знайти в історії браузера.

Для підвищення онлайн безпеки Вашої дитини:

- створіть список вибраного з адресами перевірених сайтів;
- навчіть дитину правилам конфіденційності і поведінки в Мережі;
- розкажіть дитині, що в Мережі люди можуть видавати себе за кого завгодно, тому слід ставитися обережно до нових віртуальних знайомих і в жодному разі не повідомляти їм будь-яку особисту інформацію;
- використовуйте спеціальне сучасне програмне забезпечення для контролю ресурсів, що відвідує ваша дитина;

- використовуйте засоби блокування небажаного контенту;
- застосовуйте функції блокування вікон, що впливають;
- виключіть можливість використання дитиною служб миттєвого обміну повідомленнями, електронної пошти та чатів;
- не дозволяйте дитині користуватися голосовими службами для взаємодії з товаришами по мережевим іграм;
- навчайте дитину відрізняти правду від брехні;
- розкажіть дитині про ризики, які вона може зазнати виходячи в Інтернет-простір, зокрема про віруси та програми-шпигуни;
- створіть сімейні правила безпеки і роз'ясніть причини необхідності дотримання встановлених внутрішніх правил.



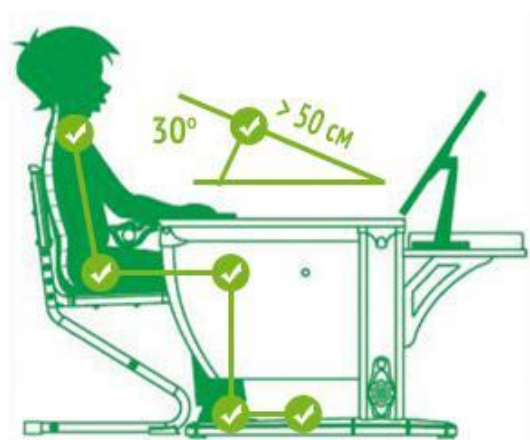
У дотриманні правил безпечного користування Інтернетом важливо правильно організувати робоче місце. При роботі за комп'ютером краще всього сидіти на 2,5 см вище, ніж зазвичай. Вуха повинні розташовуватися точно в площині плечей. Плечі повинні розташовуватися точно над стегнами. Голову потрібно тримати рівно по відношенню до обох плечей, голова не повинна нахилитися до одного плеча. При погляді вниз, голова повинна знаходитися точно над шиєю, а не нахилитися вперед.

Неправильне положення рук при друку на клавіатурі призводить до хронічних розтягнень кисті. Важливо не стільки відсунути клавіатуру від краю столу і обперти кисті об спеціальний майданчик, скільки тримати лікті



паралельно поверхні столу і під прямим кутом до плеча. Тому клавіатура повинна розташовуватися в 10-15 см (залежно від довжини ліктя) від краю столу. У цьому випадку навантаження доводиться не на кисть, в якій вени і сухожилля знаходяться близько до поверхні шкіри, а на більш "м'ясисту" частину ліктя. Сучасні, ергономічні моделі мають оптимальну площу для клавіатури за рахунок розташування монітора в найширшій частині столу. Глибина столу повинна дозволити повністю покласти лікті на стіл, відсунувши клавіатуру до монітора.

Монітор, як правило, розташовується надмірно близько. Існує кілька наукових теорій, по різному визначають значущі фактори та оптимальні відстані від ока до монітора. Наприклад, рекомендується тримати монітор на відстані витягнутої руки, але при цьому людина повинна мати можливість сама вирішувати, наскільки далеко буде стояти монітор. Саме тому конструкція сучасних столів дозволяє змінювати глибину положення монітора в широкому діапазоні. Верхня межа на рівні очей або не нижче 15 см нижче рівня очей.



Крісло повинно забезпечувати фізіологічно раціональну робочу позу, при якій не порушується циркуляція крові і не відбувається інших шкідливих впливів. Крісло обов'язково має бути з підлокітниками і мати можливість повороту, зміни висоти і кута нахилу сидіння і спинки. Бажано мати можливість регулювання висоти і відстані між підлокітниками, відстані від спинки до переднього краю сидіння. Важливо, щоб всі регулювання були незалежними, легко здійсненними і мали надійну фіксацію. Крісло повинне

бути регульованим, з можливістю обертання, щоб дотягнутися до далеко розташованих предметів.

Отже, якщо батьки разом зі своїми дітьми будуть дотримуватись правил «безпечного Інтернету» можна уникнути багатьох проблем.

Потрібно поєднувати роботу з комп'ютером зі зміною на активний відпочинок (фізичні вправи, рух, розвантаження очей тощо).

## РОЗДІЛ ІV.

### ОРІЄНТОВНІ СЦЕНРІЇ ВИХОВНИХ ЗАХОДІВ

#### Казки та реалії життя з комп'ютером

*година спілкування для учнів 5-6 класів*

*Мета:* поглибити уявлення учнів про комп'ютер, його вплив на дітей, розвивати допитливість, творчу уяву, мислення, виховувати повагу до власного здоров'я.

#### *Хід заходу*

##### ***I. Вступ***

*Учень.* Через свою величезну лінь люди завжди хотіли, щоб хтось або щось виконувало за них роботу. Ми завжди хотіли полегшити своє життя. Вогонь, одяг, колесо, дім... чого тільки люди не робили для цього.

З часом людям потрібно було розв'язувати математичні завдання, яких не можна було виконати на пальцях. З'явилися рахівниці, абаки, обчислювач. «Крутій» рахівниці Паскаля не вистачало багатофункціональності – вона вміла лише робити математичні дії і «навчити» її чогось нового було неможливо, потрібно було створювати нову машину. Французький ткач Жаккар створив ткацький верстат (бл. 1800 р.), який міг наносити на тканину різні візерунки залежно від того, яка металева пластинка з роз'ємами в неї була вставлена (прямо примітивне програмування).

##### ***II. Основна частина***

*Вчитель.* Що таке комп'ютер? Складімо абетку-комп'ютер.

*Учні* А – автоматичний, адміністратор, адаптор, адреса, аська;

Б – бродилка, безлімітний, браузер;

В – вікно, Web- сторінка, вірус;

Г – гра, гейм, ОооДе, гіг, ілюк;

Д – диск, дрова – драйвер;

Е – екран, ерор – помилка;

Є – Ємеля;

З – зависати, залізо, зіп;  
І – і-мейл, Інтернет;  
К – комп, клавіатура, клікати, кілобайт, конект, кулер, каспер;  
Л – ламер, логін;  
М – мишка, монітор, материнка, мило, мишодром, модем;  
Н – нік, ноут, нет;  
О – оперативна пам'ять, операція, око;  
П – павутина, персональний, провайдер, програмер, процесор;  
Р – равлик (символ @);  
С – стратегія, страйк, сі-ді, системний блок; собачка, софт;  
Т – таблиця, точний;  
У – упса;  
Ф – фарш, флешка, флоп;  
Х – хакер;  
Ц – цяцька;  
Ч – чайник, чат;  
Ш – швидкий,  
Ю – юзати, юзер;  
Я – ящик.

*Вчитель.* Усі учні добре володіють комп'ютерною термінологією. Але що було спочатку, що було до виникнення комп'ютера? Послухаймо розповідь про найперших помічників учнів – «Казку про олівець та ручку».

*Учень.* Жив собі простий олівець. Одного разу зустрів він красиву ручку. Вона була рожева і блискуча. Підійшов олівець до ручки і каже: «Давай товаришувати!». «Не хочу», – відповіла ручка. – «Ти такий простий, а я блискуча і красива».

Засумував олівець і пішов своєю дорогою. Раптом він помітив, що на дорозі щось блищить. Підійшов ближче і побачив, що це калюжа рожево-блискучого чорнила, які залишила після себе красива ручка. Він пірнув у

калюжу і теж став красивим. У цей час проходила та сама ручка. Вона побачила красеня-олівця і сказала: «Давай товаришувати!».

Олівець погодився. І стали вони ходити разом, гратися, веселитись. Одного разу на прогулянці вони попали під дощ. Чорнила з олівця змілися, він став звичайним, простим. Ручка розсердилася на олівця і пішла від нього. Після цього їй зустрілись інші красиві олівці та ручки, але ніхто не хотів з нею товаришувати. Вони відповідали нашій ручці, що вони красивіші за неї. Ручка засумувала. Вона побачила простого олівця, попросила у нього пробачення і запропонувала: «Будьмо вірними друзями!». Олівець теж попросив пробачення за брехню. І стали вони жити у красивому пеналі.

*Вчитель.* На сьогодні наше суспільство зробило вагомі і досить швидкі кроки на дорозі комп'ютеризації. Коли у 2000 році таку техніку, як комп'ютер, могли собі дозволити підприємства та фірми, та й то у необхідній для роботи кількості, то тепер таких технічних засобів є досить, їх має велика кількість родин.

Те саме можна сказати і про осіб старшого віку, які не можуть собі навіть уявити, що таке комп'ютер і не вміють ним користуватися. Натомість, важко сьогодні знайти молоду людину, яка ніколи не користувалася комп'ютером та не знала б, як із ним поводитися!

Звичайно, спочатку комп'ютери розроблялися суто для робочих цілей, але з часом, завдяки Інтернету та комп'ютерним іграм, вони перетворилися на потужний ресурс проведення за ними вільного часу.

Офіційною датою створення мережі Інтернет вважається 17 квітня 1991 р. Тобто, Інтернету більше 20 років!

*Учень.* Інформатика – наука,  
Про яку скажу вам так,  
Що без неї не запустиш  
Ні ракету, ні літак.  
Ось вмикаю я комп'ютер,

Загоряється екран,  
Натискаю кнопку Enter  
І пірнаю в океан.  
Інтернету шир безмежна  
У комп'ютері сидить.  
Треба швидкість тут шалену,  
Щоб цей космос облетить.  
Поринаю з головою  
Я в програми Word, Excel,  
Ще й дзвіночка попрохаю  
Не дзвонити цілий день.  
Друзям всім своїм бажаю  
Із комп'ютером дружить.  
За плечима, я вважаю,  
Ці знання вже не носить.

*Вчитель.* Комп'ютер є засобом зв'язку, спілкування, пізнання, роботи, дозвілля тощо. Неможливо принизити чи применшити його значущість та необхідність. Крім цього, ми зобов'язані подивитися і на іншу сторону медалі. Звичайно, ми працюємо з дуже корисним пристроєм, але кожна річ, що нас оточує, впливає на наш світогляд та наше виховання! Кожен із нас знає, що людину виховує оточення,

*Учень.* Біля комп'ютера.  
Тато працює.  
Комп'ютер ввімкнув,  
Кави узяв  
І про мене забув.

Більшість винаходів покликана поліпшити наше життя, але, як будь-яке явище, новітні технології мають і негативні сторони. Хочемо ми цього чи ні,

нам необхідно миритися з навалою «думаючих машин» та зробити так, щоб вони стали нашими помічниками, а не поневолювачами.

Мультик скінчився,  
До тата – не йди.  
Сумно тиняюсь  
Туди і сюди.  
Потім рішуче  
Іду в кабінет.  
Там викриваю  
Скандальний секрет:  
Тато працює?  
Ага, чи не так!  
Грає в стрілялки,  
Ганяє він «Страйк»!  
Мама приходить:  
– Де хлопці мої?  
Тиша і спокій,  
Не чути сім'ї.  
Біля комп'ютера  
Бачить обох:  
Дружно працюють  
Віднині удвох!

*Вчитель.* Для кожної дитини в наш час комп'ютер відіграє велику роль. Дуже заклопотані батьки вважають, що саме він допоможе їхній дитині впоратися з домашнім завданням та не завдавати їм турбот. Послухаймо історію нашої учениці про неї саму та її комп'ютер.

*Учениця.* Жив собі комп'ютер. Я називала його Мій Компік. Він стояв у мене на столі. Я дуже любила свій комп'ютер, і він намагався віддячувати мені тим самим. Коли я його вмикала – він загорявся різними кольорами. Вони були

такими яскравими, барвистими, з багатьма відтінками. Завдяки своєму другові я могла пізнавати світи, не виходячи з дому. Я вставляла диск, завантажувала свої улюблені мультики – і починалося диво. Величезний зелений Шрек соромливо посміхався красуні, капітан Врунгель мчався по морях і океанах, щоб виграти морську регату, але при цьому з ним і його помічником Ломом відбувалися неймовірні пригоди, Малюк і Карлсон пустували, але за це завжди чомусь діставалося лише Малюку.

За допомогою комп'ютера я могла навіть малювати. Для цього мені зовсім не потрібні були папір і олівці. Я малювала на екрані. У спеціальній програмі для малювання можна було вибрати будь-яку фарбу із величезної палітри кольорів, що з'являлися на екрані: жовту, синю, білу, фіолетову, і ще багато-багато кольорів надавав мені мій друг. Але найчастіше я обирала свій улюблений колір – блакитний, бо завдяки йому могла намалювати море, небо, волошки.

Але одного разу, коли я увімкнула комп'ютер, я побачила, що усі кольори кудись зникли і на екрані залишилися лише біла та чорна фарби. Я побігла до тата і мами і вони пояснили мені, що комп'ютер захворів. Як я засмутилась! Я мало не захворіла сама! Довелося терміново викликати лікаря для мого друга та іншого лікаря для мене. Лікар уважно оглянув мене і сказав, що нічого страшного, просто я не зовсім правильно поводитися зі своїм приятелем.

Під час спілкування з ним мені потрібно було робити перерву кожних 10–15 хвилин. Тому, що я цього не робила, – мій Компік перегрівся і захворів. Та й я не робила певні вправи для поліпшення свого здоров'я. Я пішла погуляти надвір. І тут я побачила те, чого раніше зовсім не помічала – світ довкола мене був набагато яскравішим і багатшим, ніж на екрані, а фарб у природи була така безліч, що я на хвилинку заплющилась:

Коли ж повернулася додому, то мій друг комп'ютер був уже здоровий, а на екрані знову з'явилися зниклі фарби. З тих пір я ставлюся до свого приятеля дуже дбайливо і даю йому відпочивати як можна більше. Але тепер усе частіше



та частіше не вмикаю його зовсім, а біжу на вулицю, щоб насолоджуватися справжніми живими фарбами.

*Вчитель.* З появою комп'ютерів майже одночасно з'явилися і комп'ютерні ігри, які знайшли безліч шанувальників серед користувачів. Ігри розвивалися і поліпшувалися, залучаючи все більше людей. який, загравшись, можна прийняти за справжній через високої якості зображення і звукові ефекти.

Ігри та проблеми, пов'язані з ними, займають друге місце в списку комп'ютерних зол (після хвороб зору). По-перше, існує потужна ігрова індустрія, яка сприяє розвитку негативних явищ, пов'язаних з комп'ютерними іграми. По-друге, комп'ютерні ігри у багатьох асоціюються з азартними, які – справжня небезпека, перш за все для гаманця.

Вплив комп'ютерних ігор на людину має безліч аспектів. Одна з видимих проблем пов'язана з тим, що любителі пограти проводять за комп'ютером занадто багато часу, а це, як ви вже знаєте, може призвести до виникнення проблем зі здоров'ям, які безпосередньо не пов'язані з комп'ютерними іграми, однак є їхнім наслідком. Це проблеми із зором, з хребтом, руками, психікою і сном, а також інформаційні перевантаження.

Тривалість гри також впливає на сон і психіку: якщо довго грати, а потім лягти спати, то такий різкий перехід загрожує проблемами зі сном – закривши очі, гравець буде бачити картини гри, які заважають заснути. Особливо часто така ситуація виникає з порівняно простими іграми з повторювальною картинкою. Підсвідома робота мозку не тільки ускладнює спробу заснути, а й робить сон неякісним. Гра сниться, причому не в найкращих проявах. Такі сни ще більше стомлюють: людина може спати достатню кількість часу, проте такий сон не можна назвати повноцінним відпочинком.

### ***III. Заключна частина***

*Вчитель.* Комп'ютер на сьогоднішній день є прикладом речі, без якої не обійтися, навіть за великого бажання, тим більше, коли комп'ютер перетворюється на предмет залежності, спокусі ним скористатися майже

неможливо протистояти. Але слід пам'ятати, що сім'я та родина є першими виховними середовищами, де росте молода людина, де росте майбутнє! Відкриваючи вікно позитивним якостям комп'ютера та віртуальної техніки, не відкриваймо двері негативним, які нас роблять рабами, залежними та хворими особами.

## **Інтернет-залежність – вигадка чи хвороба?**

*година-тренінг для учнів 7-8 класів*

*Мета:* поглибити знання учнів про комп'ютер, його вплив на дітей, ознайомити з ознаками залежності від комп'ютера, виховувати повагу до власного здоров'я.

### *Хід заходу*

#### ***I. Вступ***

*Вчитель.* Інтернет, як і все в житті, має дві сторони – чорну і білу. Крім переваг, Інтернет приніс певні незручності. Для декого Інтернет став ще одним видом наркотику, що за силою своєї дії і прихильності не поступається алкоголю чи нікотину. Зараз медики обговорюють питання, чи не розширити розділ Міжнародної класифікації хвороб, що стосується хвороб залежності. Поки в нього входять наркоманія, алкоголізм, тютюнокуріння. В останні роки сюди додалися лікарська залежність і обжерливість. Тепер мова йде і про віртуальну, наркоманію. Сьогодні все більше дітей користуються Інтернетом для спілкування, пошуку інформації, ігор, завантаження мультимедіа.

#### ***II. Основна частина***

*Вчитель.* Пропоную провести вправу на знайомство учасників. Вона називається «Вітання без слів». За 2 хвилини привітайте якомога більше людей в аудиторії. Робіть це мовчки, без слів. При цьому використовуйте кожен спосіб лише один раз. Для наступного привітання вигадайте новий спосіб. (*Учні виконують вправу.*) Скількох людей вдалося привітати? Що складніше: вигадати нові способи привітання чи їх продемонструвати? Чи відчув хтось дискомфорт? На якому етапі це відбулося?

*(Відповіді учнів.)*

*Вчитель.* Практично, ця вправа допомагає зняти психологічну напругу та веде до вільного спілкування. Спілкуючись в Інтернеті, люди використовують допоміжні слова, символи, смайлики. Кожен вкладає в них своє значення, яке може бути незрозумілим для інших учасників. Але з появою нових он-лайн-можливостей збільшується й кількість загроз. Що ж може трапитись у реальному житті через безтурботну віртуальну поведінку дитини? Чи чули ви колись поняття «безпечний Інтернет»? Чи навчають вас батьки Он-лайн-етикету?

*(Відповіді учнів.)*

*Вчитель.* Уже третій рік поспіль 8 лютого Україна разом з іншими європейськими країнами відзначає День безпечного Інтернету. У цей день проводяться різні акції, тренінги, метою яких є інформування дітей, їхніх батьків та вчителів про інтернет-загрози. Та головним залишається навчати неповнолітніх елементарних правил безпечної поведінки в Інтернеті. Що таке «безпечний Інтернет»?

*Учень.* Безпечний Інтернет – це «коли у тебе є антивірус і ти качаєш усе без вірусів». «Безпечний Інтернет» – це щоб не «вичислили» тебе і якісь дані про тебе. «Безпечний Інтернет» підказує залишати у мережах не дуже точні дані – половину своїх даних, половину не своїх.

*Вчитель.* Подивіться на плакат і прочитайте зміст, який експерти зазвичай вкладають у цей термін: виважене, свідоме використання дітьми Інтернету при дотриманні певних правил користування світовою мережею для недопущення потрапляння дітей у небезпечні ситуації. Окрім того вважається, що дітей важливо навчати цивілізованого спілкування із раннього віку, разом із формуванням загальнокультурних цінностей, навчати їх користуватися інформаційними засобами зв'язку, дотримуючись правил етикету та поважаючи свободу, оточуючих. Чи контролюють батьки ваше перебування у мережі?

*(Відповіді учнів.)*

*Вчитель.* Я зачитаю вам інформацію про деякі сім'ї, тобто про їх ставлення до комп'ютера та до мережі.

1. Батьки неповнолітнього Віктора кажуть, що постійно проводять бесіди із сином щодо того, як поводитися в Інтернеті, на які сайти можна заходити, де можна реєструватися тощо. «Комп'ютер у сина давно, ще років із семи, а от до Інтернету підключили, нещодавно. Крім того, ми намагаємося обмежити час роботи за комп'ютером, аби дитина не була від нього залежна. І Віктор ставиться до цього нормально». Чи батьки Віктора зробили достатньо для того, щоб уберегти свою дитину?

*(Відповіді учнів.)*

2. Олександрю, за його словами, батьки нічого не розповідали, оскільки і комп'ютер, й Інтернет у нього вже давно, то він сам опановував культуру користування всесвітньою павутиною. Вони знають, що їх син спілкується в Інтернеті лише з тими, кого особисто знає. Таку інформацію, як телефон, домашню адресу, не пише – це безглуздо. Чи правильно роблять батьки Олександра, не пояснюючи мінусів впливу мережі?

3. Мама семирічного Кирила виважено ставиться до користування комп'ютером та Інтернетом своїм сином. Вона намагається якнайбільше відлучати його від комп'ютера, бо надмірне захоплення ним мало сумні наслідки в їхніх стосунках. Безпечний Інтернет для неї – той Інтернет, який іноді контролює хтось із дорослих у їхній сім'ї, хто має уявлення про налаштування.

4. Батько восьмирічної Насті вважає, що діти безконтрольно користуються Інтернетом там, де батьки безвідповідально ставляться до своїх нащадків, мотивуючи свій егоїзм зайнятістю на роботі. Його донька ще не користується Інтернетом, але телевізор, у принципі, не менш небезпечний, тому він забороняє часто і довго дивитися мультфільми. Він вважає, що сучасне покоління нестримане, їм хочеться всього і відразу – це неправильно. «Ми були

щасливішими, хоча не мали ні мобільних, ні комп'ютерів – ми більше спілкувалися вживу».

Інтернет – це загроза чи допомога? Порівняння Інтернету з наркотиком багатьом здається абсурдом. Але останнім часом усі ми частіше чуємо в розмовах, що хтось постійно грає в он-лайн ігри, «підсів» на якийсь чат або пірнув із головою в якийсь клан. Про порно-серфінг і еротичне листування мало хто розповідає, проте відвідуваність відповідних ресурсів говорить сама за себе. Зрозуміти, чи страждаєте ви на інтернет-залежність, допоможе тест. Пройдіть цей тест, відповідаючи на запитання гранично чесно. Оцініть свої відповіді на кожне із запитань за такою шкалою:

Ніколи або вкрай рідко – 1 бал.

Іноді – 2 бали.

Регулярно – 3 бали.

Часто – 4 бали.

Завжди – 5 балів.

Чи часто ви:

1. Зауважуєте, що проводите в он-лайнні більше часу, ніж мали намір?
2. Нехтуєте домашніми справами, щоб подовше побути в мережі?
3. Віддаєте перевагу перебуванню в мережі спілкуванню з партнером?
4. Заводите знайомства з користувачами Інтернету, перебуваючи в он-лайнні?
5. Дратуєтесь через те, що навколишні цікавляться кількістю часу, проведеного вами в мережі?
6. Відзначаєте, що перестали робити успіхи в навчанні або роботі, тому що занадто багато часу проводите в мережі?
7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більше необхідне?
8. Відзначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення Інтернетом?

9. Відмовчуєтеся, коли вас запитують, чим займаєтеся в мережі?
10. Блокуєте думки про ваше реальне життя, які турбують, думками про Інтернет?
11. Перебуваєте в передчутті чергового входу в мережу?
12. Відчуваєте, що життя без Інтернету нудне, порожнє та безрадісне?
13. Лаєтеся, кричите або іншим способом виражаєте свою досаду, коли хтось намагається відволікти вас від перебування в мережі?
14. Нехтуєте сном, засиджуючись в Інтернеті допізна?
15. Смакуєте тим, чим займетеся в Інтернеті, перебуваючи в оф-лайн?
16. Говорите собі: «Ще хвилинку», сидячи в мережі?
17. Чи були у вас спроби скоротити час, проведений в он-лайн?
18. Намагаєтеся приховати кількість часу, проведеного вами в мережі?
19. Замість того, щоб піти кудись із друзями, вибираєте Інтернет?
20. Відчуваєте депресію, пригніченість або знервованість, перебуваючи поза мережею, та відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтеся в он-лайн?

Підрахуйте результати.

20–49 балів. Ви – мудрий користувач Інтернету. Можете подорожувати в мережі дуже довго, тому що вмієте контролювати себе.

50–79 балів. У вас є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом. Якщо ви не звернете на них уваги зараз – надалі вони можуть заповнити все ваше життя.

80–100 балів. Використання Інтернету викликає значні проблеми у вашому житті. Вам потрібна термінова допомога психотерапевта.

Класний керівник. Так Інтернет – це загроза чи допомога? У нас нема завдання виявити, чи ви – мудрий користувач Інтернету, чи є у вас деякі проблеми, пов'язані з вашим надмірним захопленням. Це ви зможете зробити самі. Можливо, через деякий час. А зараз програймо кілька ситуацій.

Ситуація № 1. Яке ставлення до комп'ютера та Інтернету у вашій сім'ї? Наведіть приклади, як ваші батьки борються з пануванням комп'ютера вдома.

Ситуація № 2. Поставте себе на місце своїх батьків. Чи хотіли б ви, щоб у вашої дитини був комп'ютер та чому? Як ви відреагуєте на вимоги своїх дітей? Висловіть свою думку, зважаючи на прочитану інформацію.

Ситуація № 3. Уявіть себе дорослою людиною, яка має сім'ю. Розробіть стратегію, як уберегти свою дитину від негативного впливу Інтернету.

*(Виконання завдань.)*

*Вчитель.* Експерти вважають, що соціальні мережі є ефективним способом комунікації та самовираження для підлітків і молодих людей. Окрім того, вони дають можливість знайти свої захоплення, однодумців та швидко розповсюджувати інформацію. Проведемо ще одну гру – «Розшифруй своє ім'я». Підберіть на кожну літеру свого імені слово, яке вас характеризуватиме. На роздуми дається лише 2 хвилини. Якщо не маєте змоги придумати риси характеру на всі літери свого імені, достатньо розшифрувати 3–5 літер. Назвіть ім'я та характеристики, які вам вдалося придумати.

Хтось має бажання додати характеристики, які вам підходять, але їх назви не починаються з літер, з яких складається ваше ім'я?

*(Відповіді учнів.)*

*Вчитель.* Це дуже гарна вправа для самопрезентації. Досить часто в соціальних мережах або інших ресурсах Інтернету користувачі змушені для отримання інформації або послуги приймати умови адміністратора. Ці умови бувають іноді ризиковані для самих користувачів, наприклад, повідомлення особистої інформації. Віртуальна природа соціальних мереж дає можливість особистості діяти анонімно чи дискутувати під вигаданим ім'ям. Дискусія може бути частиною гри і позитивним елементом у спілкуванні, але вона водночас може бути небезпечним інструментом маніпулювання свідомістю і нести для людини загрозу. Як уберегти свою дитину? Перед тим, як діти почнуть досліджувати нові кордони Інтернету, добре було б пересвідчитися, чи вони

знають, навіщо потрібен Інтернет і чого вони не повинні робити в он-лайн-режимі. Пропоную виробити невеликий перелік правил, із якими варто ознайомити дитину. Пояснити дитині, які сайти вона може відвідувати, коли може виходити в онлайн і як довго їй дозволено користуватися комп'ютером.

1. Не дозволяти дитині надавати персональну інформацію, таку, як свою домашню адресу, телефонний номер, номери кредитних карток, назву та місце розташування школи, без дозволу своїх батьків.

2. Завжди негайно повідомляти своїх батьків, коли дитина бачить або отримує через мережу те, що примушує її почувати себе некомфортно або занепокоєно, включаючи повідомлення електронної пошти, Web-сайти або навіть звичайну пошту від своїх інтернет-друзів.

3. Ніколи не погоджуватися зустрітися особисто з кимось, із ким дитина познайомилася в он-лайні, без дозволу своїх батьків.

4. Ніколи не відправляти свої фотографії або фотографії членів своєї сім'ї іншим особам через Інтернет, не проконсультувавшись попередньо зі своїми батьками.

5. Ніколи не давати нікому (навіть своїм друзям) паролі доступу, окрім батьків. Коректно поводитися в он-лайні й не робити нічого, що б могло образити або роздратувати інших людей.

### ***III. Заключна частина***

*Вчитель.* Піклуйтеся про себе і своїх батьків, приділяйте їм належну увагу, будьте з ними відвертими – і тоді всесвітня мережа стане помічником для вас і вашої родини, а не загрозою.

### **Хто з нас хазяїн, а хто слуга: електронні пристрої чи я?**

*виховний захід для учнів 8-9 класів*

*Мета:* допомогти учням цінувати час, життя, з'ясувати свої згубні звички; окреслити план особистих дій; виховувати витримку, чесність, повагу до себе й оточення, об'єктивність.



## *Хід проведення*

### *I. Вступна частина*

*Вчитель.* Сьогодні ми не уявляємо свого життя без телевізора, мобільного телефону, комп'ютера... Із часом цей список поповнюються. Дійсно, ви, молоді, вирости в еру електронних пристроїв і, можливо, не бачите, нічого поганого в тому, щоб користуватися всім цим постійно. Та думки дорослих і ваші, любі друзі, розходяться щодо цього питання. Старше покоління висловлює свою турботу. Чи вам треба відмахуватися від їхніх слів і вважати їх відсталими від життя? Хочу нагадати слова мудрого царя Соломона, які є важливими й сьогодні: «Хто відповідає на слово, ще поки почув, – то глупота та сором йому!». Чому ж дорослі так хвилюються за вас, з'ясуємо на нашій зустрічі. Чи є у цьому сенс для вас? *Висловлювання учнів.*

*Вчитель.* Аби ви не були рабами електронних пристроїв і вони стали лише друзями, вам у цьому допоможуть фахівці.

### *Думка фахівців.*

*Фізик.* Сьогодні ми перебуваємо у постійному електромагнітному полі: електричний чайник, холодильник, Пральна машина, мікрохвильова піч, телевізор і нерідко декілька у нашому домі. Мобільний телефон при собі носимо, він з нами на ліжку, біля голови. Ми спимо, а вони працюють. Комп'ютер же ввімкнено цілодобово.

*Вчитель.* Наша турбота – за ваше нерозтрачене повноцінне здоров'я, незалежність, допомогти вам зробити мудрий вибір, головний у житті.

*Філолог.* Залежність визначають як нав'язливу поведінку, що повторюється, яку людина не може, або не хоче припинити. Вона не звертає уваги при цьому на шкідливі наслідки. А їх дуже важливо передбачити.

*Вчитель.* Сьогодні пропонуємо з'ясувати своє ставлення до цього важливого питання, із обґрунтуванням думок. Погодьтеся, залежність від електронних пристроїв завдає безліч проблем. Визначимо їх під час наших міркувань та обміну думками з фахівцями.

*1-й біолог.* Сучасні комп'ютери – це плід ґрунтовних досліджень, витвір інженерного мистецтва. Вони не виникли випадково. А що говорити про людський мозок? На відміну від мозку будь-якої тварини, мозок немовляти потроюється розмірами протягом першого року життя. Як працює мозок – це чималою мірою ще загадка для вчених. Людина має вроджену здатність вивчати складні мови, відчувати красу, складати музику, роздумувати над походженням і сенсом життя. Нейрохірург Роберт Уайт сказав: «У мене не залишається іншого вибору, лише визнати існування вищого розуму, котрому слід віддати належне за розроблення та створення дивовижного взаємозв'язку між мозком і розумом, який виходить за межі людського розуміння». Розвиток цього дива розпочинається з крихітної заплідненої клітини в утробі матері. Давид із глибокою проникливістю сказав до Творця: «Прославляю Тебе, оце я дивно утворений! Дивні діла Твої і душа моя відає вельми про це!».

*2-й біолог.* Британські вчені довели, що тривале сидіння перед комп'ютером старить жінок. Жінкам загрожують ранні зморшки, «гусяча шия» і подвійне підборіддя. Ці проблеми багато в чому пов'язані з нестачею рухів: постійна концентрація уваги на монітор призводить до появи зморшок біля перенісся, а спрямований вниз погляд – до укорочення м'язів шиї. Через це в жінок виникає подвійне підборіддя, а шкіра стає в'ялою та хворобливою. Зазвичай також виникають проблеми із поставою, імунітетом. Щоб завадити цьому, потрібно щогодини робити п'ятихвилинну гімнастику та проводити більше часу на свіжому повітрі.

*Прес-медіа.* Аромати проти втоми. У людей, які протягом дня працюють за комп'ютером, стомлюються очі, а це зменшує фізичну та розумову активність. У другій половині дня працівники втрачають здатність швидко мислити та концентрувати увагу, їхня нервова система поступово розладнується. Японські науковці додумалися насичувати повітря в офісах ароматами. Практика засвідчила, що запахи лимона й евкаліпта підвищують

працездатність, зменшують сонливість, викликану перенапруженням. Особливо ефективними є ароматичні обкурювання у другій половині дня.

*Вчитель.* Людина є частиною природи, і вона буде щасливою та здорового у гармонії з нею.

*2-й біолог.* А ось скелет називають «шедевром інженерного мистецтва з унікальною міцністю під час стиснення та розтягу й разючою еластичністю». Чому його так названо? Поміркуємо. Скелет людини складається приблизно з 206 кісток і 68 суглобів. Найдовша кістка – це стегнова, а найменша – стремінце. Завдяки кісткам, м'язам, хрящам і суглобам, здорова людина може розвивати неймовірну гнучкість і рухливість. Це чітко видно, коли виступають вправні гімнасти. «Лише великий палець руки переконає будь-кого, що архітектор людського тіла, хоч би хто це був, є генієм!» – йдеться у виданні Національного інституту космічних біомедичних досліджень.

Скелет людини може витримувати неймовірні навантаження. У згаданому виданні пояснюють: «Своєю побудовою кожна кістка схожа на залізобетон. Залізо надає йому надзвичайної міцності під час розтягу, а цемент, пісок і каміння – у разі стиснення. Однак міцність кістки під час стискання набагато вища, ніж у найкращого залізобетону». Професор матеріалознавства Каліфорнійського університету Роберт Річі сказав: «Наша мрія – скопіювати структуру кістки».

На відміну від бетону кістка як невід'ємна частина безлічі живих організмів є динамічною. Вона здатна відновлюватись, реагувати на дію гормонів, які сприяють її росту та розвитку й відіграє важливу роль для утворення клітин крові. Крім того, подібно до м'язів, кістка міцнішає, якщо навантаження на неї зростає. Ось чому кістки атлетів важчі, ніж кістки людей, які переважно сидять або лежать.

У фізично неактивних людей ризик серцево-судинних захворювань удвічі більший, ніж у тих, які люблять спорт. Не забувайте ходити пішки не менше десяти тисяч, кроків щодня спокійним кроком – стверджують японські вчені.

Позитивно впливають на роботу серця плавання, танці, гра у настільний теніс, їзда на велосипеді.

*Прес-медіа.* Згідно з повідомленням німецького журналу споживача «Тест», через бездіяльність у дітей, які забагато дивляться телевизор, погіршується сприйняття та координація м'язів і загальмовуються рефлексі, внаслідок чого вони частіше потрапляють у небезпечні ситуації.

Державний інститут психіатрії США повідомляє, що у школярів, які віддають багато часу, електронним пристроям, знижується успішність, зокрема з читання. З Англії повідомлення: автор книги «Неписьменна письменність» ділиться думкою про те, щоб під впливом телебачення та комп'ютерів у дітей складається враження, що навчання має проходити в легкій, розважальній формі та не вимагати особливих зусиль.

У людини, яка спокійно сидить у своєму кріслі перед телевизором,, відбувається звуження судин і зменшується швидкість обігу крові, внаслідок чого самопочуття її погіршується. Найпоширенішими стали захворювання органів дихання та серцево-судинної системи.

*Вчитель.* Чи на радість таким особам навчання в школі? *Діти* відповідають на запитання.

*Вчитель.* Так, дійсно, воно нерідко перетворюється на справжню муку. І як висновок впливає шкідливий наслідок – негативний вплив на успішність. Юні, вам запитання: коли, ви востаннє прочитали книжку свого улюбленого письменника від початку до кінця?

*Відповіді учнів.*

*Прес-медіа.* Повідомлення представника західнонімецької асоціації книготорговців: «Ми перетворилися на народ, який прийшовши після роботи або навчання додому засинає перед телевизором із мобількою в руках. Читаємо ми дедалі менше». Повідомлення з Австралії: «У австралійських підлітків на одну годину читання припадає в середньому 7 годин перегляду телепередач. Отже, другий шкідливий наслідок: звичка читати втрачається. (*Гортає газети.*)

Молодість – весна життя, якомога більше ми намагалися зробити у свої молоді роки, а вони то лежать біля телевізора, то сидять біля комп'ютера. Так у підлітків може скластися враження, що всі його потреби будуть задовольнятися без жодних зусиль з його боку. Третій шкідливий наслідок: розвивається пасивне ставлення до життя та лінощі.

*Аналітик.* Деякі канали телебачення часто показують порнографію. У звичайних телепрограмах нерідко можна побачити автомобільні аварії, вибухи, вбивства; стрілянину, смерті, що суперечить людській суті – любити.

*Прес-медіа.* Згідно з дослідженнями підліток до 14 років стає свідком 18 000 убивств на екрані телевізора. Це без урахування бійок та актів вандалізму.

*Аналітик.* Вільям Белсон виявив, ідо підлітки, які полюбляють дивитися на екрані насильницькі сцени, стають жорстокішими. Також він помітив, що насилля, яке вони спостерігають на екранах електронних пристроїв, може перетворити підлітка на хулігана та грубіяна, який пише на стінах і б'є вікна, в іграх і спорті поводить агресивно. Ти можеш думати, що на тебе такі передачі не вплинуть, але за вивченням Белсона – англійського дослідника, – перегляд передач не змінює, свідомого ставлення тих підлітків до насилля, а, ймовірно, руйнує психологічний бар'єр, який раніше стримував їх від насильницької поведінки. Отже, четвертий шкідливий наслідок: згубний вплив безконтрольного користування електронними пристроями.

*Психолог.* Сім'я... Уяви цих рідних людей, яких колись єднала любов, спільні справи, сімейні вечори, душевні бесіди. А тепер – кожен біля свого електронного улюбленця. Що гріха таїти, зустрічається така картина, й досить часто. П'ятий шкідливий наслідок: загроза сімейному життю.

*Вчитель.* Ось і з'ясували, разом шкідливі наслідки. їх достатньо для того, щоб серйозно замислитися над своїм ставленням до електроніки. Взяти хоча б телевізор. Чи є він сам по собі злом?

*Учень.* Багато передач ТБ заслуговують на схвалення. Нерідко в денному ефірі демонструють чудово зняті фільми про життя найрізноманітніших тварин: кажанів, бобрів, бізонів і навіть риб-скалозубів.

По центральному ТБ транслюють чудові балетні й оперні постановки та концерти камерної музики. За вдяки ТБ можна дізнатися про важливі події, які відбуваються у світі. Іноді показують чудові художні фільми.

*Психолог.* А втім, коли хорошого надто багато, це може навіть зашкодити. І якщо ти бачиш, що не можеш вимкнути телевізор або комп'ютер, коли на екрані те, що може негативно вплинути на тебе, пригадай народну мудрість: «Мною ніщо володіти не повинно».

*Вчитель.* Як же позбутися залежності від шкідливих пристроїв і навчитись контролювати, звичку користуватись ними?

*Психолог.* Людина може перейняти від природи, як давати собі раду із залежністю від пристроїв, але це вимагатиме застосування нової технології та докорінної зміни у складі розуму. Щоб розвинути самовладання, спочатку треба навчитися ставити перед собою цілі. Перш за все цілі мають бути реалістичними:

Я чого ви хочете досягти в житті; х чи розсудливі ваші сподівання; х можливо, ви мрієте про недосяжне?

*Вчитель.* Одна мудра людина, яка роздумувала про людську природу, дала непогану пораду: «Краще бачити очима, а ніж мандрувати бажаннями; це марнота та ловлення вітру».

*Психолог.* Бачити очима означає брати до уваги наші теперішні обставини і можливості, використати час із більшою користю якнайповніше та ґрунтовніше. Звісно, добре, коли ми бажаємо кращого. Проте немудро ставити нездійснені цілі, скажімо, думати, що можна вивчити потім або розв'язати задачу завтра, або ранкову гімнастику за цілий робочий тиждень перенести на вихідні чи святкові дні.

*Вчитель.* Дійсно, дослідження, які ви проводили, аналізували літературу, науково-популярні фільми, роботи вчених, педагогів, письменників заслуговують ваших міркувань. Зверніть увагу на карту інформації. Би зрозумієте, що це питання є проблемою підлітків на всій планеті, і ви, любі, не є виключенням. Небезпідставно дорослі дуже хвилюються за вас. Поміркуйте над цими питаннями, дайте чесну собі відповідь, і ви дізнаєтесь, чи є у вас електронна залежність.

*Діти відповідають на запитання тесту.*

Тест «Електронна залежність»

1. Як, по твоєму, скільки часу на день необхідно помірковано використовувати телефон та інші електронні пристрої? Яку відповідь на це питання дадуть твої батьки?

2. Скільки часу ти використовуєш на СМС, телевізор, розміщення фото та своїх коментарів в Інтернеті, відео ігри тощо?

3. Чи кажуть тобі батьки або друзі, що ти витрачаєш дуже багато часу на комп'ютер? Чи складно тобі обмежити використання цих електронних пристроїв?

4. На уроці ти читаєш і відсилаєш СМС?

Зверни увагу на свої відповіді. Проаналізуй, чи втрачаєш ти на електронні пристрої занадто багато часу.

*Вчитель.* Чи побачили ви необхідність щось змінити? Якщо так, то ці поради будуть вам корисними. Щоб зберегти урівноваженість у процесі користування електронними пристроями, пропонуємо поставити собі чотири запитання, записані нижче. Використовуйте рекомендації, які ми зараз вам надамо, і зможете уникнути, рабської залежності від них.

*Аналітик.* Нехай ваші думки будуть зайняті лише тим, що істинне і чесне, що справедливе і чисте, що гідне любові, тим, що у всіх відношеннях є сприятливим і гідним похвали.

*1-й біолог.* Підтримуй відносини з друзями та родичами, ділись бадьорими новинами та думками.

*2-й біолог.* Не передавай пліток, непристойних смс і фото, не дивися аморальні відеокліпи та телепередачі.

*Психолог.* Пам'ятай: усьому свій час. Установи ліміт часу для користування всіма електронними пристроями. Не дозволяй їм забирати в тебе час, відведений для друзів, сім'ї, навчання.

*Фізик.* Користуйся електронними пристроями спілкування, щоб зміцнювати дружбу з тими, хто допомагає тобі розвивати корисні звички.

*Прес-медіа.* Упевнюйся в тому, що є найважливішим. Слідкуй за тим, скільки часу ти втрачаєш на користування та перегляд електронних пристроїв.

*Філолог.* Не нехтуй порадами друзів і повчаннями батьків, якщо вони говорять, що ти дуже багато часу витрачаєш на електронні спілкування.

*Вчитель.* Комп'ютери і телефони, звичайно, річ потрібна. Але важливо завжди знати міру. І ви, напевно, зрозуміли, що не можна допустити, аби вони стояли між вами, вашими рідними та друзями.

## **Кібербулінг - небезпечна віртуальна агресія**

*заняття з елементами тренінгу для учнів 9-го класу*

*Мета:*

- узагальнити знання учнів про сервіси Інтернету;
- повторити правила етикету під час спілкування в соціальних мережах;
- дати дітям уявлення про «кібербулінг»;
- сприяти розвитку відповідальності за власні вчинки;
- формувати толерантність у нестандартних ситуаціях;
- спонукати підлітків до самопізнання, саморозвитку й доброзичливого ставлення до людей.

*Завдання заходу.*



- привернути увагу підлітків до питання насилля засобами Інтернету, до пошуку виходу з небезпечних ситуацій;

- викликати в учнів емоції до окресленої проблеми;

- виховувати повагу одне до одного.

*Форма проведення:* диспут.

*Підготовча робота:*

- створення слайдової презентації про кібербулінг та його види;

- пошук в Інтернеті соціальних відеороликів за темою;

*Обладнання:* мультипроєктор, презентація, відеоролик.

### *Хід заходу*

*Учитель.* Прогрес – явище різнобічне, що разом із користю й розвитком несе нові ризики та проблеми. Один із прикладів такої проблеми – кібербулінг.

Це досить нове поняття для нашої країни, воно прийшло із Заходу разом із чатами й соціальними мережами.

Дослідженням такого небезпечного явища займалися чотири групи дослідників:

група I: Історія та походження терміна «кібербулінг».

група II: Найпоширеніші типи кібербулінгу.

група III: Психологічні портрети учасників кібербулінгу.

група IV: Правила та поради для подолання кібербулінгу.

*Учитель.* Просимо їх презентувати результати виконаної роботи.

### *Звіт групи I*

*Учень 1.* Почнемо зі з'ясування термінів, що допомагають позначити досить нове для нашого суспільства явище, з яким світ зіткнувся в масовому масштабі на декілька років раніше.

*Учень 2.* У нашу мову прийшло багато слів іншомовного походження, які зручно використовувати для позначення новітніх явищ. Одне з таких слів «кібербулінг».

Походить воно з англійської мови, створено з двох слів:

- кібер (позначає віртуальне, опосередковане комп'ютером середовище);
- булінг (від англ, bull – бик, бугай, а в переносному значенні – дуже велика, сильна чи агресивна персона; і позначає процес лютого, завзятого нападу; близькі за змістом дієслова українською мовою – роз'ятрювати, задирати, прискіпуватися, провокувати, дошкуляти, тероризувати, цькувати тощо).

*Учень 3.* В українській мові найближчий аналог – слово «цькувати». Кібербулінг ще перекладають як кіберзалякування.

*Учень 4.* Одна з перших добре відомих ілюстрацій кібербулінгу починалася як забавка, коли у 2002 році американський підліток Гіслан Раза, граючись, створив відео самого себе на основі сцени з фільму «Зоряні війни», де замість меча використовував бейсбольну бити.

На жаль, однокласники без дозволу й відома хлопця розмістили це відео в Інтернеті, де його побачили мільйони людей. Далі ця подія отримала неочікуваний розвиток – у 2004 році було створено спеціальний сайт із цим та похідними відеороликами, спецефектами та музикою з фільму, що зібрав понад 76 мільйонів користувачів, а відео із зображенням хлопчика стало найбільш завантажуваним файлом 2004 року.

Гіслан отримав ярлик «дитина зоряних війн» і це настільки змінило його взаємини в школі, що батьки змушені були залучати психіатричну допомогу. Вони подали до суду на батьків тих однокласників, які розмістили відео в Інтернеті, але зрештою конфлікт було врегульовано в позасудовому порядку.

*Учень 5.* Отже, кібербулінг – це новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії, щоб дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо.

## *Звіт групи II*

*Учень 1.* До найпоширеніших типів кібербулінгу належать: використання особистої інформації; анонімні погрози; переслідування; тролінг і флеймінг. Розглянемо ці типи кібербулінгу докладніше.

*Учень 2.* Використання особистої інформації. «Зламування» поштових скриньок, серверів, сторіноку соціальних мережах для отримання особистої інформації про людину та переслідування її.

*Учень 3.* Анонімні погрози. Кіберхулігани анонімно надсилають листи на адресу електронної пошти своєї жертви з повідомленнями загрозливого змісту. Іноді ці загрози мають образливий характер із вульгарними висловами й ненормативною лексикою.

*Учень 4.* Переслідування. Кіберпереслідування здійснюють за допомогою мобільного зв'язку або електронною поштою. Хулігани можуть тривалий час переслідувати свою жертву, завдаючи образ принизливого характеру або шантажуючи будь-якими таємними фактами. Відстежуючи через Інтернет необережних користувачів, переслідувач отримує інформацію про час, місце та всі необхідні умови здійснення злочину.

*Учень 5.* Тролінг (trolling – ловля риби на блешню) – розміщення в Інтернеті (на форумах, у блогах тощо) провокаційних повідомлень, щоб спричинити флейм, тобто конфлікт між учасниками, взаємні образи.

*Учень 6.* Флеймінг. Улюблений метод «тролів» (провокаторів) у мережі – флеймінг (від англ, flaming – пекучий, гарячий, полум'яний) – обмін короткими гнівними й запальними репліками між двома чи більше учасниками, застосовуючи комунікаційні технології. Частіше за все розгортається в «публічних» місцях Інтернету; на чатах, форумах, у дискусійних групах, інколи перетворюється на тривалу війну. На перший погляд, флеймінг – це боротьба між рівними, але за певних умов вона теж може перетворитися на нерівноправний психологічний терор.

*Учень 7.* Обмовлення або зведення наклепів – поширення принизливої неправдивої інформації з використанням комп'ютерних технологій. Це можуть бути і текстові повідомлення, і фото, і пісні, що змальовують жертву в брутальній, інколи сексуальній манері. Жертвами можуть ставати не лише окремі підлітки, трапляється розсипка списків (наприклад), створюють спеціальні «книги для критики», у яких розміщують жарти про однокласників, наклепи. Обирають мішені для тренування власної злоби, скидання роздратування, перенесення агресії тощо.

*Учень 8.* Хепіслепінг (HappySlapping – щасливе ляскання, радісне побиття) – назва походить від випадків в англійському метро, де одні підлітки били перехожих, а інші записували це на камеру мобільного телефону. Тепер цю назву закріплено за будь-якими відеороликами із записами реальних сцен насильства. Ці ролики розміщують в Інтернеті, де їх можуть переглядати тисячі людей, без згоди жертви.

*Учень 9.* Почавшись як жарт, хепіслепінг може завершитися трагічно, як це сталося із 18-річним Трістоном Крістмасом, якого група хлопців побила для того, щоб зняти відео для Інтернету, а коли він, ударившись головою, помирав, кинутий на підлозі, убивця й спостерігачі пішли продовжувати вечірку. Виникло й поняття буліцид – загибель жертви внаслідок булінгу, який вважають злочином, як і хепіслепінг, якщо призводить до таких трагічних наслідків.

### ***Звіт групи III***

*Учень 1.* Агресор – людина імпульсивна, прагне головувати над усіма, щоб її всі слухалися й боялися, агресивно налаштована нелише до ровесників, а й до дорослих (батьків, учителів), не вміє співчувати, фізично сильніша за «потенційну жертву».

*Учень 2.* Потенційна жертва – людина замкнена, уразлива й сором'язлива, її легко налякати, невпевнена в собі, дуже за все вболіває, має занижену

самооцінку, депресивна, часто думає про суїцид, не має близьких друзів, більше спілкується з дорослими, ніж із ровесниками, фізично слабша за «агресора».

*Учень 3.* Спостерігач – людина, якій дуже цікаво переглянути (а в деяких випадках і зафіксувати) процес цькування та знущання однієї людини з іншої.

*Учень 4.* Якщо дитина стала «потенційною жертвою» кібербулінгу, то їй дуже страшно про це розповісти дорослим, тому що:

- діти можуть вважати, що дорослі не зможуть вирішити подібну проблему чи не сприйматимуть її за серйозну;
- коли розповісти про цю проблему комусь із дорослих, то стане лише гірше: спрацює своєрідний «донос на агресора», від якого зазвичай «добра чекати не доводиться».

Як можна вберегтися від небажаних наслідків користування Інтернетом?

*Учитель.* Кібербулінг небезпечний не менше, ніж знущання в традиційному розумінні. І зачіпає ця проблема не лише дітей та підлітків (безпосередніх учасників), а й дорослих, які повинні підтримувати й допомагати дітям у такій ситуації та запобігати можливості залякування.

Чимало дітей, які стали «потенційними жертвами» кібербулінгу, не витримують такого психологічного удару. Для того щоб запобігти проблемі кібербулінгу, батькам варто навчати змалечку власну дитину безпечно користуватися комп'ютером, Інтернетом та іншими інформаційно-комунікаційними технологіями.

Варто попереджати дитину про те, що проблемами, які виникають у віртуальному просторі, також потрібно ділитися з батьками й разом їх вирішувати.

Запитання для обговорення:

- На вашу думку, чи може людина сама бути винною в тому, що стала жертвою кібербулінгу?

- Як ви вважаєте, чи може людина вчинити самогубство через кібербулінг?

- Яка ціна популярності в школі? У класі? Як ви вважаєте, учасники кібербулінгу підвищують свою самооцінку?

- Чи намагаються вони привернути до себе увагу, або все це робиться заради блогу?

- Чи можуть через кібербулінг посадити до в'язниці?

- Як ви вважаєте, чи можуть батьки без дозволу заходити на сторінки своїх дітей і читати їхнє листування?

Вправа «Не годуй троля»

Вправу проводять для інформування учнів про кібербулінг як форму тролінга, його можливі наслідки та засоби протидії. Учні об'єднуються в три групи. Кожна група отримує картку з історією про кібербулінг із запитаннями. Протягом 5 хвилин у групах вивчають свою історію та готують відповіді на запропоновані запитання. Варто підкреслити, що всі історії засновано на реальних фактах.

Після розгляду представник кожної групи читає класу свою історію та пропонує відповіді на запитання. Після того як усі групи завершать виступи, починаємо загальну дискусію.

Вправа «Відповідь на лист»

Учасники кожної групи отримують «листи» – картки із ситуаціями, на які необхідно дати відповідь (*додаток 1*).

Запитання для обговорення:

- Чи могло таке трапитися в нашій школі?

- Як почувається людина, дитина, яка потрапила до такої ситуації?

- Як і чому виникають такі ситуації?

- Хто може стати потерпілим?

*Учитель.* Не поспішайте викидати свій негатив у кіберпростір. Перш ніж писати й відправляти повідомлення, варто заспокоїтися, угамувати злість, образ, гнів. Користувачі Інтернету повинні пам'ятати кілька простих правил безпеки, з якими ознайомлять нас учасники групи IV.

## *Звіт групи IV*

*Учень 1.* Створюй власну онлайн-репутацію, не купуйся на ілюзію анонімності, хоча кіберпростір і надає додаткову можливість відчувати свободу й розкутість завдяки анонімності, наявні способи дізнатися, хто стоїть за певним нікнеймом. І якщо некоректні дії у віртуальному просторі завдають шкоди, усе таємне стає явним. Інтернет фіксує історію, що складають публічні дії учасників, і визначає онлайн-репутацію кожного.

*Учень 2.* Зберігай підтвердження фактів нападів. Якщо тебе дуже засмутило повідомлення, картинка, відео тощо, варто негайно звернутися до батьків по пораду, зберегти або роздрукувати сторінку, щоб порадитися з дорослими.

*Учень 3.* Ігноруй одиничний негатив. Одноразові образливі повідомлення краще ігнорувати – часто кібербулінг за такої поведінки зупиняють на початковій стадії. Досвідчені учасники інтернет-дискусій дотримують правила: «Найкращий спосіб боротьби з неадекватними – ігнор».

*Учень 4.* Якщо ти став очевидцем кібербулінгу, правильною поведінкою буде виступити проти агресора, дати зрозуміти, що його дії оцінено негативно; підтримати жертву – особисто або в публічному віртуальному просторі надати їй емоційну підтримку; повідомити дорослих про факт некоректної поведінки в кіберпросторі.

*Учень 5.* Блокуй агресорів. У програмах обміну миттєвими повідомленнями наявна опція блокувати повідомлення з певних адрес. Пауза в спілкуванні часто відбиває в агресора бажання продовжувати цькування.

*Учень 6.* Не варто ігнорувати агресивні повідомлення, якщо листи невідомого вам відправника систематично містять погрози або порнографічні сюжети. Потрібно скопіювати ці повідомлення й звернутися до правоохоронців. Для вирішення питань кібербезпеки спеціально створено відділи міліції, й інтернет-хулігана можна знайти та покарати.

### *Підбиття підсумків*

*Учитель.* Агресивна поведінка – достатньо поширене явище і в реальному житті, і у віртуальному, тому дуже важливо вміти правильно йому протистояти. Найбільш поширеними формами агресії в мережі Інтернет вважаємо тролінг та кібербулінг. Кібербулінг – це агресивна, спланована поведінка щодо окремої людини в мережі. Агресором тут можуть виступати і знайомі вам люди, і незнайомі. Жертвою кібербулінгу може стати будь-хто з користувачів мережі, незалежно від віку та статі, тому не потрібно соромитися та мовчати, якщо ви потрапили в подібну ситуацію. Найчастіше бездіяльність жертви та безкарність ще більш провокують агресора. Під час зіткнення з агресивною поведінкою варто намагатися не реагувати на провокації агресора, не намагатися провчити його, а звернутися по допомогу до дорослих. Також потрібно дотримувати правил спілкування в мережі (додаток 2). Дякую за участь та небайдужість до цієї складної теми.

*Додаток 1*

Лист до групи 1.

Картка №1

*Ольга, 14 років. Спілкуючись у соцмережі, я раптом отримала смс від якоїсь дівчини, уперше з нею спілкувалася. Її вік не було зазначено, але за фотографіями їй років 16–17. У мене багато друзів, які самі додалися до мене. Потім я вирішила їх видалити, але всіх не змогла, і у підписниках залишилося 200 людей. Я не займаюся ніяким піаром, нікого не чіпала, як ця дівчина з мене почала знущатися. Не хочу перелічувати все, що вона казала. Тепер я боюся сидіти в соцмережі, тому що вважаю, що це може продовжитися. Сьогодні наче тихо, але не знаю, що буде далі... Дякую заздалегідь за поміч!!!*

Лист до групи II

Картка № 2

*Катя, 16 років. У мене багато друзів у соцмережах. Моя подруга написала мені, що бачила мою фотографію на сайті знайомств. Я такі сайти не використовую. Як це фото потрапило на цей сайт – не знаю.*



Лист до групи ІІІ

Картка № 3

Лера, 13 років. *Мені постійно пише якийсь незнайомий хлопець, пропонує зустрітися. Він пише, що так само як я колекціонує монети. Він хотів би подивитися на мою колекцію.*

*Додаток 2*

Правила спілкування в мережі

- Відправляйте в смс, електронних листах та говоріть за допомогою відеозв'язку лише те, що ви зможете сказати під час особистої зустрічі.
- Не користуйтеся анонімністю для того, щоб обдурювати чи вводити в оману іншу людину.
- Не публікуйте фото інших людей без їхньої згоди.
- Не спілкуйтеся з агресором та тим паче не намагайтеся відповісти йому тим само. Можливо, зовсім варто полишити такий ресурс та видалити звідти всю особисту інформацію, якщо не виходить вирішити проблему мирно.

## ВИСНОВКИ

Без перебільшення Інтернет – всесвітня мережа, в якій щоб ми не шукали – це обов'язково знайдеться. Проте, далеко не все так просто і радісно, як здається на перший погляд. Не варто забувати, що це система, всередині якої на дітей можуть очікувати небезпеки. Для дитини комп'ютер з Інтернетом є не лише чудовим інструментом навчання та розваги, а й таять у собі реальну небезпеку. І все частіше батьки і педагоги говорять про негативний вплив Інтернету на психологічне, емоційне і фізичне здоров'я школярів і сходяться на думці, що мережа більшою мірою відволікає школярів, ніж навчає. Глобальне розповсюдження комп'ютерних мереж несе в собі ряд проблем, про які ми мало замислюємося, про які слід знати.

Сучасні діти ризикують відвідати небажані сайти, скачати нелегальне програмне забезпечення чи вплутатися в спілкування з незнайомими людьми, переважно, при користуванні комп'ютером вдома, а зовсім не в школі, як вважають батьки. Вся справа в тому, що обмеження на користування комп'ютером у школі набагато суворіше домашніх заборон батьків. Адміністрація навчального закладу набагато частіше, ніж батьки використовує програмне забезпечення, що обмежує користування підлітками Інтернетом. Тому те, що розумно заборонено дітям в школі, вони з легкістю долають вдома через відсутність уваги з боку батьків до цього питання. Загалом, Інтернет є непоганим проведенням часу для дітей. Плюси полягають у тому, що мережа пропонує їм освітній і корисний досвід, і тому правильне використання може поліпшити їх успішність у школі. Але тут є і свої недоліки. І це повинні знати і вчителі, і батьки, і діти. Тож, необхідно формувати у підростаючого покоління звички цивілізованого спілкування разом із формуванням загальнокультурних цінностей; знайомити з правилами поведінки в мережі та з вимогами до оформлення поштової скриньки і електронного повідомлення; розказати що дозволено і що не дозволено в Інтернеті. І тоді, світ Інтернету не буде нести небезпеку, а лише приємні моменти і емоції.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпека дітей в Інтернеті: попередження, освіта, взаємодія: Матеріали обласної науково-методичної Інтернет-конференції (м. Кіровоград, 11 лютого 2014 р.) / уклад.: М. С. Чала, А. В. Частаков, О. В. Литвиненко. Кіровоград, 2014. 184 с. URL: <http://konf.koipro.kr.ua/blogs/index.php/blog2/> (дата звернення: 15.12.2021).
2. Бережна І. Вплив інформаційних технологій на психологічний розвиток молодших школярів. *Інформатика в школі*. 2015. № 2. С. 2–7.
3. Гущина Н. Проблема захисту учнів від негативних впливів у соціальних мережах. *Комп'ютер в школі та сім'ї*. 2019. № 7. С. 13–14.
4. Доброва Н. Залежність від віртуальної реальності: як школа може допомогти учням? *Сучасна школа України*. 2018. № 11. С. 29–52.
5. Дорожко І. І., Малихіна О. Є., Туріщева Л. В. Насильство. Булінг : проблема в запитаннях та відповідях: [навч.-метод. посіб.] Харків : Основа, 2019. 144 с.: іл., табл.
6. Кепканова О. Вплив медіасередовища на формування дитини. *Психолог*. 2018. № 7. С. 28–30.
7. Kowalski, Robin M., Limber, Susan P., Agatston, Patricia W. Cyber bullying: bullying in the digital age. –Oxford: Blackwell Publishing Ltd, 2008. – 218 p.
8. Лотоцька Л. Вплив соціальних мереж на здоров'я студентської молоді. *Педагогічний пошук*. 2012. № 4. С. 19–22.
9. Мельохіна В. Негативний вплив комп'ютера на здоров'я людини. *Безпека життєдіяльності*. 2015. № 3. С. 30–31.
10. Мирошниченко Ю. Біофізичні аспекти впливу роботи за комп'ютером на фізичний розвиток та здоров'я учня. *Фізика та астрономія в сучасній школі*. 2013. № 5. С. 12–18.
11. Немеш О. М. Практична психологія віртуальної реальності: монографія. Київ: Слово, 2015. 320 с.

12. Підласий І. Булінг – жорстокий привід реорганізувати практику виховання. *Педагогічна майстерня*. 2019. № 9. С. 29–31.
13. Покуса І. Віртуальна залежність. *Шкільний світ*. 2020. № 32. С. 1–18.
14. Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект: навч.-метод. посіб. Київ : ФОП Стеценко В.В., 2016. 192 с.
15. Рудик О. Інтернет-залежність: штучна паніка чи реальність? *Інформатика*. 2015. № 3. С. 6–11.
16. Чухілевич О. П. Профілактика інтернет-залежності та впорядкування режиму дня школярів : психол.-пед. семінар для вчителів. *Педагогічний пошук*. 2017. № 1. С. 58–61.

## **Вправи для очей при роботі з комп'ютером**

\* Швидко моргати очима, закрити очі та спокійно сидіти, повільно рахувати до 5-ти. Повторити 4-5 разів.

\* Міцно замружити очі (рахуючи до 3), відкрити очі та подивитися вдалечінь (рахуючи до 5). Повторити 4-5 разів.

\* Витягти праву руку вперед. Слідкувати очима, не повертаючи голови, за повільними рухами вказівного пальця витягнутої руки ліворуч та праворуч, вгору і вниз. Повторити 4-5 разів.

\* Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1-4, потім перевести погляд вдалечінь на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.

\* В середньому темпі виконувати колові рухи очними яблуками ліворуч, та стільки ж праворуч. Розслабити очні м'язи, подивитися вдалечінь на рахунок 1-6. Повторити 1-2 рази.

\* Вправа виконується сидячи. Відкинутися назад, зробити глибокий вдих, потім, нахилившись вперед, видих. Повторити 5-6 разів.

\* Вправа виконується сидячи. Відкинутися на спинку стільця, прикрити повіки, міцно замружити очі, відкрити повіки. Повторити 5-6 разів.

\* Виконується сидячи. Руки на поясі, повертаючи голову праворуч дивитися на лікоть правої руки; повертаючи голову ліворуч, дивитися на лікоть лівої руки, повернутися у вихідне положення. Повторити 5-6 разів.

\* Виконується сидячи. Підняти очі догори, зробити очима колові рухи за годинниковою стрілкою, потім зробити очима колові рухи проти годинникової стрілки. Повторити 5-6 разів.

*Вправа для очей № 1* Відкритими очима намалюй в повітрі «вісімку»: по горизонталі, по вертикалі, по діагоналі. Повтори цю вправу 5-7 разів у кожному напрямку.

*Вправа для очей № 2* Розслабся і закрив очі. Обертай очними яблуками з боку в бік – справа наліво і зліва направо. Потім зроби те ж саме, але вже з

відкритими очима. Такі вправи для очей вправу слід повторити не менше 10 разів з перервою в кілька секунд.

*Вправа для очей № 3* Закрий очі і легкими рухами подушечок пальців помасажуй область під очима, а потім круговими рухами акуратно зроби масаж надбрівних дуг. Це вправа дуже корисно для тих, хто проводить багато часу за комп'ютером – це найефективніша зарядка для очей.

*Вправа для очей № 4* Кругові рухи очима за годинниковою стрілкою і в протилежному напрямі дуже корисні для м'язів очного яблука. Повторюй обертання по 10 разів на обидві сторони, а потім закрій очі і відпочинь протягом хвилини. Ти здивуєшся, наскільки швидко піде відчуття втоми і напруги!

*Вправа для очей № 5* Вказівний палець правої руки постав перед собою на відстані 25-30 см від обличчя, сфокусується на ньому, а потім повільно наближає його до кінчика носа, продовжуючи стежити за його рухом поглядом.



### **Віршовані вправи для очей**

Очі щільно ми закрили –

це один, два, три, чотири.

Потім ширше розкриваєм,

Вдалині щось розглядаєм.

І поки ми розглядали

До шести порахували.

Щоб очі наші відпочили,

Робим це разів чотири.

\*\*\*

Очі швидко обертаєм,  
Головою не хитаєм.  
Вліво раз, два, три, чотири.  
Вправо стільки ж повторили.  
По колу очі обертаєм  
І все навколо розглядаєм.  
Раз коло, два і три, чотири.  
Щільніше очі ми закрили.  
На п'ять і шість їх потримали  
І потім знову закружляли.

\*\*\*

Раз, два, три!  
Очі догори!  
На чотири та й на п'ять  
Будем міцно їх стулять.  
Знову очі догори  
Ми рахуєм раз, два, три!

\*\*\*

Очі щоб відпочивали  
Дивимось ми вліво – вправо.  
Потім блимаєм очима.  
І знову ними вправо – вліво.

\*\*\*

Не працювати є причина –  
Очам даємо відпочинок!  
Мерщій рівнесенько сідаймо.  
Очима кліпать починаймо

## **Вправи для проведення релаксації**

Вправи для очей:

Витягти праву руку вперед. Слідкувати очима, не повертаючи голови, за повільним рухом вказівного пальця витягнутої руки вліво і вправо, вгору і вниз. Повторити 4-5 раз.

Швидко поморгати, закрити очі і посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 5 разів.

Подивіться на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1-4, потім переведіть погляд вдалину на рахунок 1-6. Повторити 1-2 рази.

В середньому темпі проробити 3-4 кругові рухи очима в праву сторону, стільки ж в ліву сторону. Розслабляючи очні м'язи, подивитись вдалину на рахунок 1-6. Повторити 1-2 рази.

Міцно зажмурити очі (рахувати до 3), відкрити їх і подивитись вдалину (рахувати до 5). Повторити 4-5 разів.

Повільно перевести погляд вгору – вниз, потім навпаки. Повторити 3 рази.

Уявіть перед собою велосипедне колесо, помітьте на ньому певну точку і слідкуйте за обертанням цієї уявної точки.

Закрити очі (рахувати до трьох), відкрити їх і подивитись далеко-далеко (рахувати до п'яти). Повторити 5 разів.

Міцно заплющити очі на 5 секунд, потім відкрити на 5 секунд. Повторити 6 разів. Швидко моргати протягом 30 секунд.

Покласти долоні одну на одну таким чином, щоб утворився трикутник, затулити цим трикутником очі і повторити всі вправи за вищевказаною послідовністю. Очі під долонями повинні бути відкриті, але долоні не повинні пропускати світло.

Витягнути праву руку вперед. Слідкувати очима, не повертаючи голови, за повільними рухами вказівного пальця витягнутої руки вліво й вправо, вгору і вниз. Повторити 4-5 раз.



## **Вправи для рук**

Поставити руки, зігнуті в ліктях, на край столу. Кисті рук підняти вгору долонями одна до одної. На рахунок – раз – прогнути долоні, на рахунок два – стиснути пальці в кулак.

Поставити напівзігнуті пальці на стіл. Кисті рук на стіл не класти. На рахунок – раз – підняти напівзігнутий палець вгору, на рахунок – два – пальці випрямити, на рахунок три – пальці зігнути, на рахунок чотири – поставити на місце. Виконати вправи над кожним пальцем не менше 3-4 разів.

Зігнути одну руку в кисті (до себе). Великий палець з допомогою іншої руки повинний дотягтися до руки. Вправа виконується поперемінно двома руками.

Розслабити руки, опустити вниз, потрясти злегка кистями.

Масаж долонь. Покласти руки, зігнуті в ліктях, на край столу. З'єднати долоні разом перед собою. На рахунок – раз – кінчики пальців лівої руки рівномірно рухаються вниз до кінця долоні правої руки, на рахунок два – вихідні положення, на рахунок три – кінчики пальців лівої руки рівномірно рухаються вниз до кінця долоні лівої руки, на рахунок – чотири – вихідні положення.

Захопивши великим і вказівним пальцями правої руки палець лівої руки, злегка потягнути його. На рахунок раз – потягнути палець, на рахунок два – відпустити. Потім потягнути пальці правої руки.

Покласти руки, зігнуті в ліктях, на край столу. Кисті рук підняти вгору долонями одну до одної. На рахунок раз – кінчики пальців стиснути так, щоб вони торкнулися верхньої частини долоні; на рахунок два – випрямити пальці.

З'єднати долоні разом перед собою. На рахунок раз – роблячи упор на пальці, роз'єднати долоні в сторони; на рахунок два – з'єднати долоні разом; на рахунок три – роблячи упор на долоні, відхилити пальці лівої руки від правої; на рахунок чотири – привести пальці у вихідне положення.

## **Фізкультхвилинки**

Практика використання фізкультхвилинок показала, що такі заняття стимулюють навчальну діяльність дітей. Адже усі навчальні ігри активізують увагу, підвищують інтерес до вивчення теми. Особливу роль тут відіграють імітаційні ігри, під час яких імітується діяльність організацій, подій, конкретна робота, обстановка, умови, в яких відбувається подія.

Використання цих хвилинок, на мою думку, гарний шлях підвищення ефективності навчання, відверте захоплення дитини роботою, формує прагнення для вдосконалення своїх вмінь і навичок, сприяє формуванню здорової атмосфери у колективі.

#### *«Подарунок»*

Учні стоять. Починаючи з ведучого, кожний по черзі засобами пантоміми зображує якийсь предмет чи поняття і «дарує» його сусідові (морозиво, квітку, кішку, сонце, свій настрій тощо). Сусід «приймає подарунок» і робить якийсь інший подарунок наступному учасникові.

#### *«Добра тварина»*

Діти стоять. Тримаючись за руки. Ведучий тихим голосом каже: «Ми одна велика, добра тварина. Послухаймо, як вона дихає!» Усі прислухаються до свого дихання і дихання сусідів. «А тепер подихаймо разом!» Видих — усі роблять два кроки назад. Вдих — два кроки вперед. «Так не тільки дихає тварина, так чітко й рівно б'ється її велике, добре серце. Стук — крок уперед, стук — крок назад. Ми всі беремо дихання та стук серця цієї тварини собі. Ми — єдине ціле».

#### *«Один до одного»*

Учні стоять парами. Ведучий дає команди: рука до руки, вухо до вуха, спина до спини, плече до плеча, віч-на-віч тощо. За командою «Один до одного» змінити пари.

#### *«Загальна увага»*

Усім учасникам гри пропонується виконати одне і те саме просте завдання. Будь-якими засобами, не вдаючись до фізичних дій, потрібно

привернути увагу одного з учасників вправи – установити зоровий контакт. Ті, хто зуміли привернути увагу один одного, сідають. Вправа продовжується доти, поки всі учасники не сядуть на свої міста.

### *«Гуфі»*

На початку вправи ведучий обирає одного учасника на роль Гуфі (казкової істоти), але повідомляє його про це так, щоб інші учні класу не дізналися. Учні стають, і ведучий каже, що серед присутніх є мовчазна істота Гуфі. Знайти її можна лише доторкнувшись і запитавши: «Ти – Гуфі?» Якщо відповідь буде «Ні», можна рухатися далі. Якщо відповіді не буде – значить, це справжній Гуфі, і той, хто доторкнувся до нього, приліплюється до нього і сам стає такою ж мовчазною істотою.

### *«Грім – ураган – землетрус»*

Учні об'єднуються в трійки. У кожній трійці двоє учасників беруться за руки і, піднявши їх угору, утворюють «хатинку», а третій учень стає між ними – це мешканець хатинки. Якщо ведучий каже «Грім», мешканці хатинок намагаються знайти собі нові хатинки й забігають усередину нової пари. Якщо він каже «Ураган», «хатинки» шукають собі нових мешканців. А за командою «Землетрус» усі трійки розпадаються і створюють нові. Завдання ведучого – знайти собі трійку. Той, хто не встиг знайти нову хатинку або нового мешканця, стає ведучим.

### *«Світлофор»*

Учні рухаються, а ведучий віддає команди, називаючи кольори світлофору. Якщо тренер каже: «Червоний!», учні мають швидко присісти; якщо «Зелений!» – учасники продовжують іти й плескають у долоні, якщо вони чують «Жовтий!», то мають зупинитися і підняти руки вгору. Вправа виконується швидко...

### *«Динамічні»*

«Напишіть» у повітрі носом і підборіддям цифри від 1 до 10 або букви (наприклад, А, В, Д, О, У, К, М, П, Р, Ш тощо). Робити це слід з максимальним

повертанням голови (цифри або букви мають бути високими і великими). Можна малювати в повітрі різні предмети, фігури тощо, писати добрі слова. Виконуючи вправу, потрібно рухати шиєю плавно, без ривків і зайвого напруження. Тулуб тримати нерухомо, спину прямо.

#### *Гра «Чапля»*

Оголошується конкурс на найкращу «чаплю». За сигналом діти повинні праву ногу зігнути в коліні, повернути її на 90° до лівої ноги і притиснути ступню до стегна лівої ноги якомога вище. Руки на поясі. Очі заплющені. Необхідно протриматися в такому положенні якомога довше.

#### *«Вуха»*

Для виконання цієї вправи потрібно сісти на край стільця. За сигналом діти нахиляють голову до плечей спочатку зліва направо, потім справ наліво. Нахили виконуються сильно і різко, так щоб у кожному нахилі дістати вухом до плечей. Вправа виконується 20 секунд.

У цій вправі розігріваються вуха, а через нервові закінчення у вушних раковинах збуджується і весь організм. Крім того, розробляється активність шийних хребців.

#### *Дихальна фізкультхвилинка «М'яч»*

Ведучий. Уявіть, що у вас у руках м'яч. Зробіть глибокий вдих і виконайте команду «М'яч пробитий»: зі звуком «с-с-с» починайте випускати потроху повітря з легенів, одночасно показуючи руками як зменшується м'яч.

#### *«Рубання дров»*

Діти стають прямо, ноги ширші за плечі. Руки опущені, пальці зчеплені в замок. Піднімають руки вгору, вдихають, прогинають ся назад. Потім, різко видихаючи, зі звуком «ха!» нахиляються, опускають руки, як під час удару сокирою поміж ніг і відразу піднімають їх угору. Повторити 5-10 разів. Дуже важливо, щоб звук «ха!» був результатом різкого видиху, ішов із грудної клітки.

### **Психологічні фізкультхвилинки**

Здібність людини до саморегуляції стану, де психічної перебудови забезпечує і її ефективну адаптацію у довкіллі, у стосунках з іншими. Навчати керувати своїм психофізичним станом слід починати з дитячих років.

Вправи пропонуються у формі гри.

### *Поза «кучера»*

Діти сідають на стільці, випрямляють спину, прагнуть розслабити всі скелети м'язи. Слід стежити, щоб діти не нахилилися вперед, інакше діафрагма тиснутиме на шлунок. Голова повинна бути опущена на груди, ноги розслаблені й зігнуті під тупим кутом, носки трохи розвинуті. Очі заплющити. Найголовніше – навчите дітей поринути в уяву. Ефективно використовувати образи казкових персонажів, улюблених звіряток.

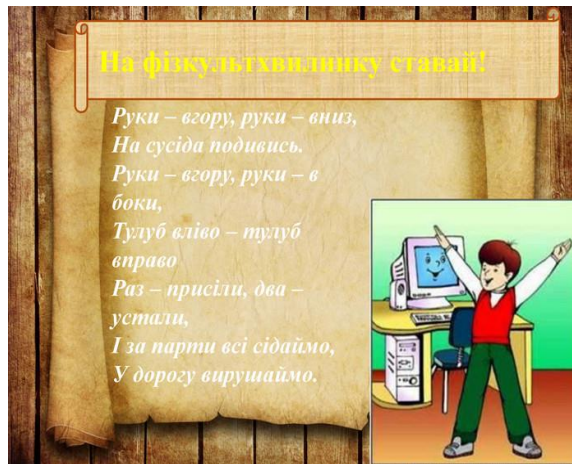
### *«Морозиво»*

Ведучий. Я знаю, що ви всі любите морозиво. Уявіть, що ви завітали до Снігової королеви, замерзли й самі стали схожі на морозиво. Тіло, руки, ноги, голова скуті холодом... Брр... Але прийшов добрий чарівник і сказав: «Заплющте очі! Покладіть руки на коліна. Вам зручно, вам ніщо не заважає... Зараз почнемо відтавати. Зігріваються й відтаюють пальчики ніг, зігріваються й відтаюють ступні, зігріваються й розслаблюються коліна. Тепло йде від пальчиків ніг угору, ноги теплі, вони розслабляються. Зігріваються пальчики рук. Пальці розслаблюються. Зігріваються й розслаблюються долоні. Зігріваються й розслаблюються кисті рук. Тепло від кистей іде до ліктиків. Від ліктиків до плечей. Руки теплі, розслабилися. Вам тепло. Тепло йде по всьому тілу, від животика піднімається до грудей, шиї, голови. Обличчю жарко. Обличчя розслабилось, ротик відкрився, голова повисла. Розтануло морозиво, розтеклося солодкою калюжею по підлозі».

### *«Настрій»*

Діти ходять по класі, відчуваючи власне тіло. Ведучий. Подумайте про власний настрій, у якому ви почали вправу. За допомогою ходи

продемонструйте різний настрій. Кожен рух виконуйте протягом 13-ти секунд. Рухайтесь як: дуже втомлена людина; щаслива людина, яка отримала радісну звістку; людина, яка постійно чогось боїться; геній, який отримав Нобелівську премію; людина, у якої «нечиста» совість; канатоходець, який рухається по дроту. Повертаючись на своє місце, покажіть настрій, у якому перебуваєте зараз.



### **Інтернет-залежність: перевірте себе (анкета)**

За кожную відповідь «Так» нараховується 1 бал, «Ні» – 0 балів

Чи є у Вас нав'язливе бажання перевіряти e-mail по кілька разів на день?

Оточуючі скаржаться, що Ви проводите багато часу в Інтернеті?

Якщо під час сидіння в Мережі приходить час прийому їжі, Ви пропускаєте його чи їсте сидячи за комп'ютером?

Ви знаєте, що потрібно лягати спати до 24:00, але декілька разів на тиждень засиджуєтеся в Мережі за опівніч?

Якщо за день жодного разу не вдається зайти в Мережу, то ввечері виникають тривога і роздратованість?

Підсумуйте бали:

0-1бал. Поки що залежність Вам не загрожує, можна користуватися Інтернетом в тому ж режимі.

2-3 бали. Ви в тривожній зоні. Потрібно знайти сили користуватися Інтернетом менше.

4-5 балів. У вас яскраво виражена залежність. Потрібна консультація психотерапевта.

### **Тест С. О. Кулакова на дитячу Інтернет-залежність**

Дайте відповідь на запропоновані запитання, використовуючи наступну шкалу: «дуже рідко» – 1 бал, «інколи» – 2 бали, «часто» – 3 бали, «дуже часто» – 4 бали, «завжди» – 5 балів.

1. Як часто дитина порушує часові межі, встановлені батьками для користування Інтернетом?

2. Як часто дитина не виконує свої хатні обов'язки, щоб провести більше часу в Інтернеті?

3. Як часто дитина вибирає провести час в Інтернеті замість того, щоб провести час в колі сім'ї?

4. Як часто дитина формує нові знайомства в Інтернеті?

5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, проведеного дитиною в Інтернеті?

6. Як часто навчання дитини страждає через кількість часу проведеного в Інтернеті?

7. Як часто дитина перевіряє електронну скриньку, перш ніж зайнятись чимось іншим?

8. Як часто дитина вибирає спілкування в Інтернеті замість спілкування з оточуючими?

9. Як часто дитина не відповідає на запитання про те, що вона робить в Інтернеті?

10. Як часто батьки заставляли свою дитину, коли вона заходила в Інтернет без їхнього дозволу?

11. Як часто дитина проводить час у своїй кімнаті, граючи в комп'ютерні ігри?

12. Як часто дитина відповідає на «дивні» дзвінки від її нових «інтернет-друзів»?

13. Як часто дитина огризається, кричить чи поводить себе дратівливо, якщо її потурбували через перебування в Інтернеті?

14. Як часто дитина виглядає більш втомлено, порівняно з тим, коли в домі не було Інтернету?

15. Як часто дитина виглядає зануреною в думки про повернення в Інтернет, коли вона в ньому не перебуває ?

16. Як часто дитина свариться і гнівається, коли батьки сварять її за час проведений в Інтернеті?

17. Як часто дитина замість своїх колишніх улюблених занять, хобі, вибирає перебування в Інтернеті?

18. Як часто дитина злиться і стає агресивною, коли їй обмежують час перебування в Інтернеті?

19. Як часто дитина замість прогулянок з друзями обирає перебування в Інтернеті?

20. Як часто дитина відчуває пригнічення, погіршення настрою, нервує, коли знаходиться поза Інтернет-мережею, а коли повертається в Інтернет, це все зникає?

Ключ до тесту.

Якщо набрано 50-79 балів, варто врахувати серйозний вплив Інтернету на життя дитини.

Якщо набрано 80 балів і більше, у дитини можна діагностувати інтернет-залежність з необхідністю допомоги спеціаліста.