|  |
| --- |
| **ГБОУ лицей №389 «ЦЭО»** |
| **Итоговый проект 9 класс «Влияние интернета на подростков»** |
| **Проект выполнил учащийся 9Б Лакотко Иван Романович под руководством Кисельман Надежды Юрьевны** |

|  |
| --- |
| **Лакотко И. Р.**  **2024 год** |

Оглавление

[Вступление. 2](#_Toc160377784)

[Актуальность. 2](#_Toc160377785)

[Что такое интернет? 3](#_Toc160377786)

[Влияние интернета 3](#_Toc160377787)

[Положительное влияние интернета 3](#_Toc160377788)

[Отрицательное влияние интернета 5](#_Toc160377789)

[Профилактика интернет-зависимости и статистика 7](#_Toc160377790)

[Статистика 7](#_Toc160377791)

[Профилактика интернет-зависимости. 7](#_Toc160377792)

[Симптомы интернет-зависимости: 8](#_Toc160377793)

[Профилактика интернет-зависимости: 8](#_Toc160377794)

[Вывод 9](#_Toc160377795)

[Литература 9](#_Toc160377796)

# Вступление.

В современном мире Интернет все активнее внедряется в сферу деятельности нашего общества. Практически у каждого подростка сейчас есть персональный компьютер с подключением к Интернету.

Стоит отметить, что социальные сети заняли важное место в жизни детей и подростков. Большинство детей проводят огромное количество времени за монитором компьютера или экраном телефона, что, по их мнению, расширяет их кругозор и мировоззрение. Но так ли это на самом деле? Вот вопрос, который меня заинтересовал.

# Актуальность.

Несмотря на свое величие, Интернет может создавать множество проблем для общества, одной из которых является воздействие на психику человека (в том числе интернет-зависимость). Поэтому тема проекта актуальна, и она заслуживает особого внимания, поскольку дети и подростки более подвержены зависимости.

# Что такое интернет?

Интернет – это глобальная сеть, которая объединяет огромное количество компьютеров по всему земному шару и дает возможность получения доступа к информационным ресурсам. Влияние Интернета настолько многогранно, что его по праву называют «Всемирной паутиной».

По правилам современного общества уже практически  невозможно существовать без пользования интернет ресурсами. Интернет, стало важным и незаменимым аспектом жизни каждого. Его появление вывело все сферы нашей жизни на абсолютно новый уровень. И конечно, интернет оказывает большое влияние на жизнь конкретного человека (а особенно подростка) и общества в целом.

Пользование Интернетом имеет огромное количество преимуществ, но нельзя отрицать и то, что чрезмерное пользование Интернетом может негативно сказаться на нашей психике. Не зря есть такая поговорка: «все хорошо в меру».

# Влияние интернета

## Положительное влияние интернета

Современный Интернет является одним из наиболее эффективных средств коммуникации между людьми, предоставляет различные платформы и методы для общения. Компьютеры и гаджеты уверенно закрепились в нашей повседневной жизни. Жизнь уже нельзя представить без общения в мессенджерах и прослушивания музыки в режиме онлайн по пути в школу или еще куда-либо. С помощью глобальной сети мы ежедневно взаимодействуем с окружающим миром и получаем нужную информацию. Главное преимущество интернета заключается в экономии времени.

**Плюсы**:

1. **Друзья по всему миру и общение в реальном времени**.

Теперь тебе не обязательно ехать к другу домой, чтоб спросить что то, или в другую страну, можно просто общаться в соц. сетях в реальном времени или даже по видеосвязи.

1. **Доступность знаний.**

Если раньше для того, чтобы узнать что-то в какой-то сфере приходилось идти в библиотеку, находить книжку, выписывать ее, прочитывать кучу ненужной и не отфильтрованной информации, чтобы выудить хоть каплю, то сейчас все очень просто. Ответ на любой запрос дается в течение нескольких секунд. Открыл строку поиска. Забил запрос. Готово. Информация со всего мира. Полная паутина знаний. Хотя и здесь сейчас встречается достаточное количество статей с лишним материалом. Но все же это не сравнить с тем, что было раньше.

1. **Не выходя из дома.**

Покупку продуктов и оплату счетов можно осуществлять, не выходя из дома.

1. **Способ заработка.**

С появлением интернета появилась возможность работать удаленно. Такое модное сейчас слово «фрилансер». Интернет открыл дверь для многих новых профессий, а также помог огромному количеству людей начать работать на себя, планируя свой рабочий день и свое свободное время самостоятельно.

1. **Развлечение,** **новые** **формы проведения досуга.**

Появилась возможность смотреть фильмы не в кинотеатрах, а у себя дома, слушать музыку по дороге в школу. Также появились всевозможные игры, которые стали одним из способов проведения досуга у большинства.

## Отрицательное влияние интернета

Специалисты все чаще стали отмечать негативное влияние интернета на детей. При неблагоприятных условиях он вызывает зависимость, которая приводит к серьезным проблемам с психикой и здоровьем.

**Минусы:**

1. **Высокая вероятность получения недостоверной информации.**

К сожалению, пока еще не предусмотрено ответственности за публикацию тех или иных материалов. Она может вводить пользователей в заблуждение, а в некоторых случаях даже серьезно вредить им.

1. **Потеря ценности живого общения.**

Люди стали чаще общаться с другими людьми через интернет, отказываясь от личных встреч.

1. **Хорошим местом нахождения интернет стал и для мошенников.**

Несовершенство правовой базы позволяет им придумывать изощренные схемы обмана. Также увеличивается количество случаев мошенничества и привлечение к нему несовершеннолетних детей.

1. **Снижение уровня образования.**

За счет возможности найти любую информацию в интернете. Школьники перестали посещать библиотеки и читать живые книги. Они предпочитают скачивать доклады и рефераты через интернет. Делать домашнее задание с помощью готовых решений. Тем самым они способствую снижению их уровня интеллекта.

1. **Излишний поток информации.**

Большой поток информации и знаний, приходящий из интернета, а также неспособность их фильтровать и структурировать, сильно влияют на восприятие реальности, таким образом подросток начинает терять концентрацию над отдельными задачами и вскоре, привыкая к такому образу жизни, может потерять и к ней интерес, становясь не целеустремленным. Как говориться, в интернете можно найти всё, чего ты не ищешь.

1. **Психические расстройства.**

Проведение большого количества времени в интернет может привести к образованию множества психических заболеваний, одни из которых это: нарциссические расстройства, обсессивно-компульсивные расстройства и даже шизоидные расстройства. Но самое часто встречаемое психическое заболевание – это интернет-зависимость. Интернет-зависимость – разновидность психологической зависимости, проявляемой в желании подключиться к Интернету и проводить во Всемирной сети как можно больше времени. При этом утрачиваются социальные, семейные и материальные ценности.

1. **Проблемы со здоровьем.**

Интернет-зависимость приводит к утрате не только возможности реального общения, но и способствует развитию сколиоза, артрита, остеохондроза, а также сердечно-сосудистых заболеваний: тахикардии, аритмии, варикоза нижних конечностей.

# Профилактика интернет-зависимости и статистика

Просторы Интернета привлекают яркостью, обилием и доступностью любой информации, свободой общения с окружающими. Но именно эти свойства и представляют реальную опасность: онлайн игры, чаты, социальные сети, развлекательные порталы затягивают ребенка, влияют на его психику и подсознание. Ему становится трудно оторваться от экрана монитора, но легко забыть об уроках, домашних делах, друзьях и надолго погрузиться в виртуальную реальность. Так формируется интернет-зависимость детей и подростков.

## Статистика

Проводя анкетирование подростков от 15 до 17 лет, выяснилось:

1. Большинство детей, а именно 36%, проводит в интернете от 3 до 6 часов, хотя целых 18% опрошенных ответили, что предпочитают находиться в сети более 8 часов (что крайне не есть хорошо). Напомню, что согласно СанПиН (санитарным правилам и нормам), детям рекомендуется использовать гаджеты не более 30-40 минут в день, включая те случаи, когда это требуется по учебе.
2. В основном, дети используют интернет для общения в соц. сетях (более 60%), но удивительно то, что дети упоминают компьютерные игры абсолютно наравне с обучением (13%). И лишь небольшая часть использует интернет для просмотра фильмов и онлайн покупок.

## Профилактика интернет-зависимости.

В связи с довольно печальной статистикой проведенного анкетирования, я решил разработать памятку по профилактике интернет-зависимости для подростков, которая будет вывешена на всеобщий обзор в кабинетах по информатике.

Во-первых чтобы понять есть ли у тебя интернет-зависимость стоит обратиться к следующим пунктам.

# Симптомы интернет-зависимости:

1. Равнодушие к семейным контактам, своему здоровью, успешности в учебе, школьным и внешкольным мероприятиям.
2. Чрезмерно длительное пребывание за компьютером, как ни странно.
3. Неоправданно быстро появляющаяся усталость, раздражительность, перепады настроения.
4. Постоянные или значительно более частое общение в режиме онлайн, чем непосредственные.
5. Погружение в Интернет как средство ухода от проблем, от плохого настроения, чувства потерянности , тревоги, подавленности.
6. Приоритет пребывания в Интернет над всеми остальными видами деятельности и общения.

Если у подростка наблюдается 3-4 симптома, то это свидетельствует о наличии компьютерной зависимости.

# Профилактика интернет-зависимости:

1. Установить точное количество времени для проведения в сети.
2. Иногда заставлять себя несколько дней подряд не выходить в интернет.
3. Установить правило — не общаться в интернете в субботу и в воскресенье.
4. Насыщать реальную жизнь разнообразными событиями (хобби, общение, физическая активность, путешествия).
5. Самому или с помощью специалиста выявить первопричину тяги к интернету и избавиться от нее.
6. Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому хорошей идеей было бы заняться спортом, чтобы уделять достаточное время физическим нагрузкам.
7. Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.

# Вывод

Подводя итог, хочется сказать, что с каждым днем Интернет все больше и больше проникает в жизнь общества, если не использовать методы контроля времени, которое люди проводят в Интернете, то общество начнет деградировать. Как мне кажется, этот процесс уже начался, а что будет в будущем – зависит от нас самих. Неограниченное посещение Интернета – глобальная проблема, которую нужно решать.

# Литература

* https://ru.wikipedia.org
* https://habr.com/ru
* https://www.psyh.ru
* https://rospotrebnadzor.com/sanpin
* https://docs.google.com
* https://sobes.tatarstan.ru