**1 слайд**

Здравствуйте, меня зовут Лакотко Иван Романович. Я ученик 9Б класса подготовил итоговый проект под руководством Кисельман Надежды Юрьевны на тему влияние интернета на подростков. Перейдем непосредственно к проекту.

**2 слайд**

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

Большинство детей проводят огромное количество времени за монитором компьютера или экраном телефона. Логично предположить, что интернет оказывает некое влияние на нас. И это тот вопрос, который меня заинтересовал.

Несмотря на свое величие и пользу, Интернет может создавать множество проблем и опасностей для общества, одной из которых является воздействие на психику человека (в том числе интернет-зависимость).

Поэтому целью проекта является …

**3 слайд**

Проследить влияние сети интернет на подростка и составить памятку по профилактике интернет-зависимости. Задачи которые я осветил в своем исследовании следующие: Выяснить, что такое интернет? Определить положительное и отрицательное влияние интернета. Разработать анкету и провести анкетирование подростков. Рассмотреть профилактические меры от интернет-зависимости. Сделать памятку с рекомендациями по профилактике интернет-зависимости. Перейдем к первому вопросу, что же такое интернет.  
**4 слайд**

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 использования интернета. Он, стал 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 люднй как положительное, так и отрицательное.

Начнем с хорошего, рассмотрим плюсы.

**5 слайд**

Современный Интернет является одним из наиболее эффективных средств коммуникации, он предоставляет различные платформы и методы для общения. Жизнь уже нельзя представить без общения в мессенджерах и соц. сетях.

Прослушивания музыки в режиме онлайн по пути в школу или еще куда-либо стало обычным делом. Появилась возможность смотреть фильмы не в кинотеатрах, также появились всевозможные игры, которые стали одним из способов проведения досуга у большинства.

С помощью глобальной сети мы ежедневно взаимодействуем с окружающим миром и получаем нужную информацию. 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.

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

С появлением интернета появилась возможность работать удаленно. Интернет открыл дверь для многих новых профессий, помог людям начать работать на себя, планируя рабочее и свободное время самостоятельно.

Ну и главное преимущество интернета заключается конечно же в экономии времени.

Далее перейдем к более интересным вещам. Отрицательное влияние.

**6 слайд**

К сожалению, 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.

Итак, основные аспекты следующие:

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.

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

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.

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, а в общем и уровня образования в стране, к сожалению.

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.

Особо серьезные последствия – это вред для здоровья. 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.

Проблемы с физическим 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.

Подытожим выше сказанное. 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.

Я решил проверить так ли это на самом деле и провел анкетирование …

**7 слайд**

Подростков от 15 до 17 лет. Выяснилось следующее:

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.

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.

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.

**8 слайд**

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

Равнодушие к семейным контактам, своему здоровью, успешности в учебе, школьным и внешкольным мероприятиям.

Чрезмерно длительное пребывание за компьютером, как ни странно.

Неоправданно быстро появляющаяся усталость, раздражительность, перепады настроения.

Постоянные или значительно более частое общение в режиме онлайн, чем непосредственные.

Погружение в Интернет как средство ухода от проблем, от плохого настроения, чувства потерянности , тревоги, подавленности.

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.

А чтобы всего этого избежать можно:

Установить точное количество времени для проведения в сети.

Иногда заставлять себя несколько дней подряд не выходить в интернет.

Установить правило — не общаться в интернете в субботу и в воскресенье.

Насыщать реальную жизнь разнообразными событиями (хобби, общение, физическая активность, путешествия).

Самому или с помощью специалиста выявить первопричину тяги к интернету и избавиться от нее.

Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому хорошей идеей было бы заняться спортом, чтобы уделять достаточное время физическим нагрузкам.

Вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.

Подводя итог, хочется сказать …

**9 слайд**

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.