**Введение**

В современном мире Интернет все больше и больше внедряется в области нашего общества. Мне стало интересно, как действует Всемирная Сеть Интернет на подрастающее поколение и существует ли от этого «зомбирование». В данной работе я провел исследование среди старшеклассников нашей школы и открыл много нового для себя, узнав мнение своих сверстников по данной проблеме.

**Актуальность проекта:**

Несмотря на свое величие, Интернет может нести множество проблем для общества, одной из которых является влияние на психику человека(в том числе интернет–зависимость). Поэтому тема проекта актуальна, и она заслуживает отдельного внимания, так как зависимости больше подвержены дети и подростки.

**Цели и задачи проекта:**

- Узнать, что такое Интернет.

- Узнать позитивные и негативные стороны Интернета.

- Провести анкетирование и выяснить востребованность сети Интернет учащимися школы.

- Отразить влияние отдельных составляющих Интернета на психику подростков

**1.1 Что же такое Интернет?**

**Интернет** – это глобальная сеть, которая объединяет огромное количество компьютеров по всему земному шару и дает возможность получения доступа к информационным ресурсам.

Интернет — это очень важное изобретение прошлого столетия, с помощью него человечество совершило огромный скачок в развитии. Интернет – отличный инструмент, открывающий безграничные возможности перед нами. Так же Интернет помогает нам в работе и учебе, он позволяет получить любую информацию в считанные секунды или связаться с любой точкой планеты.

Изначально Интернет давал безграничные свободы, каждый мог делать все что захотел. Но со временем, когда Интернет начал расширять свои границы, разные страны начали понимать, что если не начать контролировать эти границы, то это может привести к ужасным последствиям.

1.2 Интернет с точки зрения подростков: Интернет является самым большим сборником информации, с помощью него можно многому научиться, получить профессию, повысить уровень своих навыков, а также просто хорошо провести время. Примерно 70% нынешних подростков считают Интернет одним из главных своих развлечений. Поэтому для подрастающего поколения Интернет является в первую очередь источником развлечения. В некоторых случаях такое использование переходит в зависимость, которая мешает жизни. Сказать подростку о его зависимости не имеет смысла, так как в силу возраста большинство настаивают на своем. Каждый человек должен сам понять вред и пользу интернета на него самого.  
  
1.3 История создания Интернета Рождение Интернета связывают со многими именами, хотя на самом деле, родиной Интернета является Америка. Все началось в 1961, и хоть со времени создания всемирной паутины, она не кажется слаборазвитой системой. Интернет с самого начала имел стремительное распространение и высокую популярность. Теперь Интернет является одной из самых необходимых частей человеческой жизни. Каждый уголок человечества, так или иначе касается Интернет-ресурсов. Каждый пользователь должен быть благодарен сотрудникам министерства обороны США, так как необходимость объединения нескольких компьютеров послужила ключом для создания первых сетей. Пол Бэран оказался первым разработчиком теоретических знаний об объединении сетей. Начиная с 1984 года, сеть сумела перешагнуть границы США и перейти в такие страны как Канада, Дания, Норвегия, Швеция, а позже к этому списку присоединились и другие страны. В России же 1990 год послужил точкой отсчета для Интернета. Российская сеть Relcom пользовалась большой популярностью в Москве. Использование Интернета россиянами (с 2008г. по 2017г.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2008 | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 |
| 25,4% | 32,6% | 37,1% | 44,0% | 52,6% | 57,1% | 67,5% | 70,4% | 70,4% | 72,8% |

1.4 Положительные и отрицательные стороны Интернета Положительные: Главным достоинством Интернета стала возможность найти людей, с которыми по каким-то причинам была потеряна связь. Личному общению с друзьями, близкими и дальними родственниками помогают не только такие программы, как Discord, но и социальные сети, имеющие для этого ряд функций: - чаты - голосовые сообщения - видеосвязь

Имея компьютер, ноутбук, планшет или смартфон с выходом в Интернет, можно внести в поисковике запрос, получить за пару секунд и мгновенно переслать адресату нужную информацию:

- текстовые файлы

- видео или аудиоматериалы

- презентации

В распоряжении интернет-пользователей множество музеев, виртуальных библиотек, видео сервисов. Бесчисленное количество веб-ресурсов предлагает контент на любую тему: от кулинарных рецептов до новостей со всего мира

Всемирная паутина позволяет обрести единомышленников, освоить новую сферу приложения собственных сил, создать свое дело и разместить рекламу себя самого или фирмы.

Человек, попавший в трудную ситуацию и не имеющий возможности получить психологическую поддержку, всегда может обратиться за советом к другим пользователям сети и поделиться с ними своими переживаниями. В Интернете есть не только многочисленные группы, где его выслушают и поддержат, но и сайты, на которых ведут онлайн-консультации психологи и психиатры.

**Отрицательные:**

В глобальной сети масса сайтов, доступных детям и представляющих для них серьезную опасность:

- Сообщества самоубийц

- Религиозные секты.

- Сайты неонацистов и скинхедов.

- Организации экстремистов и террористов.

- Сайты, обучающие изготовлять наркотики и взрывчатые вещества.

Все они негативно воздействует на детей и подростков.

Зараженные вирусами сайты распространяют вредоносные программы, которые поражают компьютеры, планшеты и другие гаджеты пользователей при открытии или скачивании файлов. Вирусы повреждают оборудование или используются мошенниками в преступных целях.

Общаясь на форумах и в соцсетях, никто не защищен от оскорблений сетевых троллей, способных каждого облить грязью и спровоцировать его неадекватную реакцию. Отсутствие лица и голоса собеседника дает людям с низкой ответственностью ощущение безграничной свободы.

Компьютеры, ноутбуки и смартфоны вредят здоровью молодых людей, которые подолгу сидят в Интернете. Малоактивный образ жизни приводит к некоторым болезням.

**2.2 Вывод**

Изучив ответы опрошенных, можно понять, что подростки используют интернет для общения с другими людьми. Реже для игры, и еще реже для учёбы. Т.е. полезную информацию, которую можно найти в интернете, подростки не используют. В большинстве случаев они проводят в интернете от 3 до 6 часов в день и более, этот показатель превышает норму и естественно имеет свое негативное влияние на здоровье подростков. Каждый подросток зарегистрирован хотя бы в одной социальной сети. Пользуются социальными сетями подростки в основном дома. Большинство подростков считают, что социальные сети — это частично зло.

Проанализировав результаты опроса, прихожу к выводу, что подростки общаются в основном через социальные сети. Интернетом пользуются не для учёбы и поиска нужной и полезной информации, а для общения. Огромное количество времени проводят подростки в интернете. Вполне может быть, что у них уже появилась зависимость.

**2.3 Как избавиться от интернет-зависимости**

Если у вас уже есть интернет-зависимость, то вам могут помочь эти советы:

отказаться от интернета самому

создать заполненный распорядок дня

больше путешествий

найти свое хобби (интерес)

отключить ненужные оповещения

Психологи рекомендуют обеспечивать себе 8-часовой сон, за час до сна отказаться от интернета, делать отдых от интернета на 15 минут и более, отдавать предпочтение живому общению и прогулкам на свежем воздухе, вести активный образ жизни.

**Заключение**

Работа над проектом была для меня интересна и полезна. Многое узнал об интернете и его влиянии на человека. Сделал для себя выводы по социологическому опросу.

Можно сказать, что подростки ведут параллельную жизнь в Интернете, этим они хотят получить поддержку от общества. У большинства подростков, обычно, имеются большие трудности в общении, которые часто связаны с закомплексованностью и низкой самооценкой. Интернет ложно решает эти проблемы. Подростки спешат перейти в безопасную среду, тем самым они только ухудшают ситуацию, старые проблемы разрастаются, появляются новые.

Интернет – отличный источник знаний и инструмент для учебы, но подростками он воспринимается в первую очередь как средство развлечения. Все бы ничего, но Интернет и вправду забирает очень много времени, которое могло бы пригодиться для полезных дел, но подростки выбирают другой путь, сидя на форумах и в чатах. Так же длительное нахождение в Интернете негативно влияет на физическое здоровье и функциях подрастающего организма: высшей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах, на зрении и костно-мышечном аппарате человека.

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, и что будет в будущем – зависит от нас самих. Неограниченное посещение Интернета – глобальная проблема, которую нужно решать.