

ДАТА: 18.04.2025Р.

УРОК: ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

КЛАС: 7-А

Вплив цифрового середовища на людину



*Цифрове середовище—
сукупність усіх цифрових
пристроїв, програм,
додатків та онлайн-
платформ, якими ми
користуємося.*



 Telegram



*Приклади: Інтернет,
соціальні мережі,
мобільні додатки,
онлайн-ігри,
електронна пошта.*

Позитивний вплив цифрового середовища

Навчання: Доступ до безлічі освітніх ресурсів, онлайн-курсів, віртуальних лабораторій.

Розваги: Доступ до фільмів, музики, ігор, книг та інших видів розваг.

Спілкування: Можливість спілкуватися з друзями та родиною з усього світу, знаходити нових знайомих.



Негативний вплив цифрового середовища

Залежність: Надмірне використання гаджетів може призвести до залежності та проблем зі сном.



Соціальна ізоляція: Заміна реального спілкування віртуальним може призвести до відчуття самотності.



Кібербулінг: Переслідування та цькування в Інтернеті може завдати психологічної травми.



ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я

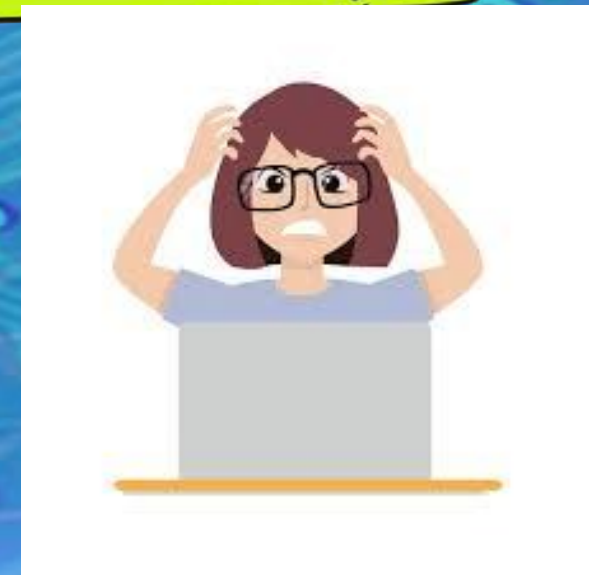
Фізичне здоров'я

**ПРОБЛЕМИ ІЗ ЗОРОМ, БІЛЬ У СПИНІ
ТА ШИЇ, ПОРУШЕННЯ СНУ**



Психічне здоров'я

**ТРИВОЖНІСТЬ, ДЕПРЕСІЯ, СТРЕС,
НИЗЬКА САМООЦІНКА.**



Цифрова безпека

Правила безпечного користування Інтернетом

Не розголошувати особисту інформацію, не спілкуватися з незнайомцями, не переходити за підозрілими посиланнями.



Захист від кібербулінгу

НЕ ВІДПОВІДАТИ НА ОБРАЗЛИВІ ПОВІДОМЛЕННЯ, БЛОКУВАТИ АГРЕСИВНИХ КОРИСТУВАЧІВ, ПОВІДОМЛЯТИ ДОРОСЛИМ ПРО ВИПАДКИ КІБЕРБУЛІНГУ



ЯК ЗАХИСТИТИСЬ ВІД КІБЕРБУЛІНГУ

ІНСТРУКЦІЯ
ДЛЯ
ДІТЕЙ

ДУЖЕ
СЕКРЕТНО



1 ЗАЛИШАЙСЯ СПОКІЙНИМ /ОЮ

Пам'ятай, що люди, які ображають тебе, як правило, мають купу проблем, і просто намагаються відчувати себе краще, нападаючи на інших.

2 НЕ ВІДПОВІДАЙ!

Ніколи не давай кривднику того, що він від тебе чекає. Ігноруй повідомлення і коментарі

3 РОБИ СКРІНШОТИ!

Не видаляй нічого з тих образ, які були надіслані тобі. Якщо тобі доведеться пізніше розповісти про це дорослим, керівництву навчального закладу або правоохоронцям, тобі знадобляться докази.

4 ЗАБЛОКУЙ КІБЕРБУЛЕРА!

Переконайся, що кібербулер внесений у «чорний список» і заблокований, щоб він/вона не зміг/ла більше зв'язатися з тобою.

БЕЗПЕЧНИЙ ІНТЕРНЕТ



Не робити протизаконних вчинків і речей в Інтернеті.



Не відповідати на невиховані і грубі листи.



Не шкодити і не заважати іншим користувачам.



Не відкривати і не запускати файли або програми, які прислали вам невідомі люди.



Нікому не давати особисту інформацію.



Встановити на свій комп'ютер необхідний захист, а саме антивірусне програмне забезпечення.

ІНТЕРНЕТ-ЦІКАВИНКИ!

- Інтернетом користуються більш ніж 2.4 млрд людей по всьому світу.
- Найшвидший інтернет у світі — в Південній Кореї.
- В середньому, людина проводить близько 51 хвилини за сеанс в мережі Інтернет.
- Серед усіх 247 млрд електронних листів, що посилаються щодня, 81% — спам.
- Перша комп'ютерна миша була зроблена з дерева.
- В Україні 96% дітей віком від 10 до 17 років користуються Інтернетом.

ІНТЕРНЕТ ДЛЯ НАВЧАННЯ



Дистанційне навчання



Перекладачі



Електронні словники



Енциклопедії

Цифрова грамотність

**ВІДПОВІДАЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ
ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ

**ВМІННЯ РОЗРІЗНЯТИ ПРАВДИВУ ТА
НЕПРАВДИВУ ІНФОРМАЦІЮ В ІНТЕРНЕТІ.**



**ПОВАГА ДО ІНШИХ КОРИСТУВАЧІВ,
ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ЕТИКЕТУ
В ІНТЕРНЕТІ.**



Поради щодо здорового використання цифрових технологій

- ОБМЕЖИТИ ЧАС, ПРОВЕДЕНИЙ ПЕРЕД ЕКРАНОМ.
- РОБИТИ ПЕРЕРВИ ТА ЗАЙМАТИСЯ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ.
- ПРОВОДИТИ БІЛЬШЕ ЧАСУ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ.
- СПІЛКУВАТИСЯ З ДРУЗЬМИ ТА РОДИНОЮ В РЕАЛЬНОМУ ЖИТТІ.
- ЗОБРАЖЕННЯ: ДІТИ ГРАЮТЬ У ПАРКУ, СІМ'Я ВЕЧЕРЯЄ БЕЗ ГАДЖЕТІВ.



ВИСНОВОК

- Цифрове середовище має як позитивний, так і негативний вплив на людину.
- Важливо використовувати цифрові технології відповідально та усвідомлено.
- Дотримання правил цифрової безпеки та здорового способу життя допоможе зберегти фізичне та психічне здоров'я.



ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Виконай тестові завдання
за посиланням
<https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=1298218>
перевіривши свої знання
із даної теми уроку.
Бажаю успіхів!!!