

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Краснодарского края
«Курганинский аграрно-технологический техникум»

Социальный проект «Мы за здоровый образ жизни!»



Руководитель проекта: преподаватель Самойленко Наталья Александровна

Исполнители проекта: обучающиеся группы № 2 по профессии «Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)»

Тип проекта: Долгосрочный, групповой, исследовательский, творческий, межпредметный.

Сроки проекта: 2019-2020 учебный год

Выписка из протокола № 4
заседания педагогического совета ГАПОУ КК «КАТТ»
от «23» ноября 2020 г.

Председатель: П.Ф. Серeda
Секретарь: С.И. Пигчук
Присутствовало: 61 человек

Повестка дня:

Тематический педсовет
«От разнообразия форм к качеству воспитания».

7.Защита Социально – значимого проекта «Мы за здоровый образ жизни!» - преподавателя математики Самойленко Н.А..

Ход педсовета:

По седьмому вопросу Слушали: преподавателя математики Самойленко Н.А., которая представила на защиту свой социально – значимый проект «Мы за здоровый образ жизни!».

Она отметила, что данный проект позволил вовлечь 25 студентов. Для эффективности проекта предложена новая стратегия вовлечения детей и подростков в данную деятельность.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственности за свое здоровье;
- Пропагандировать здоровый образ жизни на примере лучших учащихся техникума и их достижений в различных областях учёбы, творчества и спорта.
- Формировать у учащихся устойчиво-негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотическим веществам.
- Создать предметно-развивающую среду, обеспечивающую эмоциональный настрой учащихся техникума и условия для организации двигательной активности.
- Воспитывать культуру обмена мнениями, развивать навыки упорядоченного, структурированного мышления.
- Воспитывать потребность молодежи в ежедневном выполнении правил личной гигиены.
- Формировать представления о красоте природного мира, о положительном и отрицательном влиянии воздействия человека на атмосферу земли.

- Воспитывать гражданственность, трудолюбие, уважение к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье.

Конечные результаты предполагали:

- Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.
- Улучшение состояния здоровья обучающихся, уменьшение пропусков занятий, повышение качества их знаний.
- Занятость подростков во внеурочное время (кружки, секции и т.д.)
- Осознание подростками необходимости разумного проведения досуга.
- Повышение внимания подростков и их родителей к вопросам здоровья и здорового образа жизни.
- Формирование у учащихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни.

Наталья Александровна добавила, что будет продолжить работу в следующем году, так как данная работа заинтересовала и ее и наших обучающихся.

Она добавила. Что данный социально – значимый проект реализован полностью и является приоритетным, поддерживающим интересы всех ребят нашего учебного заведения.

Проголосовали единогласно.

Постановили:

Продолжить дальнейшую реализацию проекта «Мы за здоровый образ жизни!»

1. Увеличение числа его участников.
2. Привлечение новых социальных партнеров и жителей города, поселка к данным мероприятиям.
3. Трансляция опыта для других учебных групп.

Выписку заверяю:

Директор ГАПОУ КВ «КАТТ»

М.П.



П.Ф. Серeda

Проблема, на решение которой направлен проект.

Наше будущее зависит от сегодняшних обучающихся, от их физического и нравственного здоровья. Но за годы учёбы в техникуме в здоровье многих обучающихся ухудшается. По ряду показателей сформировались негативные тенденции: увеличивается количество молодых людей и девушек, имеющих хронические заболевания. Вызывают беспокойство юношеский алкоголизм и наркомания, а также большое число курящих обучающихся. Вовлечение обучающихся в реализацию проекта поможет правильно решить проблему свободного времени, сформировать негативное отношение к вредным привычкам и осознать ответственность за собственное здоровье.

Программа проекта должна сориентировать молодежь на *формирование позиции* признания *ценности* здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков культуры здоровья, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Цель проекта: пропаганда здорового образа жизни, воспитание и формирование ответственного отношения к сохранению здоровья как наиважнейшей ценности человека.

Задачи проекта:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственности за свое здоровье;
2. Пропагандировать здоровый образ жизни на примере лучших учащихся техникума и их достижений в различных областях учёбы, творчества и спорта.
3. Формировать у учащихся устойчиво-негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотическим веществам.
4. Создать предметно-развивающую среду, обеспечивающую эмоциональный настрой учащихся техникума и условия для организации двигательной активности.
5. Воспитывать культуру обмена мнениями, развивать навыки упорядоченного, структурированного мышления.
6. Воспитывать потребность молодежи в ежедневном выполнении правил личной гигиены.
7. Формировать представления о красоте природного мира, о положительном и отрицательном влиянии воздействия человека на атмосферу земли.
8. Воспитывать гражданственность, трудолюбие, уважение к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье.

• Гипотеза:

Процесс приобщения детей к здоровому образу жизни будет более эффективным и продуктивным, если реализация идеи и замысла проекта будет производиться с помощью средств ТСО; художественно-иллюстративного материала; бесед; наблюдений; экскурсий; продуктивной деятельности.

Актуальность темы.

На современном этапе проблема профилактики здоровья молодежи является одной из самых актуальных.

В юношеском возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего, гармонического развития личности.

Валеологическое образование невозможно без изучения строения человеческого организма. Наш многолетний опыт педагогической работы показал, что кроме создания благоприятных условий для развития здорового ребенка, необходимо сформировать у подростков новый «пласт» знаний по валеологии и способствовать приобщению подростков к здоровому образу жизни средствами инновационных технологий.

Проблема охраны здоровья учащихся в техникуме стоит очень остро. Анализ состояния здоровья наших учащихся показал, что в группе залогом хорошего самочувствия учащихся является физическое развитие, закаливание, профилактика заболеваний.

Организм подростка интенсивно растет и развивается, закладываются ценности здорового образа жизни.

Формирование здоровья учащихся в подростковом возрасте в значительной степени зависит от того, какая работа в техникуме ведется в этом направлении. Необходимо создать эмоциональную, радостную обстановку, т. к. здоровье подростков во многом зависит от их психического состояния. Большое значение имеет организация пространства в техникуме. Правильно организованная развивающая среда дает подростку возможность проявить себя в социальном плане, освоить определенные правила здорового образа жизни, ощутить взаимосвязь с другими подростками, укрепить уверенность в своих силах. И тогда наши учащиеся будут физически здоровы, активны, коммуникабельны. Учитывая все вышеизложенное, перед нами появилась необходимость разработки и реализации проекта о пропаганде здорового образа жизни, используя современные образовательные технологии.

• **Степень разработанности проблемы:**

Учебные пособия, существующие на сегодняшний день, недостаточно широко развивают знания учащихся о здоровом образе жизни. Поэтому я решила раскрыть ее более полно с помощью созданного проекта.

• **Объект проектной деятельности:**

Процесс приобщения подростков к здоровому образу жизни.

• **Предмет проектной деятельности:**

Инновационные технологии; проектный метод; условия, созданные для проведения проекта.

Важным условием распространения ведения здорового образа жизни является, увеличение числа подростков, стремящихся к сохранению и улучшению своего собственного здоровья, имеющих активную социальную позицию.

При этом важно обеспечить способы социальной активности, позволяющие перейти учащимся к действиям по пропаганде здоровья среди сверстников.

Основным методом является исследовательская работа, в ходе которой учащиеся сами провели исследование, обработали результаты и представили их в виде диаграмм, рисунков, презентаций. Осуществляя проект, участники учатся пользоваться различными источниками и способами получения информации.

Данный проект разработан с целью приобщения учащихся к здоровому образу жизни. Проект предполагает повышение уровня информированности о деятельности профессиональных учреждений, предоставляющих возможность активного и полезного проведения свободного времени, развития творческих способностей учащихся. Проект способствует формированию негативного отношения к алкоголю, курению, наркотикам, даёт возможность получить знания о правильном питании, информирует о сердечно-сосудистых заболеваниях и их предупреждениях, закаливании организма и охране здоровья человека в Российской Федерации. Проект учит учащихся оказывать первую помощь при несчастном случае.

Совместная работа в группе способствует сплочению коллектива, растёт взаимопонимание, ответственность не только за свою деятельность, но и за работу всей группы. Проект стимулирует учащихся к активной деятельности для выполнения задания, развивает интерес к проблеме, самостоятельность.

Пропаганду здорового образа жизни, спорта мы будем вести под девизом:

Разумный выбор – правильное решение.

При создании проекта мы опирались на следующие **принципы**:

- Здоровье-это приоритет. Все имеет смысл, пока мы здоровы. Твое здоровье - в твоих руках.
- Здоровье не все – но все без здоровья ни что.
- Осознанно вредить своему здоровью - глупо. Объяви войну вредным привычкам.
- Без вредных привычек от жизни можно получить гораздо больше.
- Физическое и психологическое здоровье неразделимы. Выбери активную жизненную позицию: найди себя в спорте, творчестве, учёбе. Не будь равнодушным! Помогите тем, кто попал в беду.
- Бери пример с лучших.
- Все лучшие качества развиваются там, где есть творческое отношение к жизни.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 20 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 20 лет до 60.

Именно это обстоятельство побудило к исследовательской деятельности в этой сфере с целью определения условий сохранения здоровья учеников.

Учитывая актуальность направления, данный проект может быть продолжен и расширен. Данный проект может быть использован или взят за основу классными руководителями и кураторами любого курса для организации внеурочной деятельности.

Ожидаемые результаты

1. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.
2. Улучшение состояния здоровья обучающихся, уменьшение пропусков занятий, повышение качества их знаний.
3. Занятость подростков во внеурочное время (кружки, секции и т.д.)
4. Осознание подростками необходимости разумного проведения досуга.

5. Повышение внимания подростков и их родителей к вопросам здоровья и здорового образа жизни.

6. Формирование у учащихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни.

Реализация проекта

Проведение анкетирования среди учащихся групп № 2 по профессии «Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)» и №7 по профессии «Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)».

1. Анкета для учащихся групп №2 и №7.



АНКЕТА «ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ»

Дорогой друг!

Просим серьезно отнестись к заполнению анкеты и ответить на все вопросы, подчеркнув выбранный Вами ответ прямой линией.

Если Вы не уверены в своих знаниях по тому или иному вопросу, то ответ подчеркните волнистой чертой или допишите свой ответ.

Можно подчеркнуть два и более ответов.

Ваш пол: мужской, женский

Ваш возраст?лет

1. Интересно ли Вы живете?

- Да
- Нет
- Посредственно
- Другое...

2. Ваши увлечения в свободное от учебы время?

- Спорт
- Литература
- Музыка
- Техника
- Компьютер
- Другое...

3. Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?

- Да
- Нет

-Затрудняюсь ответить

4. Удовлетворяет ли Вас социально-психологический климат в Вашем учреждении образования?

-Да

-Нет

-Скорее да, чем нет

5. На сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

-Постоянно

-От случая к случаю

-Не занимаюсь

6. В работе каких спортивных секций и клубов Вы принимали участие?

7. Созданы ли в Вашем учреждении образования условия для занятий физкультурой и спортом?

-Да

-Нет

8. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья?

-Да

-Нет

-Затрудняюсь ответить

9. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?

-Да

-Нет

-Не считаю нужным

10. Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?

-Очень важно

-Скорее важно

-Скорее не важно

-Совсем не важно

11. Курите ли Вы?

-Да

-Нет

-Изредка

-До 10 сигарет в день

-Более 10 сигарет в день

12. Почему вы курите?

-От нечего делать

-Казаться более взрослым, независимым

13. Знаете ли Вы, как влияет курение на состояние здоровья?

-Вредно для здоровья

-Полезно для здоровья

-Затрудняюсь ответить

14. Вредно ли курение для окружающих некурящих – «пассивное курение»

-Вредно

-Не вредно

-Затрудняюсь ответить

15. Стоит ли отказаться от курения, чтобы быть здоровым?

-Да

-Нет

-Не знаю

16. Пробовали ли Вы спиртные напитки?

-Да

-Нет

17. Употребляете ли Вы спиртные напитки?

-Да

-Нет

18. Если «да», то сколько раз (примерно) Вы выпиваете?

В неделю: один, два, три илираз

В месяц: один, два, три илираз

19. Опасно ли употребление спиртных напитков для Вашего здоровья?

-Да

-Нет

-Не знаю

20. Употребляли ли Вы и Ваши друзья какие-нибудь таблетки или химические вещества одурманивающего действия?

-Да

-Нет

21. Слышали ли Вы что-нибудь об опасности для здоровья при употреблении таблеток и других химических веществ?

-Да

-Нет

22. В какой мере Вы знакомы с проблемой наркомании среди молодежи?

-В полной мере

-В некоторой степени

-Почти знаком или совсем не знаком

-Никогда не интересовался этими вопросами

23. Сталкивались ли Вы с проблемой употребления наркотиков?

-Да, неоднократно пробовал

-Да, 1-2 раза

-Да, у меня был друг-наркоман

-Да, в собственной семье

-Да, в семье друзей или знакомых

-К счастью, никогда не сталкивался

24. По Вашему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни рациональное питание?

-Да

-Нет

-Не знаю

25. Согласны ли Вы, что рациональное питание – это:

- равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии
- удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ
- соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме)

26. Придерживаетесь ли Вы какой-то особой диеты?

- Отказ от мясопродуктов
- Раздельное питание
- Отказ от хлебобулочных изделий
- Лечебное голодание
- Другое

27. Питаетесь ли Вы в столовой ?

- Да
- Нет

28. Удовлетворены ли Вы организацией питания в учреждении образования?

- Да
- Не совсем
- Нет

29. Чтобы Вы хотели изменить в организации питания учреждения образования ?

- Ежедневное меню
- График питания
- Технологию приготовления пищи
- Ассортимент продуктов
- Обслуживание
- Другое

30. По-вашему мнению, здоровый образ жизни – это...?

- Отказ от вредных привычек
- Личная гигиена
- Оптимальный двигательный режим
- Рациональное питание
- Закаливание
- Положительные эмоции
- Занятия физической культурой и спортом
- Владение навыками безопасного поведения

31. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?

- чтобы не беспокоили болезни;
- чтобы жить долго;
- чтобы выглядеть красиво;
- чтобы всего добиться в жизни.

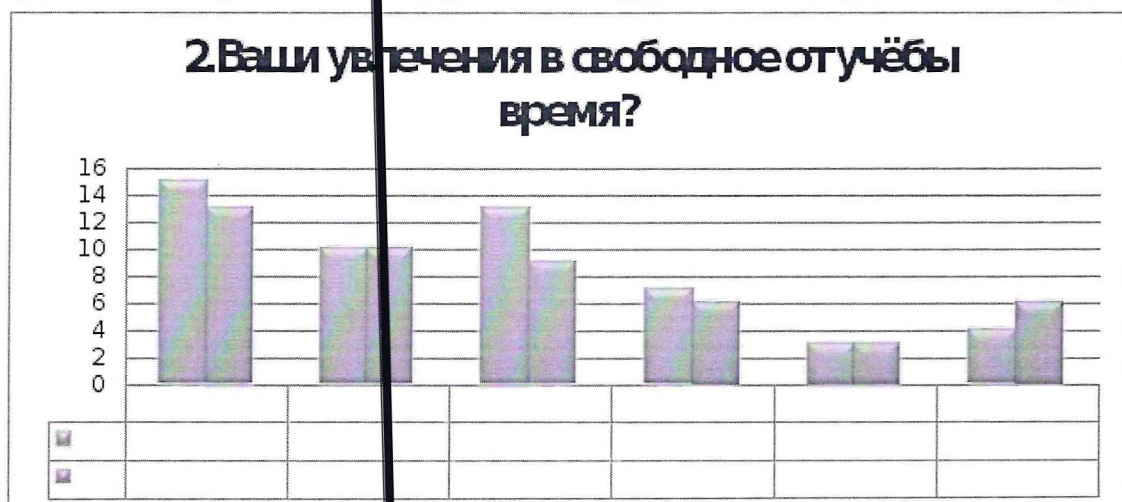
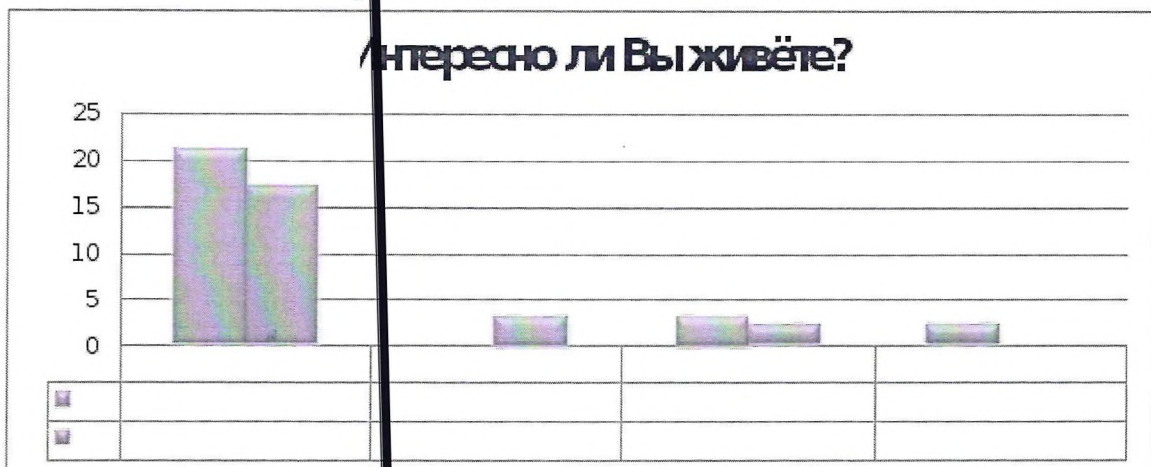
32. Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?

- пример родителей;
- пример уважаемых мной людей;
- болезни;
- наглядная информация в фактах и цифрах.

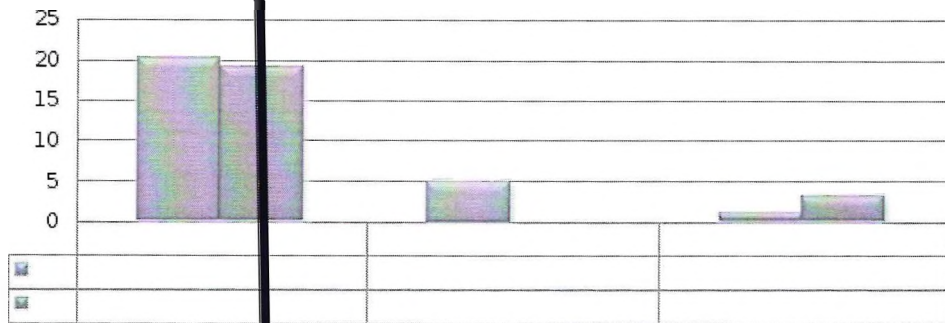
33. Какой образ жизни, на Ваш взгляд, является привлекательным, престижным?



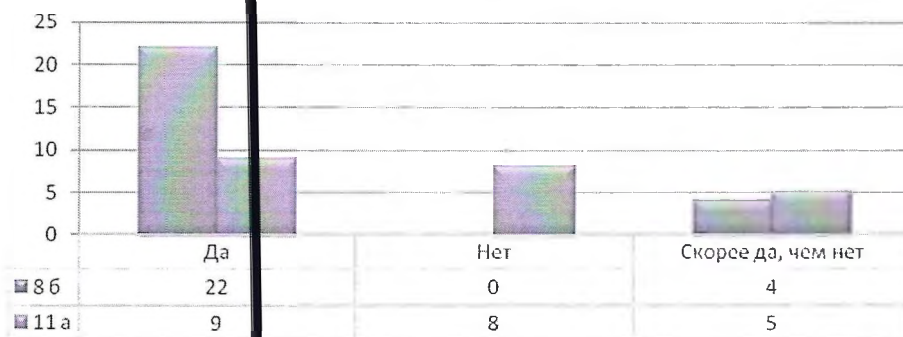
Сравнительный анализ анкет



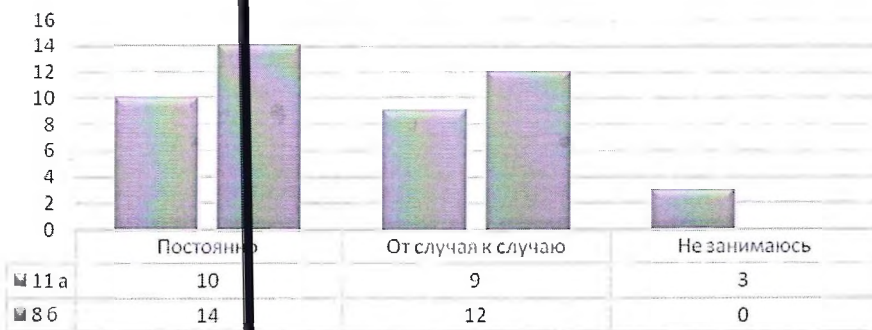
3. Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?



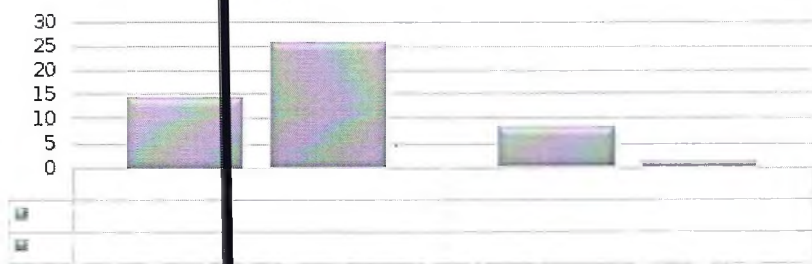
4. Удовлетворяет ли Вас социально-психологический климат в Вашем учреждении образования?



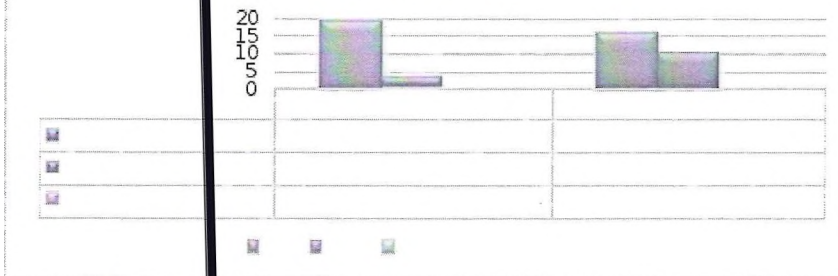
5. На сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?



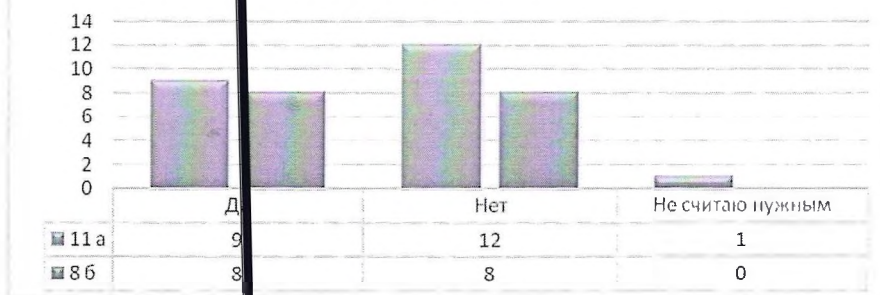
7. Созданы ли в Вашем учреждении образования условия для занятий физкультурой и спортом?



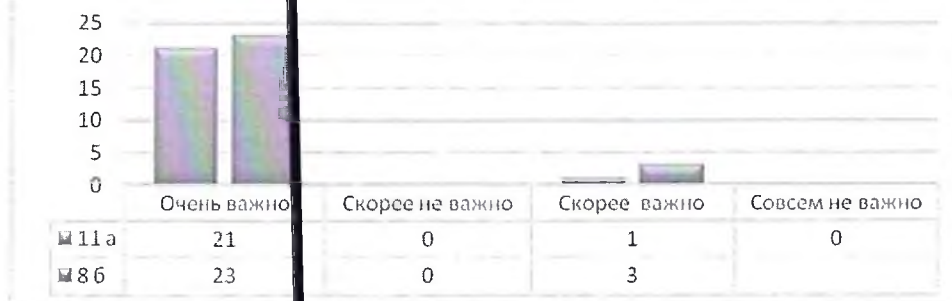
8. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья?



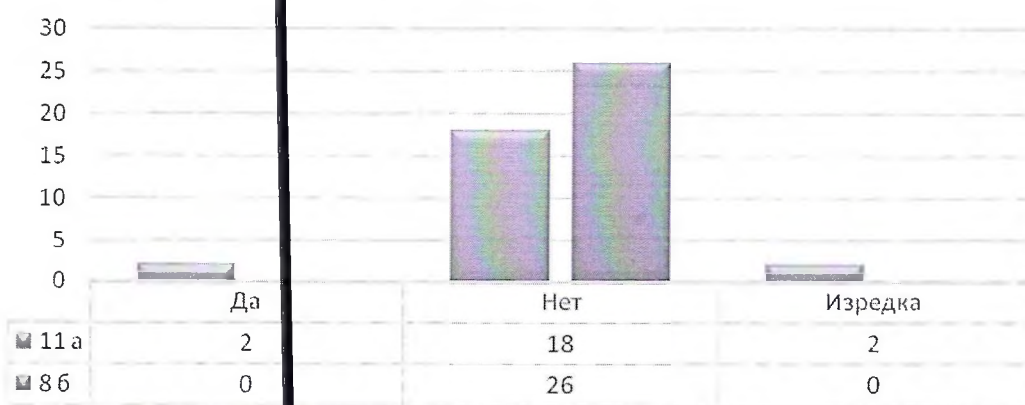
9. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?



10. Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?



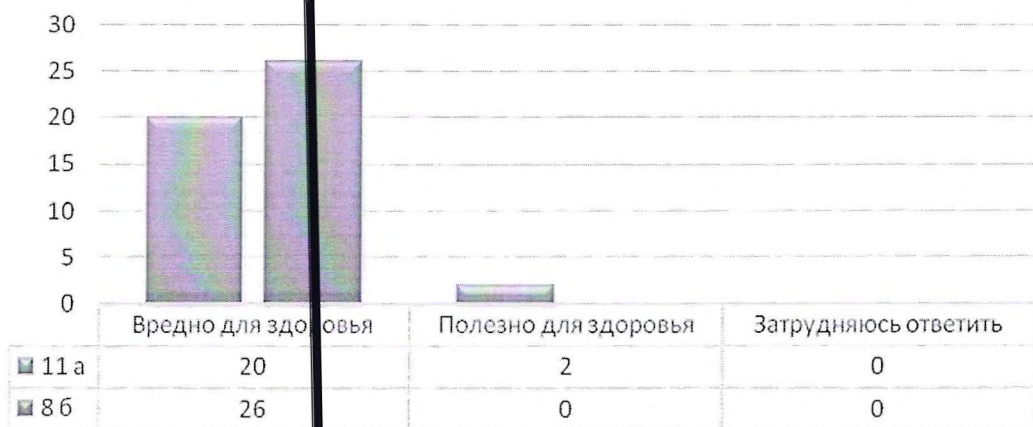
11. Курите ли Вы?



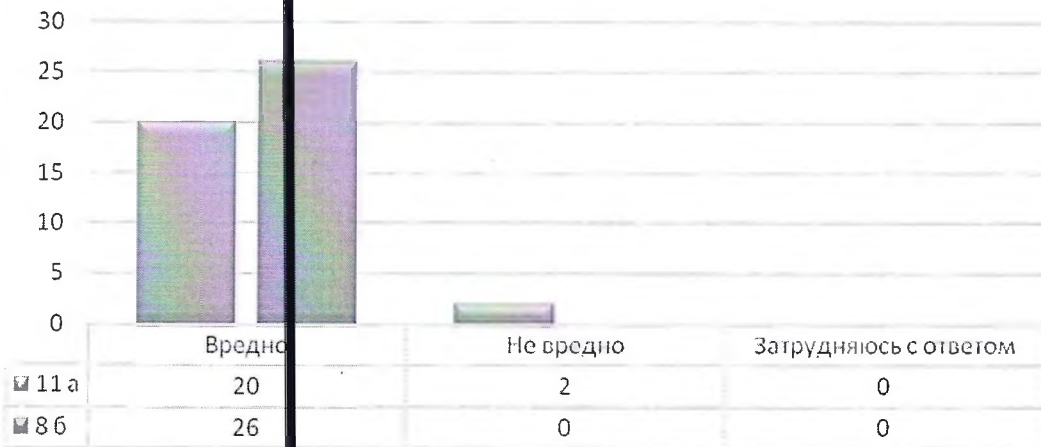
12. Почему вы курите?



13. Знаете ли Вы, как влияет курение на состояние здоровья?



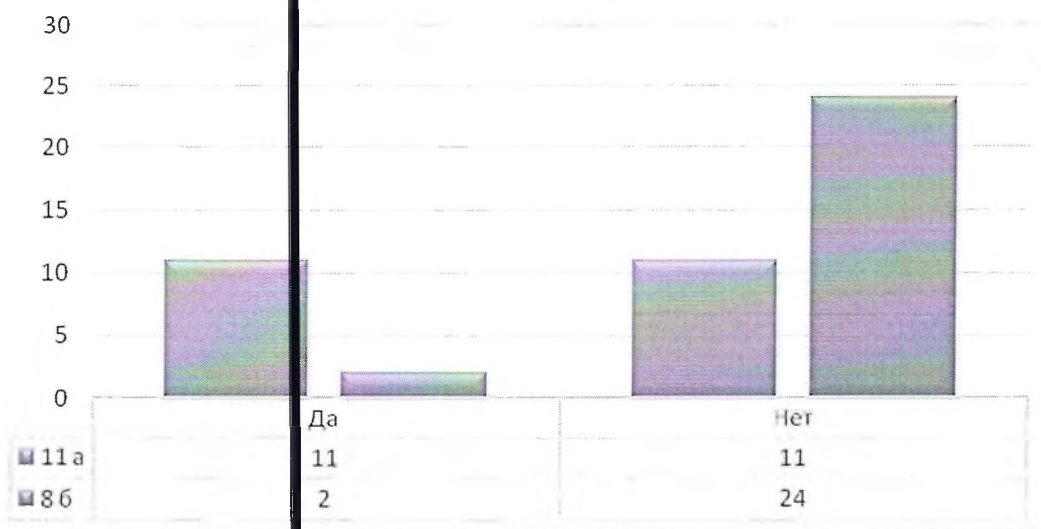
14. Вредно ли курение для окружающих некурящих - "пассивное курение"



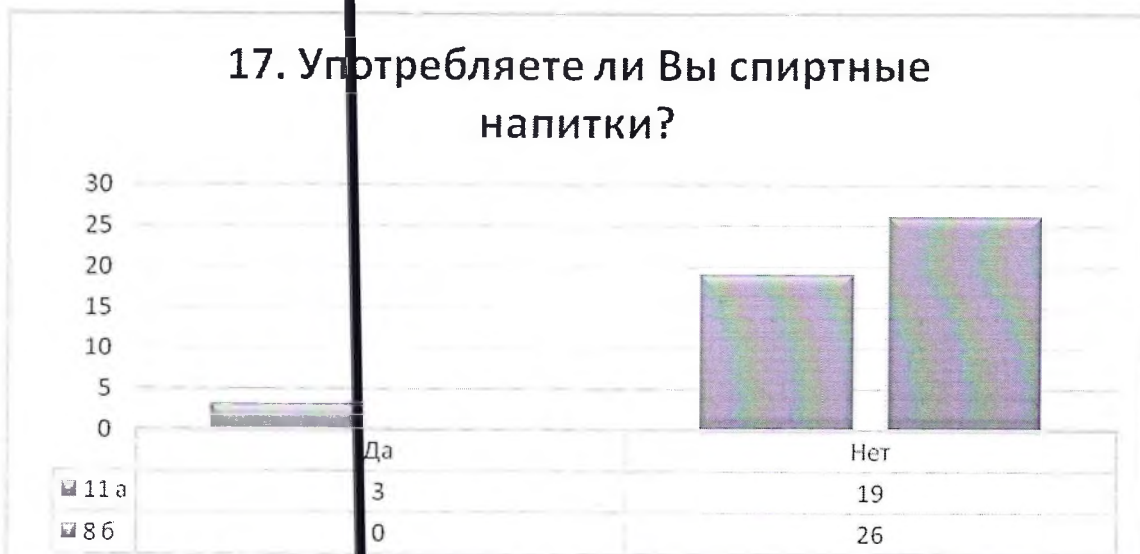
15. Стоит ли отказаться от курения, чтобы быть здоровым?



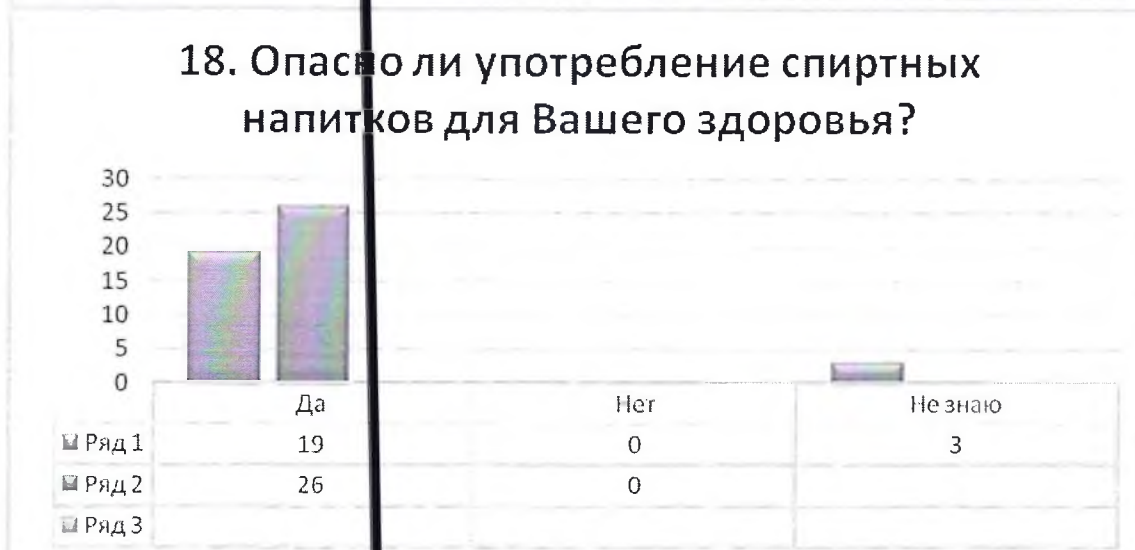
16. Пробовали ли Вы спиртные напитки?



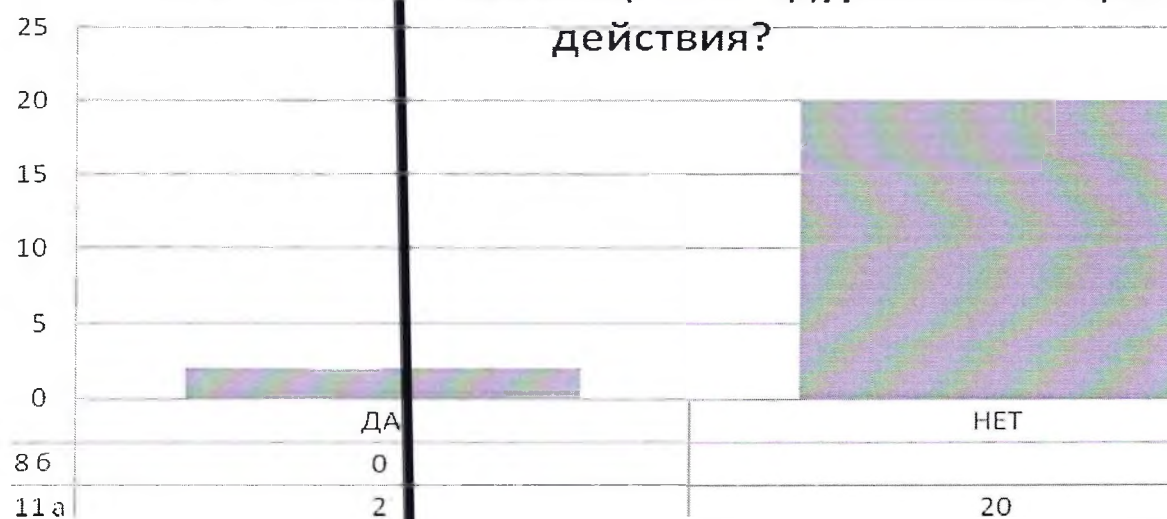
17. Употребляете ли Вы спиртные напитки?



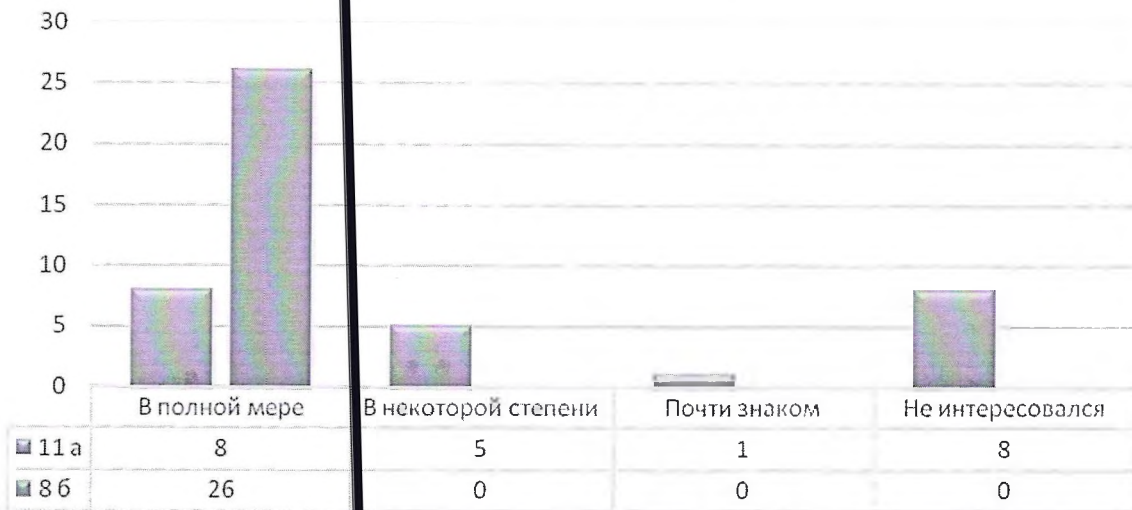
18. Опасно ли употребление спиртных напитков для Вашего здоровья?



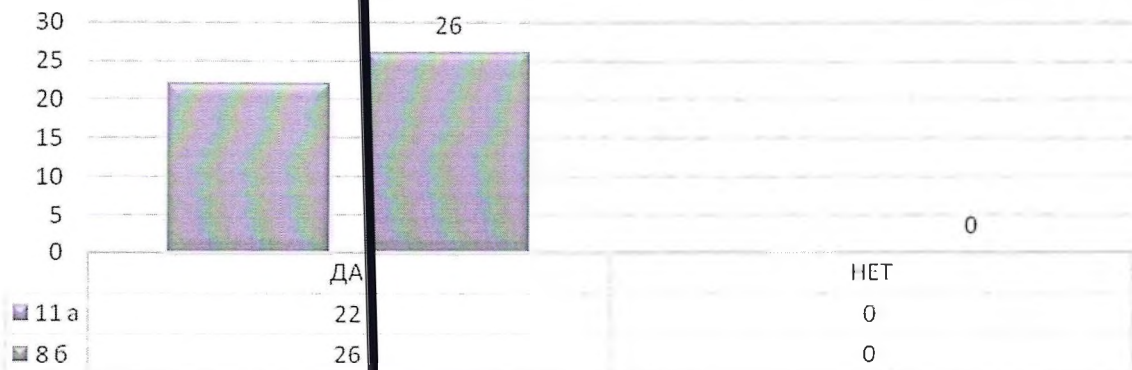
Вопрос 19: Употребляли ли Вы и Ваши друзья таблетки или хим. вещества одурманивающего действия?



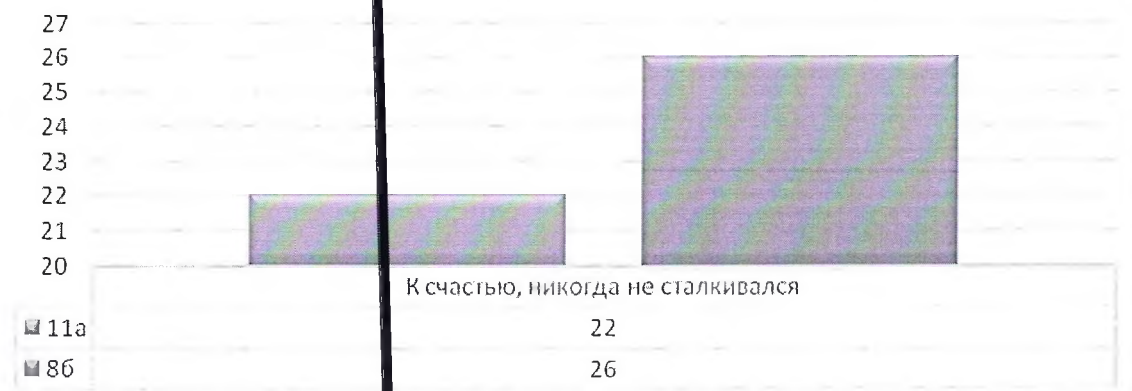
Вопрос 21: В какой мере Вы знакомы с проблемой наркомании среди молодежи?



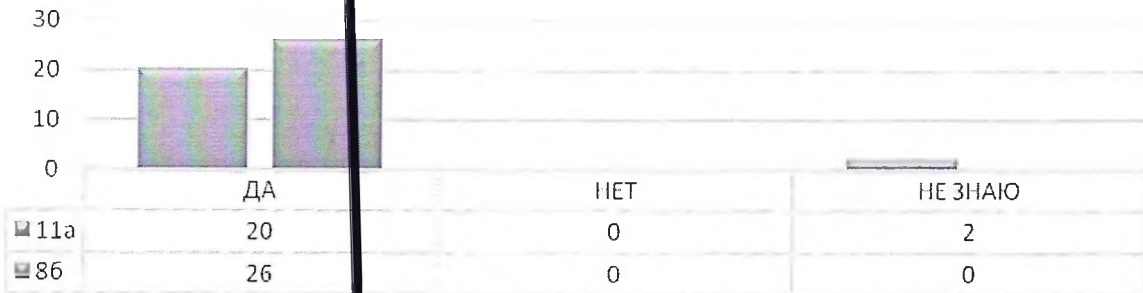
Вопрос 20: Слышали ли Вы что-нибудь об опасности для здоровья при употреблении таблеток и других хим.веществ?



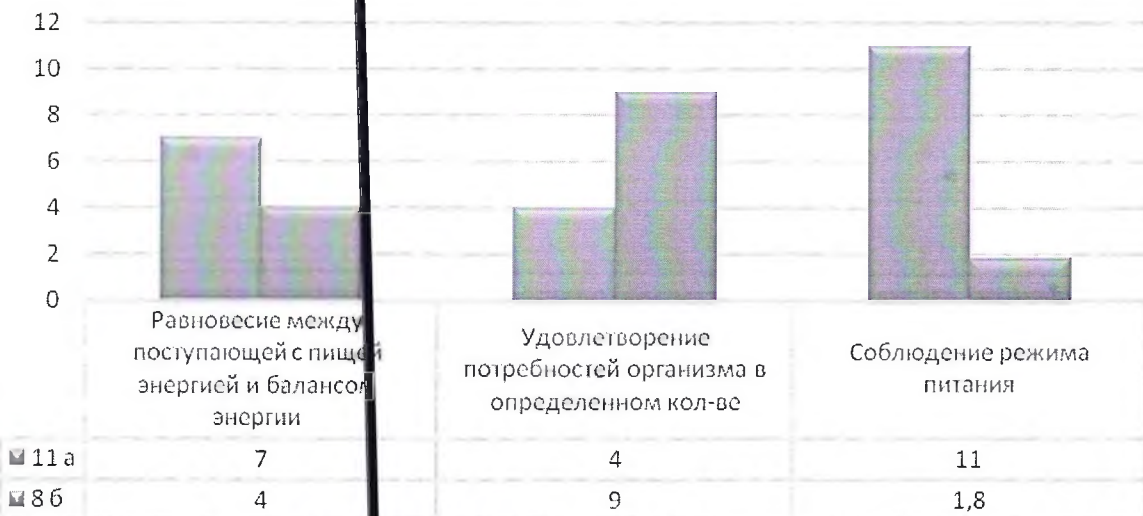
Вопрос 22: Сталкивались ли Вы с проблемой употребления наркотиков?



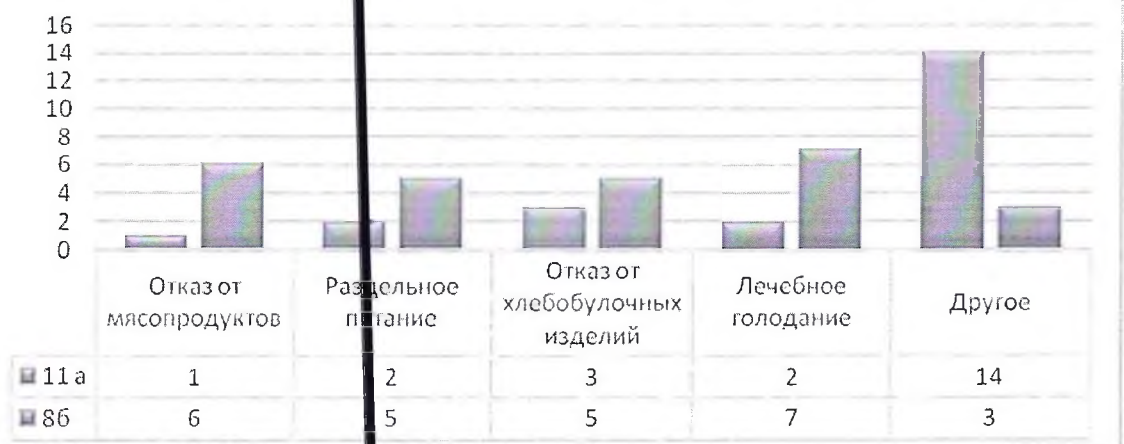
Вопрос 23: Является ли составной частью здорового образа жизни рациональное питание?



Вопрос 24: Рациональное питание - это:



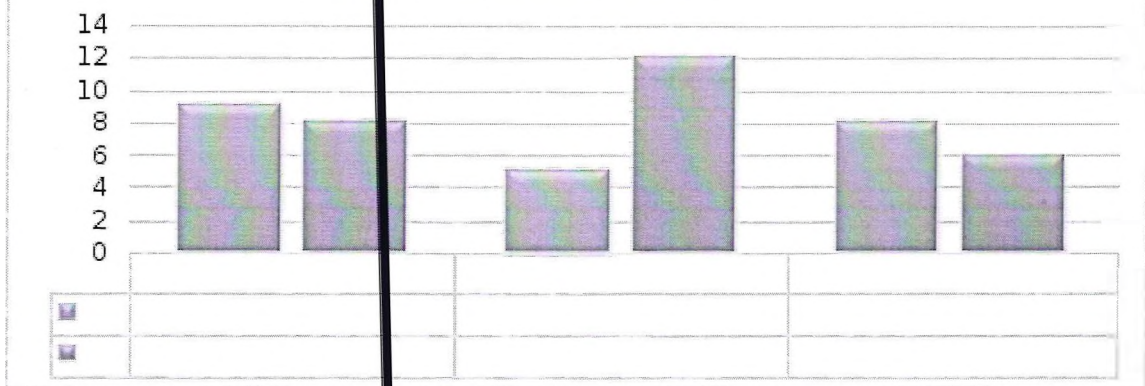
Вопрос 25: Придерживаетесь ли Вы какой-то особой диеты?



Вопрос 26: Питаетесь ли Вы в столовой?



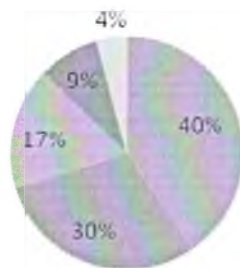
Вопрос 27: Удовлетворены ли Вы организацией питания в учреждении образования?

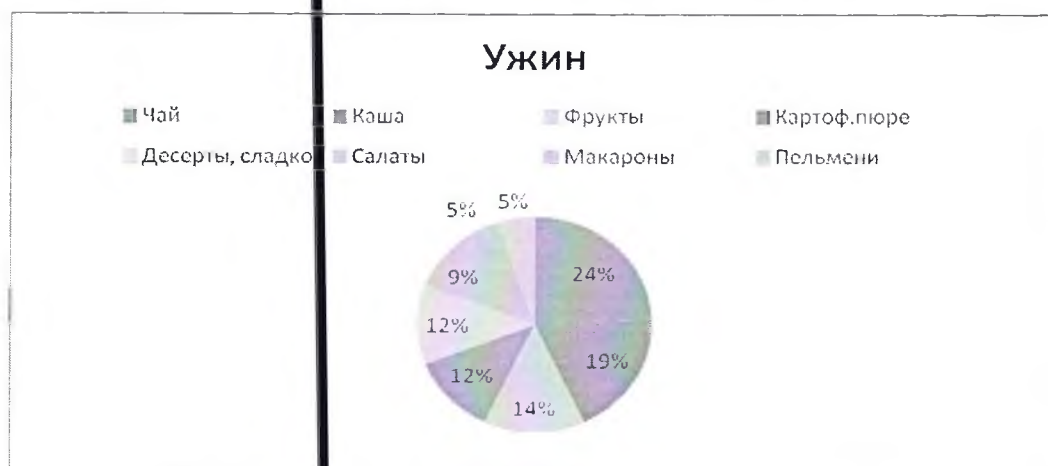
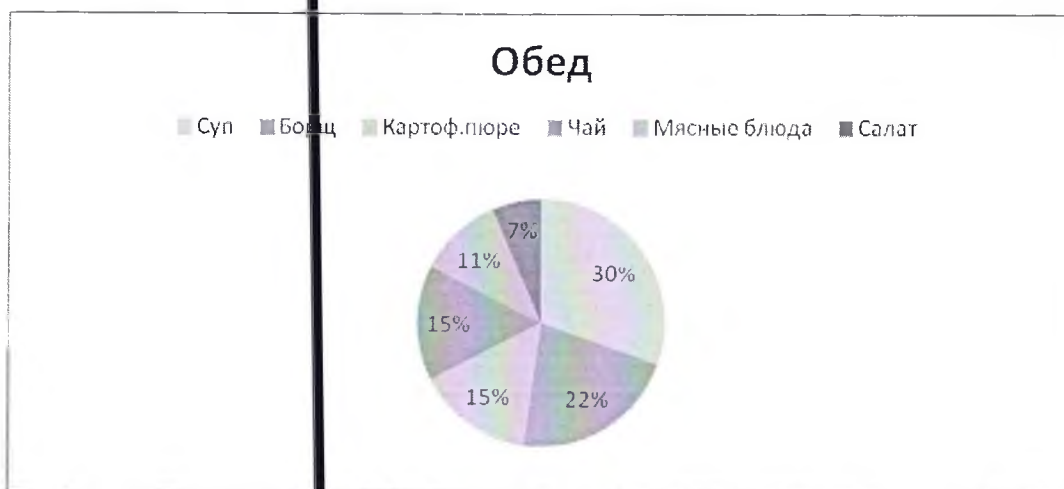


2. Правильное питание Всего опрошенных: 21

Завтрак

■ Чай ■ Бутерброд ■ Каша ■ Яичница ■ Картофельное пюре





3. Проведение анкетирования среди родителей.

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни в семье»

1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?

1. Правильное питание
2. Соблюдение режима дня
3. Благоприятные условия окружающей среды
4. Гармоничные отношения в семье
5. Занятия физической культурой
6. Другое _____

2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья вашего ребенка?

1. Экологические загрязнения
2. Наследственные заболевания
3. Недостаточный уровень двигательной активности
4. Неправильное питание
5. Вредные привычки
6. Другое _____

3. Оцените состояние здоровья вашего ребенка?

1. Хорошее
2. Плохое
3. Затрудняюсь ответить

4. Часто ли болел Ваш ребенок в течение года?

1. Да, (_____) раз?
2. Нет

В чем Вы видите причины заболеваний? _____

5. Как вы проводите выходные с ребенком?

• _____

6. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?

1. Да
2. Нет

7. Укажите виды деятельности Вашего ребенка дома (Будние дни, вечер), выходные дни)

1. Занятия у компьютера
2. Подвижные игры
3. Пешие прогулки вместе с родителями
4. Просмотр телевизионных передач
5. Занятия физическими упражнениями
6. Другое _____

8. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?

1. Посещение врачей
2. Занятия физическими упражнениями
3. Закаливание
4. Дыхательная гимнастика
5. Массаж
6. Прогулки на свежем воздухе
7. Правильное питание

• Другое _____

9. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?

1. Регулярно
2. От случая к случаю
3. Не уделяю
4. Другое _____

10. Когда в последний раз Вы проверяли состояние здоровья Вашего ребенка?

а) в этом месяце

- б) в этом полугодии
- в) в этом году
- г) не помню

11. Кто из членов Вашей семьи занимается спортом?

- а) постоянно (кто?)
- б) часто
- в) редко
- г) не занимаются вообще

12. Ваша семья ведет здоровый образ жизни?

- а) да
- б) отчасти
- в) затрудняюсь ответить

13. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

- а) из специальных книг
- б) из средств массовой информации
- в) из бесед с (кем?)

14. Используете ли Вы закаливание в семье, и какие виды?

- а) регулярно..... (что?)
- б) не всегда(что?)
- в) от случая к случаю
- г) слишком занят, нет времени

15. Каким образом Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

- а) с помощью бесед
- б) личным примером
- в) совместно
- г) затрудняюсь ответить

16. Как вы относитесь к употреблению спиртных напитков?

- а) считаю недопустимым
- б) возможно умеренное употребление во время праздников
- в) это недопустимо в присутствии ребенка
- г) не считаю это проблемой

17. Как вы относитесь к курению?

- а) это вредная привычка
- б) это недопустимо в присутствии ребенка
- г) не считаю это проблемой

18. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?

1. Да,
2. нет

19. Считаете ли свое питание рациональным?

- а) да
- б) нет
- в) отчасти
- г) затрудняюсь ответить

20. Какие оздоравливающие мероприятия Вы проводите с детьми дома?

- а) посещаете спортивные секции
- б) катаетесь на лыжах, коньках, велосипеде, роликах ит.д.
- в) другие мероприятия

21. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома (для взрослых и детей)?

-

22. Какие трудности Вы испытываете в организации оздоровления ребенка?

- а) не владеете знаниями
- б) нет средств для оздоровления
- в) нет времени

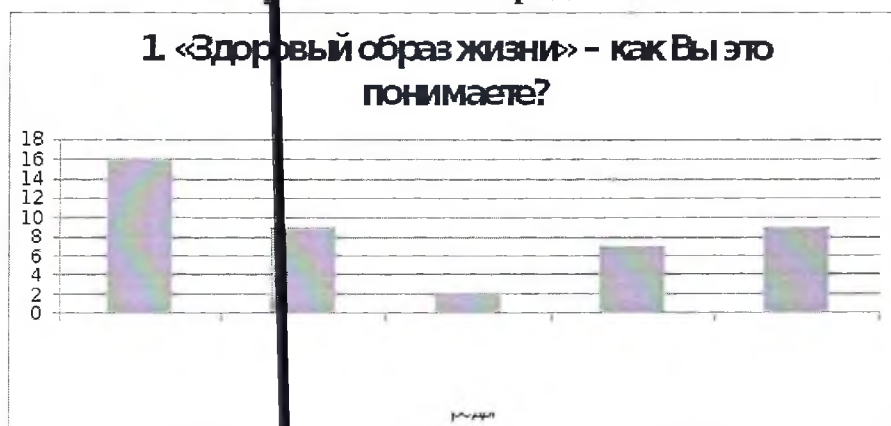
23. Как Вы считаете, кто в большей степени должен оздоравливать детей?

- а) школа
- б) родители

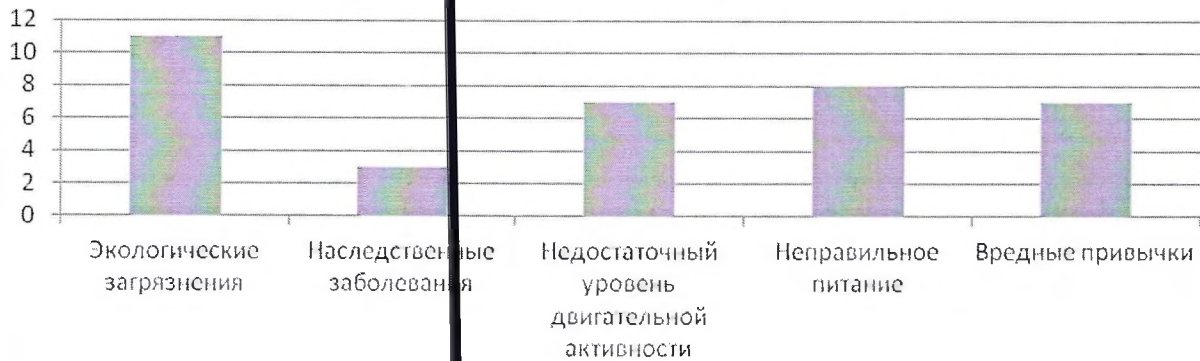
24. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?

1. Да
2. нет
3. иногда

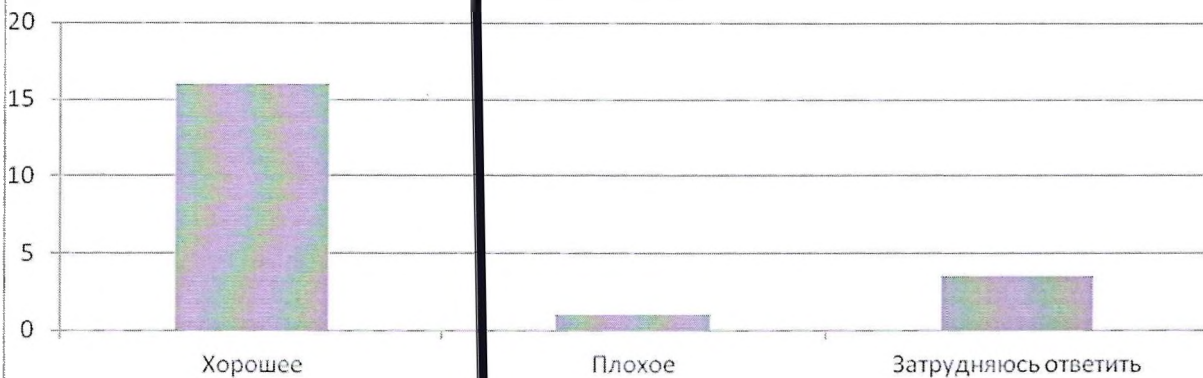
Обработка анкет родителей.



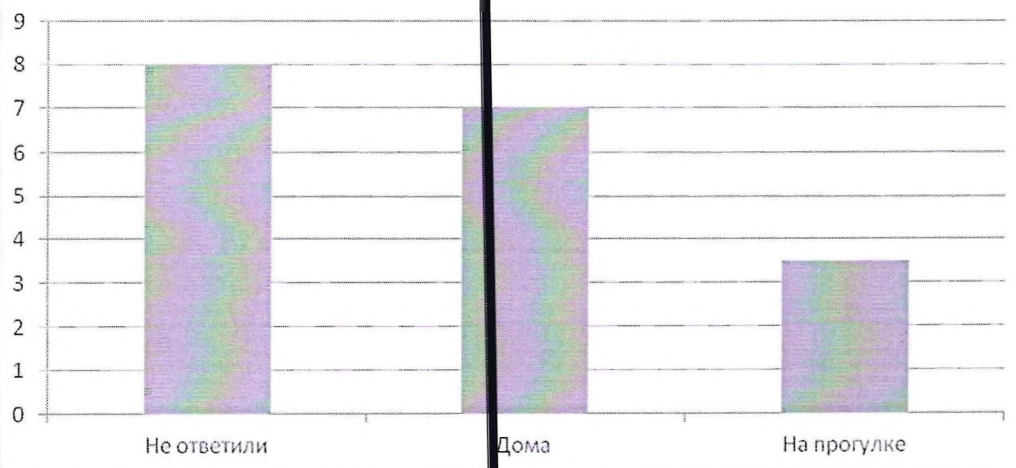
2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья вашего ребенка?



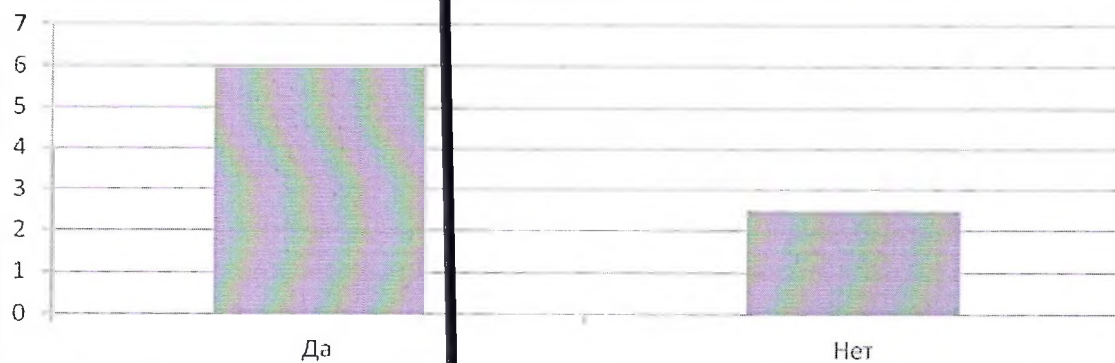
3. Оцените состояние здоровья вашего ребенка?



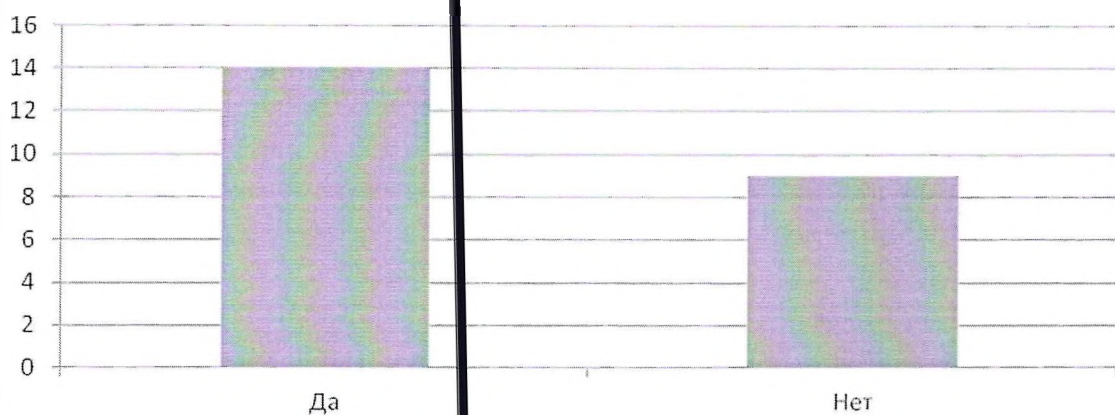
4. Как вы проводите выходные с ребенком?



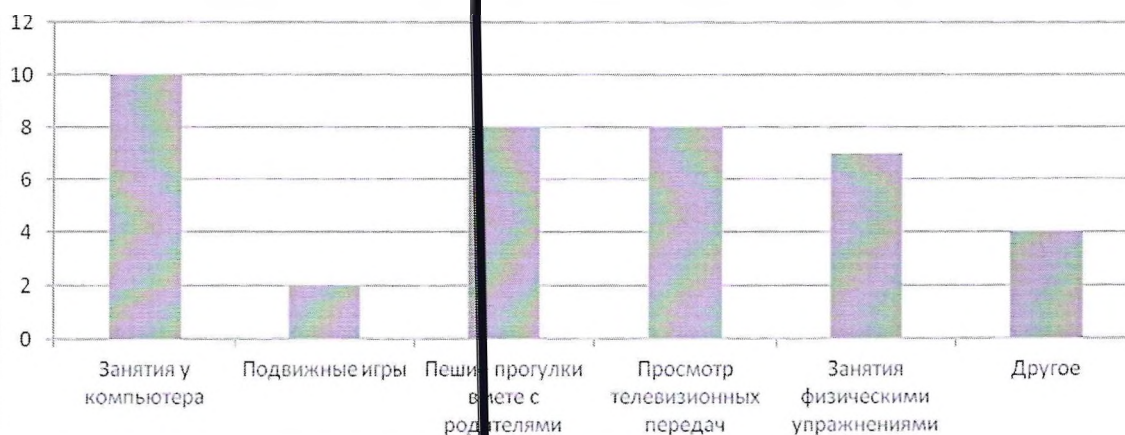
5. Часто ли болел Ваш ребенок в течение года?

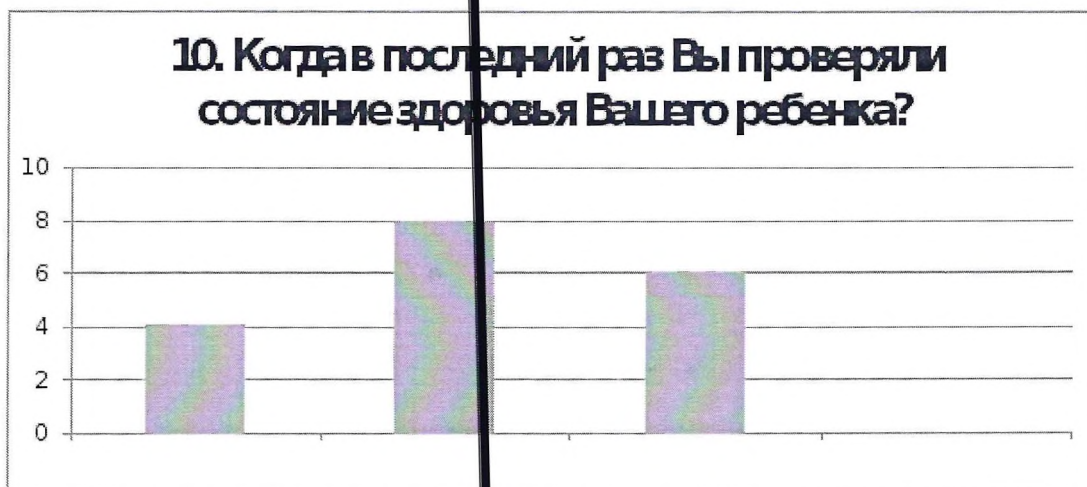
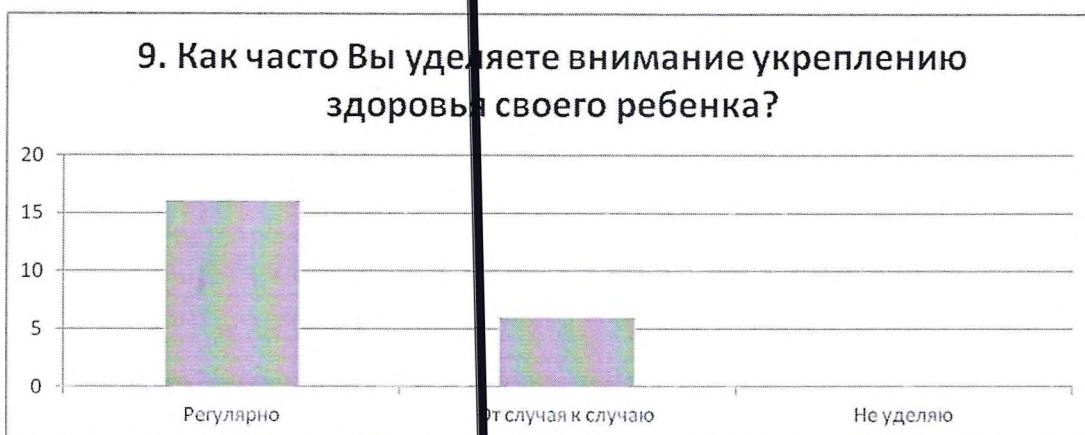


6. Установили ли для Вашего ребенка дома режим дня?

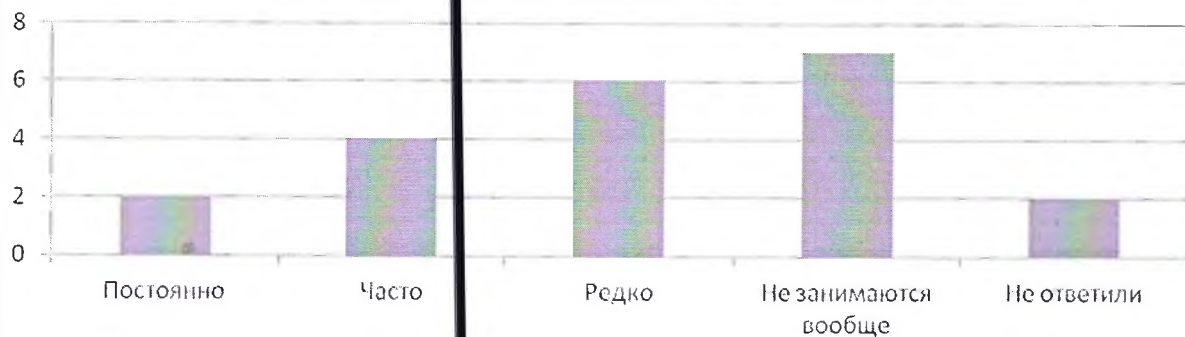


7. Укажите виды деятельности Вашего ребенка дома (Будние дни, (вечер), выходные дни)

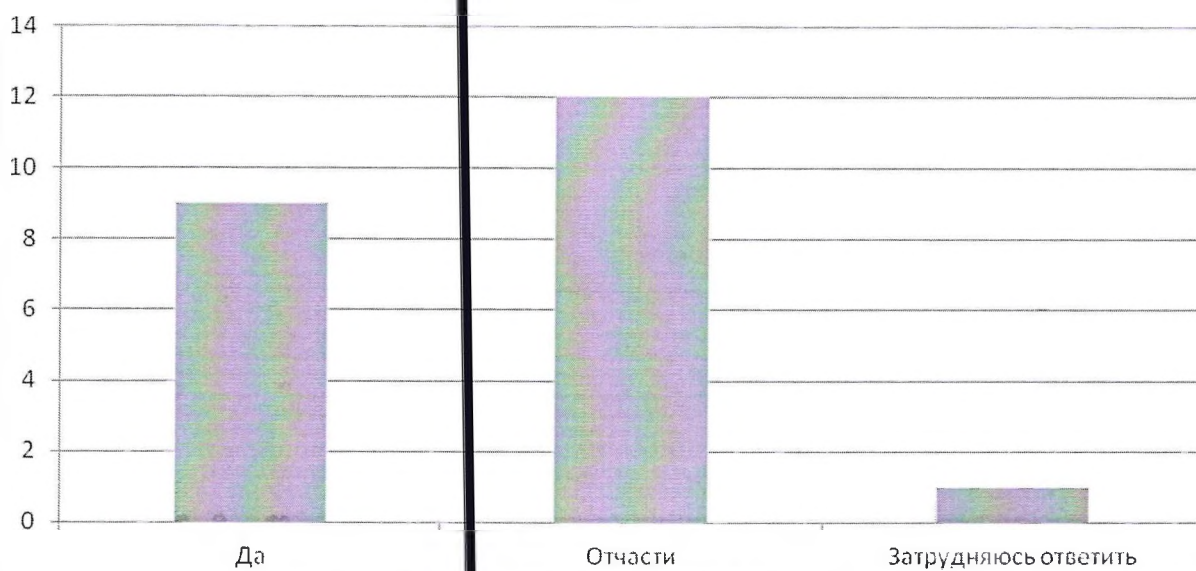




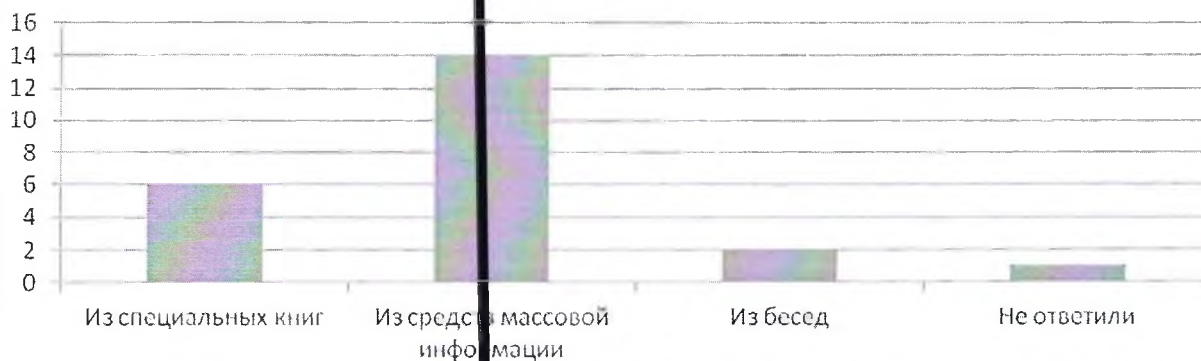
11. Кто из членов Вашей семьи занимается спортом?



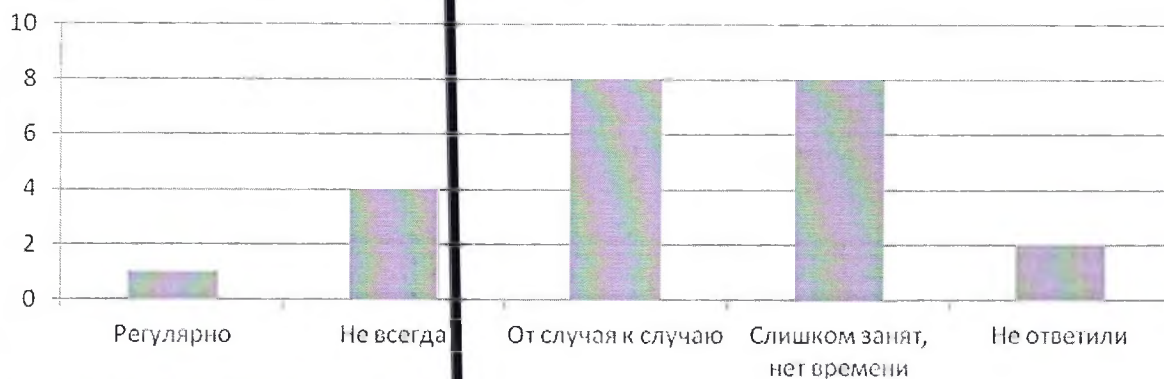
12. Ваша семья ведет здоровый образ жизни?



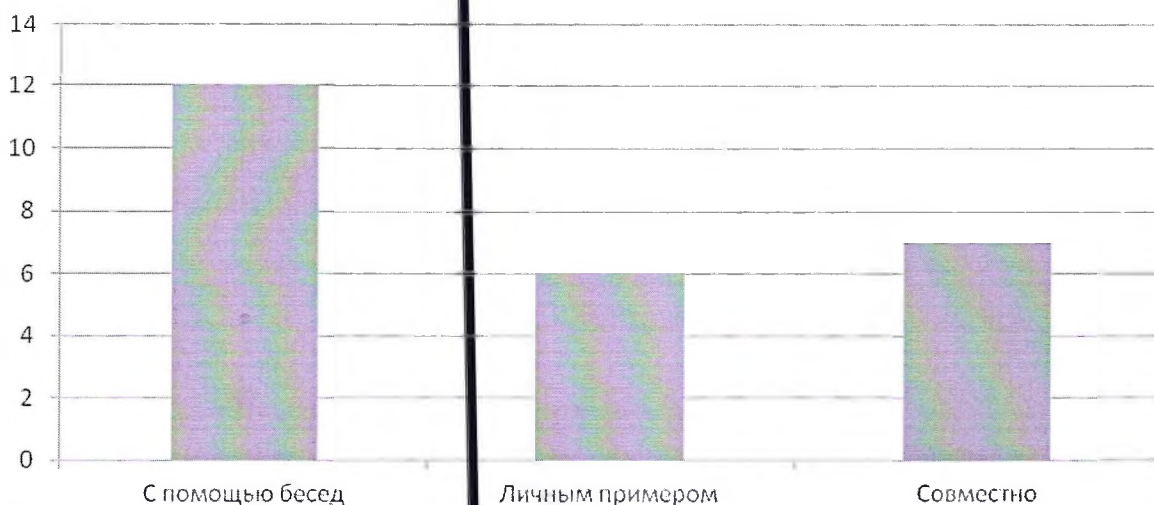
13. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?



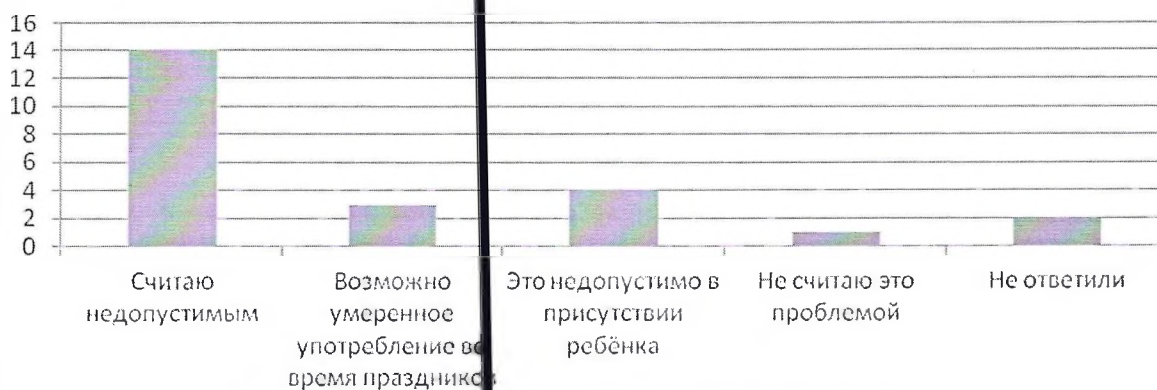
14. Используете ли Вы закаливание в семье, и какие виды?



15. Каким образом Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?



16. Как вы относитесь к употреблению спиртных напитков?



Итоги работы над проектом «Мы за здоровый образ жизни!»

В течение 2019-2020 учебного года учащиеся техникума принимали участие в реализации социально-значимого проекта «Мы за здоровый образ жизни!». Работа проводилась во внеурочное время, в часы проведения кружковой работы.

После завершения проекта учащиеся смогли:

- назвать полезные продукты питания;
- показать, как правильно сидеть за рабочим местом;
- измерить самостоятельно артериальное давление;
- назвать заповеди здоровья;
- назвать врачей-специалистов лечащие те или иные заболевания;
- назвать пословицы, загадки, сказки и стихи о ЗОЖ;
- приобрели навыки группового взаимодействия, умение работать в коллективе;
- приобрели способности, знания и умения, позволяющие осмыслить свое место в мире, выбор ценностных, целевых, смысловых установок для своих действий;

«Десять заповедей здоровья или Рецепт долголетия»

- Режим дня
- Ежедневная утренняя зарядка
- Здоровое питание
- Прогулки на свежем воздухе
- Полноценный сон
- Занятия спортом
- Одежда по сезону
- Меньше стрессов, больше юмора
- Жить в мире и согласии со своей семьей
- Долой вредные привычки

Учитывая актуальность направления, данный проект мы будем продолжать и расширять.

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Краснодарского края
«Курганинский аграрно-технологический техникум»

Социальный проект «Влияние социальных сетей на подростка»



Руководитель проекта: преподаватель Самойленко Наталья Александровна

Исполнители проекта: Эльзара Юнис, обучающейся группы № 2 по профессии
«Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)»

Выписка из протокола № 5
заседания педагогического совета ГАПОУ КК «КАТТ»
от «23» декабря 2020 г.

Председатель: П.Ф. Себеда
Секретарь: С.И. Питчук
Присутствовало: 63 человека

Повестка дня:

Тематический педсовет
«От разнообразия форм к качеству воспитания».

8. Защита Социально – значимого проекта «Влияние социальных сетей на подростка» - преподавателя математики Самойленко Н.А..

Ход педсовета:

По восьмому вопросу Слушали: преподавателя математики Самойленко Н.А., которая представила на защиту свой социально – значимый проект «Влияние социальных сетей на подростка»

Она отметила, что данный проект позволил вовлечь 50 студентов. Для эффективности проекта предложена новая стратегия вовлечения детей и подростков в данную деятельность.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- Изучить теоретический материал о социальных сетях
- Проанализированы способы негативного влияния на подростков
- Провести анкетирование по изучению зависимости от социальных сетей
- Провести тренинг по профилактике зависимости от социальных сетей

Конечные результаты проекта заключались в том, чтобы проследить влияние Всемирной глобальной компьютерной сети Интернет на мировоззрение подростков, раскрыть позитивные и негативные стороны влияния социальных сетей на подрастающее поколение и найти способы решения проблем, связанных с времяпровождением подростков в социальных сетях.

Наталья Александровна добавила, что будет продолжить работу в следующем году, так как данная работа заинтересовала и ее и наших обучающихся.

Она добавила. Что данный социально – значимый проект реализован полностью и является приоритетным, поддерживающим интересы всех ребят нашего учебного заведения.

Проголосовали: единогласно.

Постановили:

Продолжить дальнейшую реализацию проекта «Влияние социальных сетей на подростка» Увеличение числа его участников.

1. Привлечение новых социальных партнеров и жителей города, поселка к данным мероприятиям.
2. Трансляция опыта для других учебных групп.

Выписку заверяю

Директор ГАПОУ КК «КАТТ»

М.П.



П.Ф. Серeda

Ученический **социальный проект** на тему "Влияние социальных сетей на подростка" направлен на решение проблемы развивающейся в современном обществе зависимости от социальных сетей и виртуального общения.

Подробнее о проекте:

Автор проекта о социальных сетях рассматривает влияние Всемирной глобальной компьютерной сети Интернет на мировоззрение подростков, описывает позитивные и негативные стороны влияния социальных сетей на подрастающее поколение, и предлагает способы решения проблем, связанных с времяпрепровождением подростков в социальных сетях.

Индивидуальный социальный проект предполагает, что социальные сети как положительно, так и отрицательно влияют на развитие подростков и предлагает способы оптимизации времяпрепровождения школьников в Интернете с минимизацией его негативного влияния на психику и мировоззрение ребенка.

Оглавление

Введение

1. Социальные сети Рунета.
2. Проблемы влияния социальных сетей.
 - 2.1 Социальная сеть в нашей жизни.
 - 2.2 Подростки и социальная сеть.
3. Общение в сети.
 - 3.1 Исследование
 - 3.2 Позитивное влияние соц. сетей
 - 3.3 Негативное влияние соц. сетей
4. Анкетирование (проведение опроса).
5. Результаты исследования.
6. Рекомендации при работе в социальных сетях.
7. Что нас ждет в ближайшем будущем?

Заключение

Список литературы

Приложения

Введение

Двадцать первый век. Век компьютерных технологий и новинок. Именно за ними наше будущее. Уже каждый пятый ребенок не только умеет пользоваться компьютером, но и в совершенстве владеет Интернетом. Многие подростки проводят свое свободное время в социальных сетях.

И что же ждет нас в ближайшем будущем? Неужели компьютеры станут нашими лучшими друзьями? Заменит ли «*виртуальная реальность*» реальную жизнь? Нет, если мы сможем это предотвратить. Все просто – нельзя забывать о золотой середине, о норме. Любое лекарство может стать ядом, если принято в слишком больших дозах. Мы не научились правильно использовать свое время в Интернете.

Почему же мы таким любим проводить время за компьютером и в социальных сетях? Как на нас это влияет? И сможем ли мы остановиться?

Мы уже сейчас не можем жить без Интернета, и считаем, что за ним наше будущее. Но так ли это? Вопрос спорный.

О вреде и пользе до сих пор спорят ученые. Поэтому я и захотела выяснить, в чем заключаются положительные и отрицательные моменты при работе в социальных сетях и нужно ли подростку проводить там время.

Я считаю, что подросток и социальная сеть – это одна из актуальных тем нашего времени. Социализация человека происходит в процессе воспитания и под значительным влиянием среды. Среда современного человека, в которой происходит воспитание, существенно изменилась. Сейчас наиболее сильное влияние оказывает Интернет. В настоящее время очень обострилась ситуация влияния как Интернета, так и социальных сетей на подрастающее поколение. Некоторые считают, что это приносит только пользу, некоторые – что вред...

Актуальность данной работы заключается в том, что в наше время зависимость от социальных сетей приобретает характер эпидемии и с этой проблемой несомненно надо бороться.

РЕКЛАМА

Цель данного проекта заключалась в том, чтобы проследить влияние Всемирной глобальной компьютерной сети Интернет на мировоззрение подростков, раскрыть позитивные и негативные стороны влияния социальных сетей на подрастающее поколение и найти способы решения проблем, связанных с времяпровождением подростков в социальных сетях.

Задачи:

- Изучить теоретический материал о социальных сетях
- Проанализированы способы негативного влияния на подростков
- Провести анкетирование по изучению зависимости от социальных сетей
- Провести тренинги по профилактике зависимости от социальных сетей

Гипотеза: я предполагаю Социальные сети расширяют круг общения подростков. Социальные сети как положительно так и отрицательно влияют на развитие подростков.

Предмет исследования: влияние социальных сетей на подростков

Объект исследования: социальные сети

Участники анкетирования: В исследовании участвуют учащиеся техникума 1 и 2 курсов. Возраст участников – 16 – 18 лет, преподаватели и мастера ГАПОУ КК «КАТТ».

Я использовал несколько методов работы при написании данной исследовательской работы. Я искал информацию в интернете и справочниках, создал опрос и провел анкетирование среди учащихся первых, вторых курсов и мастеров и преподавателей.

Представить современных подростков без социальных сетей сегодня просто невозможно. Вконтакте, Одноклассники, Фэйсбук заполнили разумы подростков. Нужно решить, что же делать и что же предпринять. Данная работа будет интересна психологам и педагогам, интересующимися затронутыми темами, и, непосредственно, самим подросткам.

1. Социальные сети Рунета

Предпосылками возникновения **социальных сетей в России** стали гостевые книги (web-приложения, состоящие из списка сообщений, показанных от последних к первым, которые может оставить каждый посетитель), форумы (сообщения группируются тематически, каждый посетитель может оставить сообщение на заданную тему в ответ на предыдущее) и блоги (каждый участник ведет журнал, аналогичный личному дневнику, его сообщения сортируются в хронологическом порядке, а другие посетители могут оставлять комментарии к сообщениям, при этом пользователь может создавать списки «друзей» или ограничить доступ к своему журналу).

Постепенно на базе этих форм общения начали образовываться социальные сети, отличительной чертой которых является наличие явно установленных связей между участниками.

Все социальные сети имеют ряд общих черт:

- наличие регистрации (т.е. учетной записи) пользователя, при регистрации пользователь указывает некоторую информацию о себе, по которой его можно идентифицировать;
- вход в систему посредством открытия сеанса (пользователь указывает имя и подтверждает свою личность вводом пароля);
- настройка окружения (например, указание дополнительных данных о себе, своих интересов).

По мнению исследователей, социальные сети – основная причина, по которой сегодня растет количество времени, проводимого в интернете. Главные их преимущества – возможность пользователей заявлять о своих интересах, и разделять их с окружающими. И это дает основания утверждать, что социальные сети являются не только средством для общения, но и мощным маркетинговым

инструментом, более того, исследователи полагают, что вскоре они станут необходимым инструментом для ведения деятельности.

Социальные сети служат площадкой для неформального общения, помогают создавать новую музыку, служат серьезным инструментом для поиска сотрудников и партнеров. Но один из существенных недостатков социальных сетей – это возможность упустить некоторые подробности, которые могут быть ключевыми для деловой репутации и которые могут оказывать существенное влияние на принятие решения в бизнесе.

С технической точки зрения, социальная сеть — интерактивный многопользовательский web-сайт, контент которого наполняется самими участниками сети.

Самые знаменитые социальные сети Рунета

В Рунете сейчас существует множество различных соц. сетей, и рассказать обо всех просто нереально. Поэтому изложу самые популярные **социальные сети среди подростков:**

ВКонтакте - современный молодежный ресурс для быстрого и удобного общения, а также поиска людей по всему миру. Наиболее популярен в России и странах ближнего зарубежья. Основан Павлом Дуровым в 2006 году. Первоначально задумывался как сайт поиска сокурсников и одноклассников, однако с момента первого запуска потерпел множество изменений, и был упрощен. Одна из возможностей ресурса — смотреть видео и слушать музыку онлайн. Регистрация доступна всем желающим, достаточно указать мобильный номер телефона и на ваш телефон придет логин и пароль для входа.

Одноклассники - остается известным и добрым сайтом, созданным на то, чтобы помочь людям, найти своих бывших одноклассников, сокурсников, старых друзей и дать им возможность поддерживать связи между собой, несмотря на разные города и страны проживания.

Facebook - год основания — 2004. По состоянию на май 2011 года в Facebook было зарегистрировано более 700 млн. учётных записей. Самая популярная социальная сеть в мире.

Twitter — система, позволяющая пользователям отправлять короткие текстовые заметки, используя веб-интерфейс, SMS, средства мгновенного обмена сообщениями или сторонние программы-клиенты. Отличительной особенностью Твиттера является публичная доступность размещённых сообщений; это называется микроблоггингом. Твиттер оценивается как один из 10 самых посещаемых веб-сайтов по всему миру.

Мой мир@Mail.ru — одна из популярных альтернативных социальных сетей. Отличительная черта сайта — возможность бесплатно дарить друг другу виртуальные подарки, а если немного потратится на смс, то мгновенно найти и приобрести кучу друзей.

Spaces.ru — российская сеть для мобильных телефонов.

MySpace - год основания — 2003. «*Онлайн-сообщество для общения с друзьями ваших друзей*» — так определяют назначение этой социальной сети разработчики. Участники сети могут создавать собственные сообщества по интересам, вести блоги, размещать фото, музыку и видео материалы. После 2009

года потеряла свою популярность (спустилась с 5 места в мире на 72-е в 2011 году, количество участников сети за это время сократилось с 80 до 30 млн.).

2. Проблемы влияния социальных сетей на подростков

2.1 Социальная сеть в нашей жизни

Информационные технологии быстро вошли в нашу жизнь. Сегодня компьютеры стали мощным средством общения людей. Благодаря появлению Интернета пользователи получили уникальные возможности глобальной связи по всему миру.

В наше время широкое распространение получила глобальная сеть Интернет. Эта технология и все ее услуги: электронная почта, чаты, программы online общения (ICQ, YahooMessenger и др.), конференции, форумы и т.п. – могут негативно воздействовать на психику человека.

На сегодняшний день большинство пользователей провели в свой дом и офис Интернет и локальные сети, и подростки спешат скорее зайти в какую-либо соц. сеть. В настоящее время появляется все больше различных способов виртуального общения. ICQ, Jabber, Skype, чаты, форум. Все это было до недавнего времени очень популярно, но теперь на сцену вышли новые монстры - социальные сети.

Социальная сеть - это интерактивный многопользовательский веб-сайт, контент которого наполняется самими участниками сети.

Совокупная аудитория всевозможных социальных сетей, заметно превысила миллиард человек. Значительное количество пользователей, что бы они ни делали в Сети, уже вообще не покидают своего аккаунта в каком-нибудь «ВК». Подобного рода универсальные социальные сети стали конкурировать с самыми разными интернет-сервисами, многим из которых, как еще недавно казалось, обеспечено безоблачное будущее без всяких намеков на сколь-нибудь серьезных конкурентов.

Для каждого пользователя интернет становится максимально персонализированным, потому что социальная сеть знает и помнит все о его предпочтениях, формируя вокруг него максимально аутентичную его потребностям среду.

Большинство людей проводят локальную сеть домой под предлогом, что будут искать что-либо полезное в Интернете, на самом деле, первое знакомство почти всех людей с Всемирной Паутиной начинается с регистрации в социальных сетях.

2.2 Подростки и социальная сеть

Современные подростки значительно отличаются от подросткового поколения прошлых лет, когда мир существовал без гаджетов, компьютера и социальных сетей, которые стали смыслом жизни детей нашего времени.

Родители часто недоумевают, как можно проводить столько времени возле компьютера, когда на улице такая хорошая погода! Действительно, современные подростки и социальные сети стали почти неразделимыми, это интернет-

зависимость, которая захватила сознание детей и заполнила весь их внутренний мир. Ведь еще десять лет назад во дворах можно было увидеть шумные подростковые компании и услышать звонкий детский смех. Сейчас дети и подростки все чаще проводят время у любимых компьютеров, которые заменили им настоящих друзей, развлечения и даже родителей.



Подростки и социальные сети — проблема ли это?

Примерно с 11 лет подростки начинают погружаться в активное общение со сверстниками, отводя родителей на второй план. Социальные сети дают возможность завести себе друзей, хобби, узнать много новой информации и избавиться от чувства одиночества, которое часто испытывают многие подростки. Там ребенок может найти единомышленников, поделиться душевными переживаниями, спросить совета у старших товарищей.

Часто тандем «подростки и социальные сети» является губительным для детской психики, а иногда и жизни. Общаясь в социальных сетях, подросток присоединяется к различным группам, субкультурам, знакомится с сомнительными людьми. Все это может плачевно обернуться для неустойчивой психики и даже жизни подростка, который легко входит в доверие и поддается влиянию.



Еще одна негативная сторона общения подростков в социальных сетях — ограничение коммуникативных возможностей в реальном мире. Часто подростки,

привыкшие знакомиться «заочно», испытывают проблемы в завязывании реальных знакомств.

Ведь в интернете ребенок может выбрать для себя любую роль, сделать себя лучше, красивее, придумать себя идеального, но в жизни все не так просто, ведь ты такой, какой ты есть, и некоторые оказываются не готовы принять это.

Искусственные друзья в социальных сетях лишают подростков возможности познать искренность настоящей дружбы. К сожалению, все чаще дружба измеряется количеством виртуальных друзей, нежели настоящих.

Безусловно, социальная сеть становится с каждым днем все популярнее среди подростков. И, к сожалению, не все умеют правильно ею пользоваться.

3. Общение в сети

3.1 Исследование

Согласно исследованию, которое провел профессор психологии Университета штата Калифорния **Ларри Розеном**, слишком сильное увлечение подростками **общением в социальных сетях** может привести к негативному последствию для здоровья. Профессор изучает проблематику воздействия новых технологий на людей уже двадцать пять лет. Последние проведенные им исследования затрагивают аспекты воздействия увлечения социальными сетями на здоровье школьников. Результаты исследования он доложил на собрание американской психологической ассоциации.

Ларри Розен пришел к тому, что подросток, серьезно увлекающейся технологическими новинками, такими как интернет или социальные сети, чаще своих сверстников имеют проблемы с пищеварением, страдают бессонницей, подвержены депрессии. Также он поясняет, что те, кто, постоянно общается в социальных сетях, в основном склонны к нарциссизму.



В исследовании делается акцент об отрицательном воздействие социальных сетей на успешность пользователя. Также выяснилось, что школьники, которые решили хотя бы раз «зайти» на свою страницу за 15 минут, пока шел эксперимент, показывают низкие показатели по успеваемости по сравнению с другими.

Но, сорок два процента из этих школьников смогли набрать текст с закрытыми глазами в окне сообщений социальной сети. Есть много потенциальных проблем с сайтами социальной сети и подростками, которые используют их. Социальная сеть — это онлайн система, которая вовлекает вебсайты, чтобы поделиться информацией с другими и соединиться с ними, создавая профиль, который может включать личную Веб-страницу и блог.

Сайты социальной сети позволяют пользователям добавлять друзей, посылать сообщения и комментировать страницы профиля других людей. Это — также одно из самых популярных интернет-действий среди подростков. Сайты социальных сетей позволяют своим членам создавать личные профайлы, которые содержат личную информацию, статус в обществе, город проживания, фотографии, видео и личные комментарии.

А как же используют подростки сайты социальной сети:

- Большинство подростков создает, по крайней мере, основной профиль, с их именем, возрастом, статусом, фотографией и интересами, но многие идут намного далее. Много подростков делают регулярные визиты, чтобы обновить их профили и посетить профили других.

- Сообщение с другими — ключевой аспект использования социальных сетей. Подростки могут повесить общественные объявления или могут использовать бюллетени или личные сообщения, чтобы сообщить с теми на их друзьях список. Большинство подростков использует сайты, чтобы поддержать отношения с их текущими друзьями.

- приблизительно 50 % подростков также используют сайты, чтобы завести новых друзей.

- Подростки используют сайты, чтобы сделать социальные планы с их друзьями, и иногда флиртовать.

- Проверяют свои аккаунты в социальных сетях более 5 раз в день

- Создают фальшивые «левые» аккаунты, не удостоверяющие их личность

- Занимаются хакерством, в основном для развлечения

3.2 Позитивное влияние соц. Сетей

Психологи, педагоги и родители стремятся найти плюсы социальных сетей, но их не так уж и много:

- Возможность самореализоваться в глазах друзей и знакомых.

- Найти себе друзей, знакомых одноклассников

- Поиск в соц. сетях единомышленников. Есть немало важных и нужных групп, где люди могут обмениваться накопленным опытом или просто своими взглядами на жизнь.

- Большая база данных видео файлов, музыкальных файлов, среди которых можно найти редкие или нужные экземпляры.

Сайты, на которые следует обратить внимание:

Дикторы. ком. — постановка правильной речи. Это образовательный проект, главной целью которого — помочь самостоятельно улучшить свою речь, дикцию и научиться красиво говорить. Здесь вы можете найти большое

количество упражнений на произношение отдельных звуков, упражнения на постановку речевого дыхания, укрепления силы голоса.

Официальный сайт ЕГЭ. На сайте содержится исчерпывающая информация о порядке проведения ЕГЭ, приведены ссылки на ресурсы, позволяющие более качественно подготовиться к сдаче ЕГЭ, предоставлены онлайн-тесты, а также информация о порядке подачи заявлений на повторную сдачу ЕГЭ, и прочая важная документация.

Правила русского языка. Сайт подробно рассматривает вопросы пунктуации, синтаксиса, орфографии. Где ставить знаки препинания, как правильно пишутся разные сочетания букв, когда нужно написать через дефис, а когда отдельно - все это вы найдете на данном сайте.

Естествознание 2.0. Как сделать обучение в интернете интересным и одновременно качественным. Нужно соединить воедино простой и красивый дизайн, доступную подачу материала и экспертных авторов, которые хорошо знают, о чем говорят. Создателям сайта «Естествознание 2.0», похоже, это удалось, когда они решили, что преподаватели Лицея информационных технологий могут свободно делиться тем материалом, что они дают на уроках для 8-11-х классов со всеми желающими через интернет.

Сеть знаний. Система форумов, которые не являются форумами в классическом понимании этого слова. Тут не обмениваются мнениями, не находят новых знакомых и не общаются на интересные темы. Основная задача сети - накапливать знания. Тут можно задать интересующий вас вопрос и получить конкретный исчерпывающий ответ.

Самостоятельное изучение иностранных языков. Портал, дающий уникальную возможность самостоятельного изучения иностранных языков с помощью богатого разнообразного инструментария. В отличие от аналогичных проектов Edu-station.ru по максимуму использует современные возможности сети.

ACADEMIC.RU – словари и энциклопедии. Портал, предоставляющий всем пользователям бесплатную онлайн коллекцию словарей и энциклопедий по различным наукам.

Здесь можно посмотреть словари по иностранным языкам, энциклопедии по медицине, физике, биологии, экономики, истории, литературе, а также географические карты, словари по строительной тематике, технике и даже кулинарии и музыки. Портал имеет приложения для iPhone/iPad и платформы Android. Кроме этого есть возможность бесплатно разместить словари любой тематики на свой блог или сайт.

INTERNETUROK.RU – видеоролики для школьников и учащихся техникумов. Учебный портал, содержащий коллекцию видеороликов в бесплатном, открытом доступе для подростков школьного возраста с 1 по 11 классы. Сайт предназначен как для детей, так и взрослых. Школьники и учащиеся техникумов могут пополнять свои знания, обучаться интерактивно, учителя - посещать "открытые занятия" своих коллег, родители - узнавать, чему и как обучают их детей.

FXYZ.RU – формулы, интерактивный справочник. Интерактивный справочник по формулам. Будет полезен как школьникам, так и студентам или

аспирантам. Все формулы приведены в удобной форме. На сайте работает инженерный калькулятор.

3.3 Негативное влияние соц. Сетей

Влияние социальных сетей на подростков может быть как позитивным, так и негативным. Почти всегда отрицательных факторов становится больше. Основные вредные факторы при частом нахождении за компьютером и нахождении социальных сетей:

– *Стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени.*

Сидя за компьютером, учащийся (или взрослый) вынужден принять определенное положение, и не изменять его до конца работы.

– *Воздействие электромагнитного излучения.*

Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. Вокруг монитора существуют электростатические и электромагнитные поля, от монитора исходит незначительное по интенсивности рентгеновское излучение...

Утомление глаз, нагрузка на зрение

Именно из-за нагрузки на зрение через непродолжительное время у учащихся возникает головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения.

– *Перегрузка суставов кистей.*

Постоянная перегрузка суставов и кистей может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

– *Стресс при потере информации.*

Если компьютер "зависает" теряется важная и полезная информация, замедляется работа компьютера, то это может вызвать нервозность, повышение давления, ухудшение сна.

– *Зависимость от виртуального мира.*

Пожалуй, это самая распространенная проблема.

- *Общедоступность информации.*

Пользователи с легкостью добавляют информацию о себе, чем и могут воспользоваться заинтересованные в этом люди.

– *Психические расстройства.*

При проблемах в реальной жизни, общении с другими людьми человек ищет то, что ему не хватает в книгах, просмотрах TV, компьютере. Поэтому порой он погружается в компьютерный мир полностью, забывая про реальный мир.

4. Анкетирование (проведение опроса)

Практическая часть

В рамках данной работы мною было проведено исследование (учащихся 1 и 2 курсов), целью которого являлась оценка степени влияния социальных сетей на подростков нашего техникума. В анкетировании участвовало 50 учеников и 18 преподавателей и мастеров.

Анкетирование

1. Посещаете ли Вы социальные сети?

- да
- нет

2. В каких соцсетях Вы зарегистрированы?

- ВКонтакте
- Одноклассники
- Facebook
- Instagram
- Twitter

3. Как часто Вы посещаете социальные сети?

- ежедневно
- 1-2 раза в неделю
- не посещаю

4. Сколько времени Вы проводите в социальных сетях?

- меньше 1 часа
- от 1 до 3 часов
- от 3 до 5 часов
- более 5 часов

5. Что Вас привлекает в соцсетях?

- общение с друзьями
- возможность совместного выполнения домашних заданий
- слушание музыки
- группы общения
- игры
- просмотр видео

6. Как социальные сети влияют на Вашу успеваемость в школе?

- помогают
- мешают
- не влияют

7. Как использование социальных сетей повлияло на Ваш образ жизни?

- отрицательно на свободное время
- помогло в организации досуга
- помогло в поиске новых знакомств

- никак не повлияло

8. В информации о себе Вы указываете правдивые сведения?

- да
- преувеличиваю, т.к. все равно никто меня не знает
- не сообщаю о себе настоящих сведений

9. Как Ваши родители относятся к Вашему посещению социальных сетей?

- одобряют
- ругают
- нейтрально

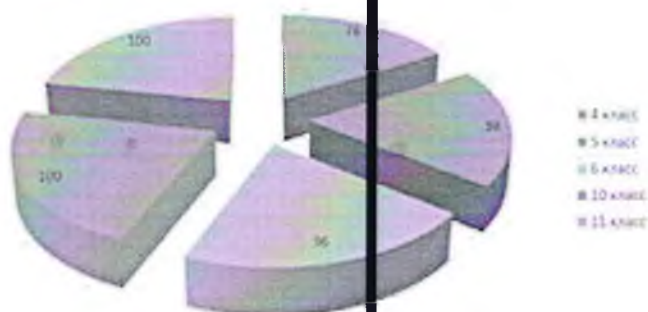
10. Контролируют ли родители Вашу деятельность в социальных сетях?

- да
- нет

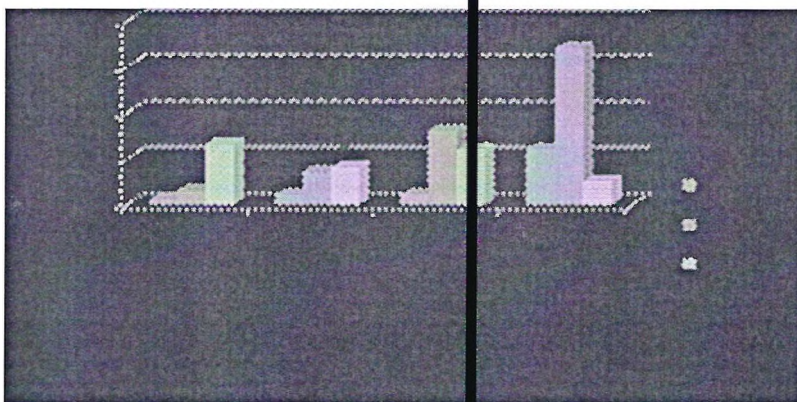
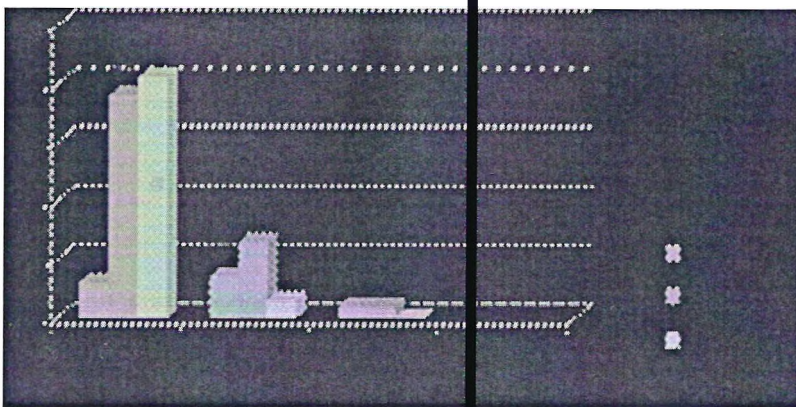
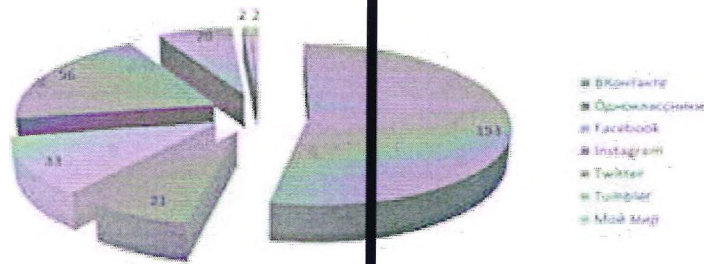
11. Согласны ли Вы, что существует тенденция к появлению зависимости от социальных сетей?

- да
- нет

Посещают социальные сети (%)



Популярные социальные сети



Результат:

Чем старше подростки, тем больше времени они проводят в социальных сетях, то есть ежедневно и за день несколько раз посещают разные сайты.

Больше всего в социальных сетях подростков привлекает общение (до 70%), музыка и видео (до 57%)

По мнению респондентов социальные сети не влияют на успеваемость (50% опрошенных), но по мнению учащихся отрицательно влияют на свободное время (13%);

33% учащихся 1 курса считают, что они зависимы от социальных сетей, среди учащихся 2 курса такого мнения придерживаются 39% обучающихся.

Анкета для учителей

Вы пользуетесь социальными сетями?

- Да
- Нет

2. Если да, то какими?

- Vkontakte.ru
- Odnoklassniki.ru
- Facebook
- Instagram
- Twitter
- другое _____

3. Считаете ли вы, что социальные сети влияют на сознание подростка?

- Да
- Нет
- не знаю

4. Как вы считаете, в каком возрасте ребенку можно начинать пользоваться социальными сетями?

5. Результаты исследования

На мои вопросы ответили 18 преподавателей и мастеров.

Из них зарегистрированы в соцсетях 13 человек (в основном в Vkontakte.ru, Odnoklassniki.ru, Facebook)

100% респондентов считают, что социальные сети отрицательно влияют на сознание подростков. По мнению учителей, дети замещают реальное общение виртуальным, могут общаться с «опасными» людьми, попусту тратят время. Длительное времяпрепровождение в интернете, и социальных сетях в частности, отрицательно влияет на физическое и психическое здоровье, коверкает речь, т.к. подростки общаются на сленге, нецензурными словами.

Дети очень доверяют информации в интернете, не могут ее отсеивать, поэтому подвержены риску быть втянутыми в различные, группы, сообщества различного толка и т.д.

6. Рекомендации при работе в социальных сетях

В результате проведенных опросов и обработки информации, можно выделить пути решения проблем, связанных с использованием социальных сетей:

- ограничение времени пребывания в сети;
- поиск альтернативных способов времяпрепровождения (например, занятия спортом, рисование, вышивание, чтение книг и т.п.);
- оказание большего внимания своей реальной жизни (проблемам в школе, в семье, друзьям);

- увеличение времени пребывания в компании друзей

Также мною были составлены памятки для учеников и учителей. Эта информация отражена в приложении.

7. Что нас ждет в ближайшем будущем?

Что нас ждет в ближайшем будущем? Каким же вырастет это новое поколение? Примитивными существами или неким новым типом человека? Ответить на этот вопрос крайне сложно, ведь мы не знаем, мы можем только предполагать, что будет потом. Но одно можно сказать точно, что след от влияния Интернета отразится на нашем «завтра». Так как дети – это наше будущее.

Мы – это результат воспитания наших родителей. Но все больше времени мы проводим в социальных сетях. Мы нашли аналогию реальным друзьям, прогулкам и реальному общению. Подрастающее поколение теперь воспитывается Интернетом. Ведь ребенок больше будет похож на свое время, чем на своих родителей.

Многие родители думают, что если ребенок сидит дома, за компьютером, то это уберет его от опасностей. Но они глубоко ошибаются, проводя время в социальных сетях, ребенок подвергается еще большему риску. То, что соц. сети негативно влияют на подростка – это доказанный факт. Но столько времени, сколько «сидим» мы за каким-нибудь «контактом» — это немыслимо. Мы сами уничтожаем свое будущее.

Ведь все зависит от нас: какими будем мы – таким и будет наше продолжение. О ближайшем будущем и страшно думать.

Просто нужно вовремя остановиться и принимать соответствующие меры.

Заключение

Нельзя однозначно судить о влиянии социальных сетей на личность подростка. Конечно же, во всем есть свои минусы и плюсы. Следует лишь помнить, что все нужно делать с чувством меры, в том числе и пользоваться Интернетом.

Но, тем не менее, я считаю, что социальные сети уже стали болезнью. Трудно найти подростка, который не был бы зарегистрирован в какой-либо соц. сети. И что самое плохое, так это то, что почти все и зависимы от этих самых сетей. Хотя они отнимают кучу реального времени, за которое человек мог успеть сделать и повидать много всего интересного.

Подростки не представляют уже свою жизнь без Интернета. Сами того не замечая, они меняют реальную жизнь на виртуальную, тем самым нанося вред самому же себе.

Я сам зарегистрирован в соц. сетях, и я с уверенностью могу сказать, что там «зависают» уже и тысячи детей. Я думаю, это уже можно считать глобальной проблемой, требующей немедленного разрешения. Хотя это относительно. И все зависит лишь от нас самих: как мы решим сами прожить эту жизнь:” реально” или” виртуально” решать нам...

Из всего вышеизложенного мы можем сделать вывод:

1. В результате проведённого исследования были получены результаты, над которыми следует призадуматься и начинать работу уже сейчас.
2. Мы узнали положительные и отрицательные стороны влияния социальных сетей на подростков.
3. Мы убедились, что возможно помочь избавиться от зависимости в социальных сетях.

На основании сделанных выводов, нами вносится следующее *предложение*: для профилактики зависимости от социальных сетей среди учащихся нашей школы можно применять тренинговые занятия, проводить просвещение среди родителей и учителей, для этого в гимназии имеется кабинет психолога, а также интерактивные мультимедийные кабинеты, где можно демонстрировать слайды.

Список литературы

1. Популярный журнал – [Электронный ресурс].
2. Википедия – [Электронный ресурс].
3. Серия статей – [Электронный ресурс].
4. Браун С. “Мозаика” и “Всемирная паутина” для доступа к Internet: Пер. с англ. - М.: Мир: Малип: СК Пресс, 2009. - 167с.
5. Гилстер П. Новый навигатор Internet: Пер с англ. - Киев: Диалектика, 1996. - 495 с.
6. Фролов А.В., Фролов Г. В. Глобальные сети компьютеров. Практическое введение в Internet, E-mail, FTP, WWW, и HTML, программирование для WindiwsSockets. - Диалог - МИФИ, 2010. - 283 с.
7. Левин В.К. Защита информации в информационно-вычислительных системах и сетях // Программирование. - 2011. - N5. - С. 5-16.

Приложение

Памятка поведения в социальных сетях для молодежи

Если Вы безответственны, то ваше поведение в социальных сетях может нанести вред как личной, так и профессиональной сфере. Это правило касается не только взрослых людей, но и подростков, устраивающихся на работу. Итак, несколько простых правил:

1. Не хвастайтесь незаконной деятельностью. Никаких роликов употребления Вами марихуаны, росписей вагонов метро и фотографий дохлых кошек в окне квартиры преподавателя! Компромат может вылиться в административное или даже уголовное наказание. Раз-два в год просматривайте Ваш контент в соц.сетях, чтобы удалить все компрометирующие фото ДО похода на важное собеседование.

2. Не высказывайте агрессии. Когда студент обращается к социальным сетям, блогам и форумам, чтобы поиздеваться над кем-нибудь, риски могут оказаться неизмеримыми. Этому студенту грозит не только отчисление, но серьезная уголовная статья.

3. Не высказывайте оценки деятельности преподавателя. Студенты, которые грубо отзываются о своих преподавателях (или публикуют их неприличные фотографии), также подвергаются огромному риску. Никогда нельзя знать заранее, кто из ваших профессоров будет впоследствии принимать решение о распределении студентов на стажировку или рабочие места. Это относится не только к преподавателям, но и к институтам и властям в целом.

4. Публикации с компьютеров в вашей школе? – Нет, не стоит! Во многих школах действует запрет на любые действия в сети, которые напрямую не связаны с учебной работой. И не думайте, что никто ничего не заметит, если вы время от времени будете публиковать новый твит или менять статусы – во многих школах действуют системы, позволяющие отслеживать IP-адрес пользователя.

5. Разглашение конфиденциальной информации. Молодые люди особенно уязвимы перед лицом интернет-хищников и воров личных данных. Любые личные данные, опубликованные в соц.сетях, могут помочь ворам и коррупционерам нанести Вам вред. Даже фотография, на которую случайно попала ваш студенческий билет или ксерокс аттестата. То же самое касается и Вашего местонахождения. В частности, никогда не пишите в социальных сетях, что Вы находитесь дома один или куда-то уехали.

6. Нельзя лгать, жульничать и заниматься плагиатом. Соврали, что нужно доделать курсовую, а сами отправились на концерт? Если при этом Вы поменяли статус в соц. сети и выложили кучу фотографий – время задуматься, не повлияет ли это на Вашу оценку.

7. Нельзя угрожать расправой. Даже публикация анонимной, бессмысленной угрозы на сомнительном интернет-форуме, где полно посторонних людей, будет служить тревожным сигналом. И как только властям удастся локализовать угрозу, они имеют полное право начать расследование.

8. Нельзя публиковать свидетельства своего непрофессионализма. Иногда даже информация сугубо личного характера, размещенная в профилях социальных сетей, может послужить тревожным знаком для потенциального работодателя. В современную эпоху прозрачности идеальным является профессиональный профиль.

9. Нельзя полностью полагаться на настройки конфиденциальности. Как бы прилежно вы ни пытались защитить свои личные данные в социальных сетях, лучше всего привыкнуть к мысли о том, что вся опубликованная вами информация может стать известной вашим родителям, руководству школы и незнакомым людям. Полагайтесь на свое благоразумие.

10. Лучше не выкладывайте информацию в состоянии эмоционального возбуждения. Публикация гневного твита в порыве бешенства может принести вам облегчение, однако минутное удовольствие, которое вы получите от его публикации, не стоит того потенциального вреда, который он может причинить. Остановитесь на мгновение, глубоко вздохните, подумайте и перезагрузитесь.

**Безопасность ребенка в Интернете.
Памятка для родителей**

Современные дети значительно отличаются от детей не только прошедшего столетия, но и последних десятилетий. Теперь дети стали реже гулять, меньше общаться со сверстниками, предпочитая виртуальных друзей. Привычные возгласы мам "Опять на улицу собрался?!" сменились не меньшими по эмоциям "Опять в Интернете сидишь?". К сожалению, это реалии времени, с которыми необходимо считаться. Интернет все больше вторгается в нашу жизнь. И дети начинают с ним знакомство порой в очень раннем возрасте.

Виртуальное пространство – увлекательный мир, его возможности безграничны. Но Сеть таит в себе много опасностей, неискушенное чадо может быть очень легко обмануто, его доверие несложно завоевать посредством Интернета даже при помощи обычной переписки. Этим, как правило, и пользуются киберпреступники. Чтобы обезопасить юного пользователя от возможных бед, надо провести подробный инструктаж перед тем, как он начнет осваивать киберпространство.

Первое. Расскажите ребенку, что представляет собой Интернет-пространство, чем полезен Интернет, что можно там найти интересного и что негативного можно встретить. Лучше представить виртуальную сеть как помощника в поиске информации или как средство образования, а не как возможность для развлечения и удовольствий, чтобы ребенок не просиживал все свободное время в сети, а правильно распределял его по необходимости.

Второе. Договоритесь с ребенком, сколько времени он будет проводить в сети. Для каждого возраста должно быть свое время – чем старше ребенок, тем больше он может находиться в сети, но определенные рамки все равно должны сохраняться. Десятилетнему ребенку достаточно и 30 минут. Можно создать список домашних правил пользования Интернетом, где будет указан перечень сайтов, которые можно посещать, информация о защите личных данных, этика поведения в сети и прочее.

Третье. Предупредите свое чадо о том, что в сети он может столкнуться с запрещенной информацией и злоумышленниками. Речь идет о насилии, наркотиках, порнографии, с границах с националистической или откровенно фашистской идеологией. Ведь все это доступно в Интернете без ограничений.

Часто случается так, что просмотр подобной информации даже не зависит от ребенка – на многих сайтах отображаются всплывающие окна, содержащие любую информацию, чаще всего порнографического характера. При столкновении с негативным контентом, ребенок обязательно должен рассказать об этом родителям.

Четвертое. Приучите детей к конфиденциальности. Если на сайте необходимо, чтобы ребенок ввел имя, помогите ему придумать псевдоним, не раскрывающий никакой личной информации. Расскажите детям о том, что нельзя сообщать какую-либо информацию о своей семье – делиться проблемами, рассказывать о членах семьи, о материальном состоянии, сообщать адрес.

Пятое. Беседуйте с детьми об их виртуальных друзьях и о том, чем они занимаются так, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни. Часто педофилы регистрируются на детских сайтах, вступают в переписку с ребенком, общаются длительное время – все это для определенной цели – завоевать доверие

ребенка и добиться встречи с ним. Каковы могут быть последствия встречи, догадаться несложно. Приучите детей рассказывать о встречах в реальной жизни. Если ребенок хочет встретиться с другом, он обязательно должен сообщить об этом взрослым.

Шестое. Расскажите о мошенничествах в сети – розыгрышах, лотереях, тестах, чтобы ребенок никогда, без ведома взрослых, не отправлял смс, чтобы узнать какую-либо информацию из Интернета.

Седьмое. Объясните детям, что никогда не следует отвечать на мгновенные сообщения или письма по электронной почте, поступившие от незнакомцев. Если ребенка что-то пугает,стораживает или кто-то угрожает в переписке, в письме, он обязательно должен сообщить об этом взрослым.

Ознакомьте ваше чадо с этими простыми правилами, и он будет иметь представление о том, с чем может столкнуться в Интернете, и будет знать, как вести себя в этом случае. Если ребенок будет вам доверять и рассказывать все, что впечатлило его в сети, с кем он познакомился, вы сможете избежать очень серьезных бед, таких как похищение ребенка посредством сети и сексуальная эксплуатация детей.

Но не переборщите – не надо запугивать ребенка Интернетом, говорить, что это очень опасная и страшная штука, но ей надо уметь пользоваться. Ребенок должен усвоить мысль, что Интернет – это друг, и если правильно с ним *«дружить»*, можно извлечь из этого очень много пользы. А правильно *«дружить»* с ним научить может только взрослый. Так что все карты вам в руки.

