

Ключевые слова:

свобода

общение

МАССОВАЯ КОММУНИКАЦИЯ

угроза

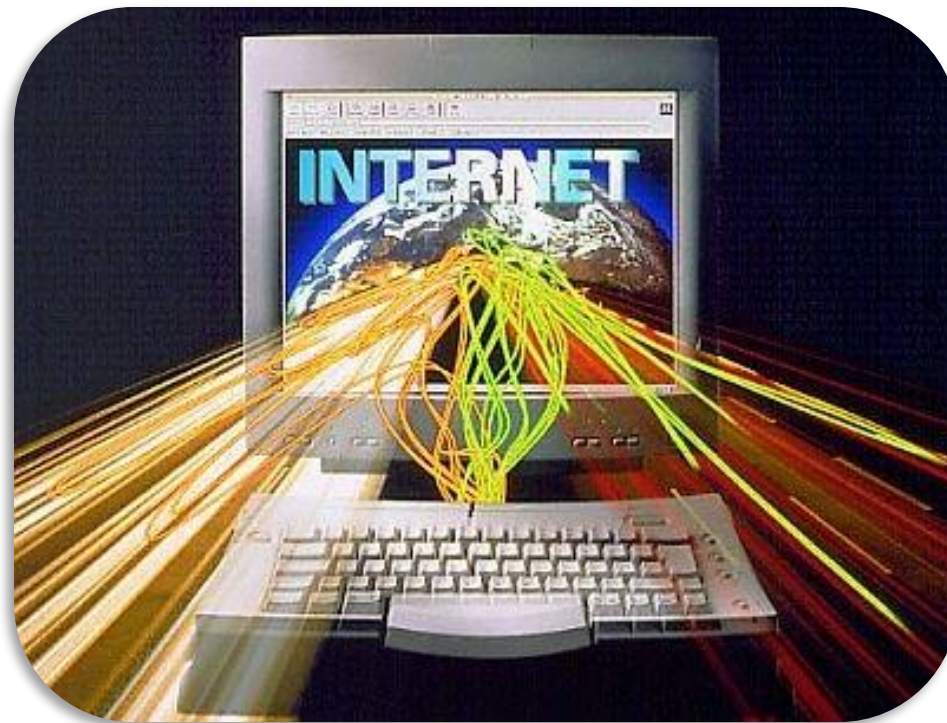
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

здоровье

успех



**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ
С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ МЕДИАБЕЗОПАСНОСТИ
«ИНФОРМАЦИОННОЕ ЦУНАМИ»**



ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Медиа - [**< англ. media - сокр. словосочетания mass media - средства массовой информации**] первая составная часть сложных слов, обозначающих объекты и понятия, относящиеся к сфере средств массовой информации, напр.: медиа-компания, медиа-холдинг.

(Толковый словарь иноязычных слов. М., 2004.).



Безопасность - Состояние, при котором не угрожает опасность, есть защита от опасности. (Толковый словарь Ожегова. М., 1997.).

Медиабезопасность - правила безопасной работы со средствами коммуникации.



ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Кто из вас регулярно пользуется Интернетом?
- Какие сайты вы чаще всего посещаете?
- С какой целью вы обычно заходите в Сеть?



Работа в группах

Каждая группа получает карточку-
задание,
на выполнение задания дается
5-6 минут.



1. Что такое Интернет для вас?

- «Средство для поиска информации»
- «Место, где можно играть»
- «Большой магазин»
- «Источник учебной информации»
- «Средство для поиска друзей
- «Место общения»



2. КАКИЕ УГРОЗЫ ВАС МОГУТ ОЖИДАТЬ ПРИ РАБОТЕ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ?

- Угроза заражения вредоносным программами
- Доступ к нежелательной информации
- Контакты с незнакомыми людьми с помощью чатов или электронной почты
- Неконтролируемые покупки



3. НАЗОВИТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ «ВСЕМИРНОЙ ПАУТИНЫ».

- ▣ *Среди положительных сторон можно назвать следующие: быстрый доступ к нужной информации; возможность общения с людьми, проживающих в разных уголках планеты; поиск редкого материала (книг, фильмов и т.д.) и пр.*
- ▣ *Среди отрицательных: угроза интернет-зависимости; распространение новых видов преступлений таких как интернет-мошенничество или распространение вредоносных файлов; угроза встретить негативный контент и пр.)*




ПОНЯТИЕ ИНТЕРНЕТ-РИСКОВ.

- - **контентные риски:** материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, нецензурную лексику и т.д.
- - **коммуникационные риски:** связаны с межличностными отношениями интернет-пользователей и включают в себя риск подвергнуться оскорблениям и нападкам со стороны других пользователей.
- - **электронные (кибер-) риски:** возможность столкнуться с хищением персональной информации, риск подвергнуться вирусной атаке, онлайн-мошенничеству, спам-атаке, шпионским программам и т.д.
- - **потребительские риски:** злоупотребление в интернете правами потребителя.



Упражнение «Правда или ложь».

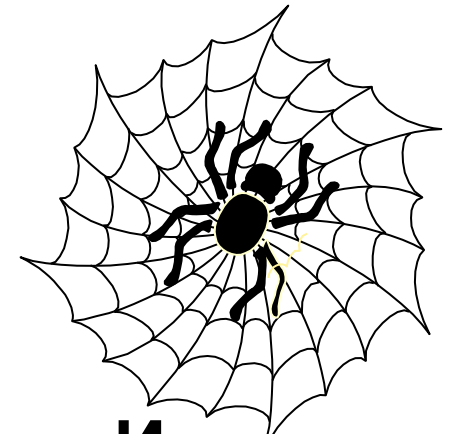


| | |
|-----------------------|---|
| Ваше имя | Иванов Иван Иванович |
| Ваш телефон | 8-900-123-45-67 |
| Ваш адрес | г.Курск, п. Касиновский |
| Ваш электронный адрес | Fghjkl@yandex.ru |
| Ваше фото |  |
| Пароль | 111111-выбираем простой пароль |



ЭКСПЕРИМЕНТ «КТО ТЕБЯ ЗНАЕТ»





Интернет-зависимость - это

навязчивое желание подключиться к Интернету

болезненная неспособность вовремя
отключиться от Интернета.



- 1996 год психиатр Кимберли Янг разработала и опубликовала тест — опросник, направленный на выявление интернет - зависимости. Большинство ответивших были признаны, согласно выбранному критерию, интернет — зависимыми.

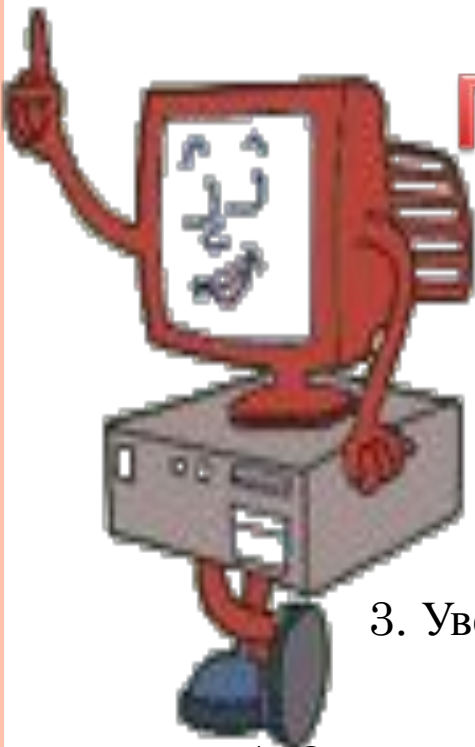


Кимберли Янг

профессор психологии Питтсбургского
университета



Психологические симптомы:



1. Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.

2. Невозможность остановиться.

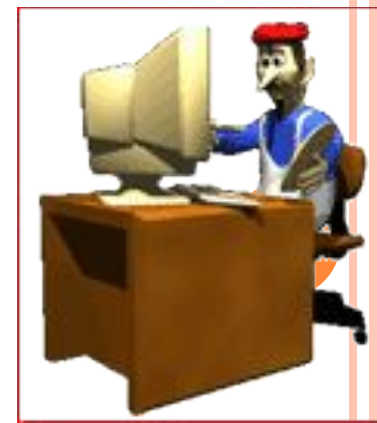
3. Увеличение количества времени, проводимого в сети Интернет.

4. Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.

5. Пренебрежение семьей и друзьями.

6. Ложь членам семьи о своей деятельности.

7. Проблемы с работой или учебой.



Физические симптомы:

Головные боли по типу мигрени.

Сухость в глазах.

Боли в спине.

Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.

Пренебрежение личной гигиеной.

Расстройство сна,
изменение режима сна.



4 ТИПА

ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТИ:

1. Навязчивый веб-серфинг — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. Игровая зависимость — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.
4. Навязчивая финансовая потребность — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.



ПОСЛЕДСТВИЯ ИНТЕРНЕТ — ЗАВИСИМОСТИ:

- Проблемы с учебой.
- Семейные проблемы (конфликты детско — родительских отношений проблемы брака).
- Нарушения дружеских отношений
- Финансовые проблемы.
- Проблемы связанные с работой.
- Физический вред здоровью.



КРАТКИЙ ТЕСТ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ СТЕПЕНЬ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНТЕРНЕТА

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?
2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?
3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?
4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?
6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в учебе или в семье из-за Интернета?
7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?
8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?



РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТЫ:

Если вы положительно ответили хотя бы на пять вопросов данного теста, то можете считаться интернет-зависимым человеком.

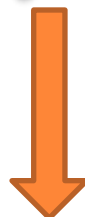
В этом случае стоит обратиться к психологу.



Способ избавления от Интернет-зависимости - это приобретение другой "зависимости"



любовь к здоровому образу жизни



общение с живой природой



увлечение прикладным творчеством



КВИЛЛИНГ



ОРИГАМИ



Избавиться от Интернет-зависимости можно!



Отключи компьютер и Интернет на пару дней.

Не сиди дома. Ходи на прогулки, в кино, в гости...



Выбери интересное хобби и активно им занимайся.

Найди работу, которая приносила бы удовольствие.



Участвуй в психологических тренингах
(обретение уверенности в себе).



Общайся с друзьями, родственниками.

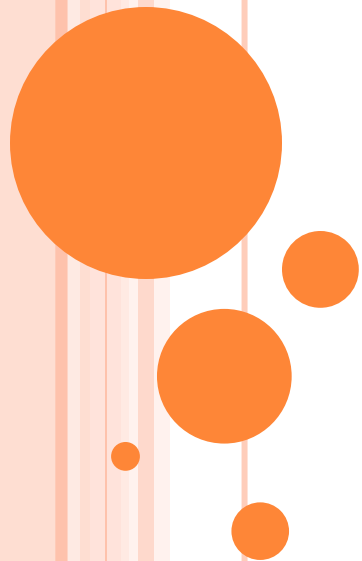
Влюбись, тогда мысли будут заняты «второй половиной».



ПАМЯТКА



- 1. БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ ПРИ ОБЩЕНИИ С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ.**
- 2. НЕ ОТКРЫВАЙТЕ ПИСЬМА ОТ НЕЗНАКОМЦЕВ.**
- 3. НЕ СОХРАНЯЙТЕ НЕИЗВЕСТНЫЕ ФАЙЛЫ**
- 4. УСТАНОВИТЕ АНТИВИРУС.**
- 5. НЕ ЗАПУСКАЙТЕ НЕИЗВЕСТНЫЕ ФАЙЛЫ, ОСОБЕННО С РАСШИРЕНИЕМ * EXE.**
- 6. МЕНЬШЕ В ИНТЕРНЕТЕ ДАВАЙТЕ ИНФОРМАЦИИ О СЕБЕ.**
- 7. ПОСТУПАЙТЕ И ПИШИТЕ В СЕТИ ТАК, КАК В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ.**
- 8. УВАЖАЙТЕ ЧУЖУЮ СОБСТВЕННОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ.**



Резюме

Чтобы избежать многочисленных опасностей в сети Интернет и пользоваться информационными технологиями во благо, необходимо заниматься воспитанием и самовоспитанием компьютерной культуры пользователей.



- Только тот свободен, кто самостоятельно мыслит и не повторяет чужих слов, смысла которых он не понимает



