**Областное государственное бюджетное**

**профессиональное образовательное учреждение**

**«Ивановский медицинский колледж»**

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по УМР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ /«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г |

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ВНЕАУДИТОРНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Кураторский час**

***Тема:* Профилактика интернет-зависимости**

Подготовила преподаватель: Смирнова О.А.,

 куратор 31 группы медсестринского отделения

Рассмотрено и утверждено на заседании

 ЦМК Лечебного дела

Протокол №3 от 28.10. 2019 года

 Председатель ЦМК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Темрук С.А..

Иваново, 2019 г.

**Методическая разработка внеаудиторного занятия (кураторского часа)**

**Тема занятия: Профилактика интернет-зависимости**

**Мотивация занятия:** Интернет все больше и больше внедряется в нашу жизнь, становится одним из доминирующих инструментов, как в профессиональной, так и в персональной области. Количество пользователей Интернета насчитывает приблизительно 400 миллионов человек по всему миру. Для России эта цифра составляет 8,8 миллионов человек. И с каждым днем количество пользователей растет. Все виды деятельности, осуществляемые посредством Интернета, такие как общение, познание или игра, обладают свойством захватывать человека целиком; они не оставляют ему времени и сил на реальную жизнь. В связи с этим сегодня специалисты интенсивно обсуждают явление «интернет-зависимости» или «интернет-аддикации» Зависимость от Интернета до сих пор остается феноменом, а не самостоятельным заболеванием, в классификатор психических расстройств она так и не вошла. Интернет-зависимость может возникнуть в любом возрасте, но более уязвимым является подростковый и молодой. Интернет – аддикция имеет негативное влияние на психическую сферу и способствует развитию ряда соматических заболеваний, наносит вред учебе, профессиональной деятельности, межличностным отношениям.

Для того чтобы избежать данной зависимости, студентам необходимо знать о проблеме, ее проявлениях, вреде и методах профилактики.

**Цели занятия:**

- ***образовательные:*** рассмотреть явление интернет-зависимости и ее последствия на психическое и физическое здоровье человека, научить студентов самостоятельно мыслить и ориентироваться в изложенном материале, опираясь на знания, полученные при изучении профессионального модуля «Проведение профилактических мероприятий».

*-* ***развивающие:*** развивать творческое мышление и совершенствовать навыки здорового образа жизни;

***- воспитательные****:* формировать сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, будущей профессии, прививать этические принципы поведения при живом и виртуальном общении. Определить долю интернет-зависимых в группе и сформулировать совместно со студентами методы профилактики данной аддикции.

**Формируемые компетенции:**

**ОК 5.** Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

**ОК 13.** Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**ПК 1.1.** Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения

**ПК 1.2.** Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.

**ПК 1.3.** Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.

**Планируемые результаты:**

Обратить внимание каждого студента группы к возможной зависимости от интернета.

Совместно сформулировать оригинальный план профилактики интернет-зависимости среди студентов кураторской группы.

**Тип учебного занятия: внеаудиторное занятие**

**Вид учебного занятия: кураторский час**

**Используемые педагогические технологии:** Воспитательные педагогические технологии. Диалоговые технологии (Дискуссия). Здоровьесберегающие технологии.

**Место проведения занятия:** учебная аудитория

**Время проведения**: 45 мин

**Оснащение:**мультимедийная система для показа слайдов, анкета для определения интернет-зависимости.

**Контингент обучающихся:** 31 группа медсестринское отделение

**Используемые источники информации:**

1. Интернет-зависимое поведение = Internet- addictive behavior : (обзор) : (eview) / В.Л.Малыгин [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии имени С. С. Корсакова. - 2013. - Т. 111, № 8. - С. 86-92.
2. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств / Лоскутова В.А. - Новосибирск, 2014.
3. Малыгин В.Л. Интернет-зависимое поведение. Критерии диагностики, личностно-характерологические факторы риска формирования, профилактика и психотерапия // Сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с муждунар. участием «Клиническая психология в здравоохранении и образовании». - 2015. – Т. 24. – С. 36–41.

**Структура занятия.**

1. Мотивация. Объявление целей и задач мероприятия.

2. Организационная часть.

3. Основная часть

4. Заключительная часть, подведение итогов.

***Ход занятия:***

1. Вступительная речь, отражающая цели и задачи, актуальность проводимого кураторского часа. 5 мин.

2. Разъяснение хода занятия 5 мин.

3. Освещение проблемы интернет-зависимости с помощью мультимедийной презентации 10 мин.

4. Обсуждение вопросов для дискуссии 15 мин.

5. Подведение итогов кураторского часа 10 мин.

**Блок информации по теме.**

За последние десятилетия интернет стал неотъемлемой частью жизни практически каждого человека. Сегодня сеть используется для общения, работы, досуга, поиска нужной информации. Интернет облегчает выбор и покупку необходимых товаров и услуг, а также позволяет сэкономить на их приобретении… Через интернет мы совершаем платежи, введены электронные больничные листы…

Безусловно, интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит большую пользу.

***Интернет-зависимость* – это** расстройство психики, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

***Признаки интернет-зависимости***

**1.** Человек отвлекается на уведомления смартфона даже во время ответственных ситуаций: когда переходит дорогу на оживлённой улице или ведёт машину.

**2.** Человек ежедневно проводит в интернете или за видеоиграми больше 10 часов, но не работает и не ищет полезную для учёбы информацию. Когда его отвлекают, он злится и срывается на людей, мало ест, забывает о важных встречах и обязательствах.

**3.** Человек систематически нарушает обещания не заходить в интернет, не проверять уведомления или не играть в видеоигры.

***Типы интернет-зависимости***

1.При­стра­стие к вир­ту­аль­ным зна­ком­ствам — избы­точ­ность зна­ко­мых и дру­зей в Сети.

2.Инфор­ма­ци­он­ная пере­груз­ка (навяз­чи­вый web-сер­финг) — бес­ко­неч­ные путе­ше­ствия по Сети, поиск инфор­ма­ции по базам дан­ных и поис­ко­вым сай­там.

3. Кибер­сек­су­аль­ная зави­си­мость – непре­одо­ли­мое вле­че­ние к посе­ще­нию пор­но­сай­тов и заня­тию кибер­сек­сом.

4.Навязчивая потребность в сети - постоянные покупки, участие в аукционах, конкурсах, акциях.

5.Ком­пью­тер­ная игровая зави­си­мость — навяз­чи­вая игра в ком­пью­тер­ные игры (стре­лял­ки – Doom, Quake, Unreal и др., стра­те­гии типа StarCraft, кве­сты).

***Причины интернет-зависимости***

* неуверенность в себе, заложенная слишком требовательными родителями, желавшими видеть своего ребенка «самым-самым», который не оправдал их надежд;
* трудность в общении, вызванная особенностями характера, внешности или состоянием здоровья;
* крайняя неудовлетворенность своей реальной жизнью;
* отсутствие контакта и понимания внутри семьи;

 вредные привычки и пристрастия, осуждаемые родными и близкими.

***Чем опасна интернет-зависимость***

Утрата способности к углубленному аналитическому мышлению,

Снижение способности к обучению

Утрата навыков реального общения,

 Асоциализация

Нарушение режима дня

Бессонница

Раздражительность, агрессивность

Ухудшение взаимоотношений в семье.

Потеря работы

 Близорукость

 Сухость глаза, развитие конъюнктивитов

Туннельный синдром запястья

 Остеохондроз, сколиоз

 Артроз

 Артериальная гипертензия

 Варикозное расширение вен нижних конечностей

 Геморой

***Профилактика Интернет-зависимости***

Знание и понимание проблемы интернет – зависимости, ее симптомов и опасных последствий – залог профилактики.

* ежедневно планировать свой день, уделяя работе в интернете необходимое время;
* вспомнить о родных и близких и уделять время для помощи им и посещениям.
* ввести в свою жизнь занятия спортом, посещение бассейна, тренажерного зала, работу на свежем воздухе
* Заняться любимым хобби

1. установить предел времени, проводимого в Интернете;
2. заставлять себя время от времени несколько дней подряд не работать в Интернете;
3. установить для себя правило, ни под каким видом не обращаться к Интернету в течение рабочего или учебного дня (если только это не входит в рабочие обязанности);
4. ввести, чувствительные для себя (однако без нанесения ущерба здоровью),  санкции за несоблюдение правил;
5. заставлять себя вместо работы в Интернете заниматься чем-то другим;

Результаты анкетирования студентов кураторской группы

(Экспресс - тест Кимберли Янг)



***Лечение интернет-зависимости***

В настоящее время проводится с помощью психофармакологических средств и психотерапии.

 В России лечение проводится в наркологических центрах и диспансерах.

В развитых странах имеются лицензированные клиники.

Несмотря на большое количество интернет-зависимых, за помощью в России обращаются немногие.

Длительность лечения до 6 месяцев

Высокая стоимость

Добровольное восстанавливающее сообщество «Гражданский вызов»

8(800)100-89-83

***Вопросы для дискуссии.***

1.Интернет-зависимость – миф или реальность?

2.Верно ли утверждение? Если долго находиться в интернете, то можно утратить способность контролировать свое время.

3.Что лучше: виртуальное или живое общение?

4.Как вы относитесь к нарочитой безграмотности в социальных сетях?

5.Какие вы можете предложить меры профилактики интернет-зависимости

***Заключение. Подведение итогов.***

1.Интернет-зависимость существует, ее распространение широко особенно среди лиц подросткового и молодого возраста.

2. Данная зависимость наносит вред к психической, социальной сфере, физическому состоянию человека.

3. Для профилактики интернет-зависимости впервую очередь необходимо знать о возможном ее развитии при длительном использовании сети. Методы профилактики базируются на основных составляющих здорового образа жизни.

4. Формирование любого вида зависимости маловероятно у гармоничной, самодостаточной личности.

5. Во время общения в сети не следует забывать о принципах этики.

**Приложение 1**

**Экспресс- анкета для определения степени интернет-зависимости**

Кимберли Янг, профессор психологии Питсбургского университета в Брэтфорде, автор книги «Пойманные в Сеть», основатель Центра помощи людям, страдающим интернет-зависимостью, еще в 1994 г. разработала экспресс-тест, с помощью которого можно определить степень зависимости от интернета.

1.Вы обычно поглощены мыслями об интернете (думаете о предыдущих сеансах или находитесь в предвкушении следующего сеанса выхода в сеть)?

да

нет

2.Вы чувствуете, что с каждым разом вам необходимо увеличивать время нахождения в интернете, чтобы достичь удовлетворения?

да

нет

3.Вы неоднократно предпринимали безуспешные попытки контролировать, сократить или прекратить использование интернета?

да

нет

4.Вы чувствуете беспокойство, раздражение, депрессию, при попытках ограничить или прекратить использование интернета?

да

нет

5.Вы обычно находитесь в сети дольше, чем первоначально планировалось?

да

нет

6.Ваше увлечение интернетом ставит под угрозу значимые отношения, работу, образование или карьеру?

да

нет

7.Вы лгали членам семьи, терапевту, или другим людям, чтобы скрыть степень вашей вовлеченности в интернет?

да

нет

8.Используете ли вы интернет как способ ухода от проблем или поднятия настроения (например, справляетесь с чувством беспомощности, вины, тревоги, депрессией)?

да

нет

Выраженная интернет-зависимость – 5 ответов «Да»

Наличие интернет-зависимости – 4 ответа «Да»

**Приложение 2 (Памятка)**

**Признаки интернет-зависмости:**

1. **Постоянное желание быть онлайн**
2. **Раздражительность при невозможности выйти в интернет**
3. **Нежелание отвлекаться от виртуального пространства**
4. **Расстройство внимания**
5. **Пренебрежение личной гигиеной**
6. **Отказ от пищи или нерегулярное питание**
7. **Отказ от общения в реальной жизни**
8. **Готовность выкладывать все больше денег за интернет**
9. **Конфликты с окружающими людьми**

****

Исполнитель: студентка 23 гр., фельдшерского отделения ИМК Трофимова Полина

Преподаватель ИМК: Смирнова О.А.

**Интернет-пользователь!**

****

**Помни: чрезмерное пользование интернетом ведет к потере личности!**

 **Интернет – зависимость может вызывать:**

* **Близорукость**
* **Сухость глаза, развитие конъюнктивитов**
* **Туннельный синдром запястья**
* **Остеохондроз, сколиоз**
* **Артроз**
* **Артериальную гипертензию**
* **Варикозное расширение вен нижних конечностей**
* **Геморой**

**А также:**

**Ухудшение взаимоотношений в семье, развод, потерю работы, учебы.**

**Типы интернет-зависимости:**

1. **«Балабол» - Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам.**
2. **«Веб-серфер» - Бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сай­там, постоянное чтение блогов и проверка почты.**
3. **«Киберсекс» – Непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.**
4. **«Гаджет-зависимость» - навязчивая потребность в сети: постоянные покупки, участие в аукционах, конкурсах, акциях.**
5. **«Геймер» - навязчивое увлечение компьютерными играми.**

****

**Как контролировать время пребывания в интернете?**

1. **Установить предел времени, проводимого в сети. Планировать свой день.**
2. **Установить для себя правило: ни под каким видом не обращаться к Интернету в течение рабочего или учебного дня (если только это не входит в рабочие обязанности).**
3. **Ввести, чувствительные для себя (однако без нанесения ущерба здоровью), санкции за несоблюдение правил, или попросить друзей и родственников помочь в контроле.**
4. **Больше уделять времени для совместного пребывания с родными и близкими.**
5. **Заставлять себя вместо работы в Интернете заниматься другим делом, любимым хобби.**
6. **Научиться извлекать из жизни иные наслаждения. Ввести в свою жизнь занятия спортом, посещение бассейна, тренажерного зала, работу на свежем воздухе, прогулки.**
7. **Избегать встреч и пребывания в таких местах, которые могли бы побудить вернуться к зависимому поведению.**
8. **Отказаться от мобильного безлимитного интернета**