*П.И. Архипов*

*методист Чернянского ММЦ*

*ОГАОУ ДПО «БелИРО»*

*(п. Чернянка)*

*Н.Ю. Алексеев*

*учитель МБОУ «ООШ с. Новоречье*

*Чернянского района Белгородской области»*

**ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОБЖ»**

Данная статья посвящена проблеме интернет-зависимости среди школьников и обращает внимание на пути решения данной проблемы в современном образовательном пространстве средствами учебного предмета и «Основы безопасности жизнедеятельности».

***Ключевые слова:*** киберпространство, сеть, интернет-зависимость, образование.

Сегодня, в 21 веке, невозможно представить себе жизнь без сети Интернет, неотъемлемой частью которого являются социальные сети. Согласно статистическим данным 2020 года количество пользователей самых популярных социальных сетей, таких как Facebook и ВКонтакте, достигает 2,5 млрд. и 455 млн. человек соответственно.

Но для чего же люди заводят аккаунты в социальных сетях? Многие могут сказать, что сети открывают перед каждым из нас огромные перспективы. К ним можно отнести и объединения людей со всего мира по интересам: музыка, спорт, национальности, профессии – критериев деления на всевозможные микрогруппы, на самом деле, великое множество. Несомненно, сеть Интернет и ее постоянный прогресс значительно упрощают и насыщают нашу жизнь: мы имеем возможность посетить кинотеатр, библиотеку, музей или выставку, посмотреть различного рода передачи, найти необходимую нам информацию даже не выходя из комнаты.

Но всегда ли «Интернет - друг», особенно для подрастающего поколения? При всех положительных качествах и свойствах «всемирной паутины», она имеет и ряд существенных недостатков:

1. Ни для кого не секрет, что долгое времяпрепровождение за монитором компьютера или гаджета существенно вредит здоровья каждого человека. Результатом могут быть патологии опорно-двигательного аппарата, нарушения в работе сердечно-сосудистой и нервной систем, ухудшение зрения, головные боли. Более того, сидячий, малоподвижный образ жизни может стать причиной заболеваний, связанных с избыточным весом.
2. Также школьники, засиживаясь подолгу в глобальной сети, очень часто заменяют ею свое свободное, предназначенное для отдыха, время. Следовательно, высока вероятность развития интернет-аддикции как одного из вариантов девиации поведения человека.
3. В то же время не стоит забывать о так называемом «суицидальном контенте», который, как правило, размещается в социальных сетях. «Ежегодно в мире по данным ВОЗ более 800000 человек погибают в результате суицида. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека c 1 ноября 2012 г. по настоящее время была проведена экспертиза 5684 ссылок на страницы сайтов, из них по 5532 ссылкам были приняты решения о наличии на страницах сайтов запрещенной информации о способах совершения самоубийства и (или) призывов к совершению самоубийства» [5].
4. Наряду с этим страдает основная сторона жизни школьника – его обучение. Ребенок, постоянно пропадающий в виртуальном мире, начинает хуже учиться, «выпадает» из своего школьного микросоциума – своего класса, страдает его здоровье.

По результатам анкетирования детей школьного возраста, проведенного нами в 2019 году, около 94% респондентов проводят в сети Интернет около 10 часов в день. Налицо формирование интернет-зависимости. Но что же это такое, в чем ее суть?

Термин «интернет-зависимость» ввел 1996 году Айвен Голдберг – американский психиатр, понимающий под данным понятием «снижение социальной и профессиональной деятельности из-за использования интернета» [2]. также данной проблемой занимались такие ученые как Воскунский А.Е., Шоттон М., Грохол Дж., Мюррей К. и другие [4].

Казалось бы: огромные, шокирующие цифры! Но при более детальном рассмотрении проблемы оказалось, что полученные нами данные базируются на таких негативных скрепах как:

- невозможность (либо нежелание) родителей (законных представителей) проводить больше времени со своими детьми. Как пример можно привести посменную, многочасовую работу взрослых, либо их антисоциальное поведение;

- отсутствие соответствующего по возрасту и интересам школьника социальной группы (особенно этот аспект актуален в селах, в малокомплектных школах);

- отсутствие в деятельности образовательных учреждений тех программ (внеурочной деятельности, дополнительного образования) и мероприятий, которые позволят максимально увлечь школьников во внеурочное время, заполнить его досуг «живой» и полезной деятельностью. Именно этот аспект проявления интернет-зависимости и призвана менять современная школа.

В рамках нашего исследования, проведенного в 2019 году, мы изучили образовательную потребность обучающихся. Выступая в качестве респондентов, школьникам было необходимо выбрать наиболее интересные и любимые ими учебные предметы, одним из которых стал «Основы безопасности жизнедеятельности» (18,3%). Таким образом, мы делаем вывод, что более активное использование техник и методик данного предмета поможет если не избежать, то значительно снизить уровень такого рода зависимости у детей.

Но прежде чем начинать данную работу, необходимо четко определить признаки проявлений интернет-зависимости у школьников. Целесообразность данных разграничений объясняется важностью индивидуальной работы с «зависимыми» учениками.

Основными признаками проявления интернет-зависимости у детей школьного возраста можно считать:

- постоянное преобладание мыслей о каком-нибудь интернет-событии (выход новой серии, игровой ивент);

- постоянная нехватка времени пользования интернетом;

- повышенная раздражительность при мыслях об окончании интернет-траффика, негативном общении, проигрыше и так далее;

- возникновение трудностей в учебе, в общении со сверстниками и родителями;

- потеря режима дня и питания, снижение двигательной активности;

- в случае невозможности выхода в сеть наблюдаются либо беспричинные агрессивность и раздражительность, либо замкнутость и упадок сил.

Таким образом, мы видим, что в наше время как никогда остро стоит проблема полноценного функционирования современных методик профилактики интернет-зависимости обучающихся в рамках школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности». При этом данные методики должны основываться на ряде структурно-функциональных компонентов, среди которых:

- аналитико-результативный;

- организационно-деятельностный;

- содержательный;

- целевой [2].

При этом, своеобразным ядром целевого компонента является идея и о том, что базовой целью профилактики интернет-зависимости школьников является формирование у них установок здорового и безопасного образа жизни через построение вариантов и способов взаимодействия с Интернет-ресурсами и формирование и развитие личностных качеств, предполагающих защиту от развития данного вида зависимости.

При этом профилактическая работа со старшеклассниками носит превентивный характер. Поэтому необходимо, чтобы каждый школьник знал суть интернет-зависимости и причины ее появления, осознавал уровень своей ответственности за свое здоровье. Особенно важным моментом является развитие у обучающихся позитивных личностных регуляционных механизмов, с помощью которых ребенок будет способен выстроить конструктивный алгоритм поведения в процессе здорового образа жизни.

Обозначенные целевые установки методики профилактики информационной зависимости учащихся в школьном курсе ОБЖ определяют содержательный компонент, который реализуется по следующим направлениям профилактической работы:

- образовательное направление, которое основывается на формировании у школьников знаний о социальных и психологических последствиях информационной зависимости, причинах ее развития, последствиях, способах отказа от деструктивных моделей взаимодействия со средствами массовой информации (СМИ);

- рефлексивное направление, основывающиеся на формировании у школьников, через процесс его социальной самореализации, здоровой рефлексивной позиции;

- ценностное направление, связанное с формированием и коррекцией ценностных ориентаций обучающихся;

- формирование навыков коллективного взаимодействия, предполагающих включение школьников в коллективную деятельность, которая развивает и усиливает модели поведения, препятствующие развитию информационной зависимости и уменьшающие воздействие факторов риска.  
Для реализации целей методики профилактики интернет-зависимости обучающихся в школьном курсе ОБЖ в рамках организационно-деятельностного компонента предполагает использование следующих групп методов:

- диагностические методы: наблюдение, тестирование, анкетирование и анализ. Эти методы необходимы для мониторинга ситуации и анализа динамики изменений;

- информационные методы: лекции, беседы, дискуссии,

- демонстрация видеоматериалов, разъяснения. Эти методы служат для предоставления учащимся необходимой информации по проблеме информационной зависимости;

- методы личностного развития: проведение различных тренингов, направленных на снижение уровня тревожности, повышение психологической устойчивости, снятие напряжения, личностно-ориентированное взаимодействие, групповая и индивидуальная работа;

- методы коллективного взаимодействия: методы поведенческих навыков, включающих изучение и воспроизведение жизненных ситуаций; обсуждение и анализа проблем, связанных с информационной зависимостью; моделирование ситуаций выбора; коллективная творческая деятельность [2].

Чтобы вовремя получать объективную оценку успешности профилактики информационной зависимости школьников, а также вести мониторинг состояния данной проблемы, необходим еще и аналитико-результативный компонент. Его наличие и реализация позволят выделять критерии эффективности методики профилактики интернет-зависисмости школьников:

1. Когнитивный критерий - позволяет педагогу оценивать степень сформированности у обучающихся знаний о негативном влиянии информационной зависимости.
2. Социально-психологический критерий – в полной мере отражает степень сформированности у школьников адекватных моделей взаимодействия со СМИ.
3. Личностный критерий - отражает степень сформированности и закрепленности у школьников ценностных установок, рефлексивной позиции, позитивной самооценки, препятствующих развитию интернет-зависимости [2].

Только в условиях полноценной реализации данных принципов и подходов данная методика профилактики интернет-зависимости у школьников способна стать действительно эффективным инструментом решения задач современной системы образования, которые направлены на формирование и развитие здоровой, всесторонне развитой личности обучающихся.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Бахтин, Ю. К. Из опыта медико-валеологического образования студентов педагогического университета / Ю. К. Бахтин, Л. Г. Буйнов, Л. П. Макарова, Н. Н. Плахов // Молодой ученый. 2015. № 6 (86). С. 569–575.
2. Гуляков, Е. Г. Школьный курс основ безопасности жизнедеятельности как средство профилактики информационной зависимости учащихся / Е. Г. Гуляков. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 22 (102). — С. 777-779. — URL: https://moluch.ru/archive/102/23076/ (дата обращения: 31.07.2020).
3. Сыромятникова, Л. И. Педагогический подход к медико-валеологическому образованию будущих специалистов безопасности жизнедеятельности / Л. И. Сыромятникова, Л. П. Макарова, Л. Г. Буйнов // В сборнике: Наука и образование в жизни современного общества сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 18 частях. 2013. С. 157–159.
4. Шаматова, Ю.Ю. Интернет-зависимость среди молодежи / Ю.Ю. Шаматова // Таврический научный обозреватель № 11 (16) – ноябрь 2016 г. С. 23-27.
5. О деятельности Роспотребнадзора по предотвращению суицидов [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=2981&sphrase_id=50> 2161 (дата обращения: 03.08.2020)