

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**  
Балашовский институт (филиал)

Факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ЗАЩИТА ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ОПАСНОСТЕЙ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 441 группы  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
Попова Дмитрия Александровича

Научный руководитель:

доцент кафедры безопасности жизнедеятельности,  
кандидат сельскохозяйственных наук \_\_\_\_\_ Л.В. Кашицына  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности,

кандидат медицинских наук,

доцент \_\_\_\_\_ Н.В. Тимушкина  
(подпись, дата)

**Балашов 2019**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В наше время компьютерные технологии завладели умами многих людей, и это вполне оправдано. Данная проблема достаточно актуальна в современном обществе, подросток отказывается от прежних своих представлений о прекрасном и полезном, и предпочитает использовать новые технологии.

Когда-то, после возникновения письменности, в обществе была проведена незримая черта между грамотными и не грамотными людьми. В эпоху возрождения философы называли эти два слоя *literati* и *alliterati*. Одни развивали ту цивилизацию, в которой мы сегодня живём, другие до старости были обречены оставаться «чернорабочими». Однако глубинное различие между первыми и вторыми заключалось не в умении писать. Ощущение того, что можно переносить мысли и слова на бумагу и таким образом приобщаться к разуму других людей, отделенных пространством и временем, прививалось с раннего детства и накладывало отпечаток на всю последующую жизнь человека. Среди неграмотных считалось естественным, что ребенок узнавал новое лишь от людей, с которыми мог общаться непосредственно, от – родителей, сверстников, хозяина предприятия или священника. Для обычных людей осознаваемый мир был гораздо меньше: он простирался лишь настолько, насколько далеко человек мог видеть, слышать и передвигаться. Редко кому из выросших в обстановке неграмотности удавалось освоить грамоту в зрелом возрасте, а главное – изменить свое восприятие.

В современном мире грамотны почти все, но произошел новый раздел: между людьми, владеющими цифровыми информационными технологиями, и теми, кто лишен таких навыков. Один из мыслителей нашего времени по аналогии назвал представителей этих двух слоев общества «цифровыми» и не «цифровыми» людьми. Возникнув с появлением компьютера деление людей на две группы с появлением интернета лишь увеличилось. Дело не в том, что кто-то умеет нажимать клавиши, а другие нет. Видимо, 21 век несет

два новых способа познания мира. Некоторые люди по-прежнему полагают, что информация доступна лишь тогда, когда ее носитель, книга, диск, находятся в пределах досягаемости. Другие же люди прониклись философией Интернета – был бы компьютер или сотовый телефон с выходом во всемирную паутину, и в распоряжении оказываются знания всего мира.

Увидеть различия легко, обратившись к простому примеру. Встретив незнакомое слово, человек 21 века постарается найти его в интернете. Ни для кого не секрет, что чем раньше ребёнок осваивает чтение или письмо, тем легче и интереснее для него становится любая учеба в дальнейшем. Точно так же обстоит дело и с компьютером: тот, кто познакомился с машиной в детстве, свободно входит в современный мир. Раннее освоение компьютера ведет к интуитивному, внутреннему принятию информационных технологий как неотъемлемой составляющей нашей жизни. В современном обществе к термину «грамотность» закономерно добавляется эпитет «компьютерная», и овладение ею – обязательно условие жизненного успеха.

Компьютерами сегодня пользуются не только профессионалы, но и простые пользователи. Учащиеся, подростки, студенты обучаются в дисплейных классах, имеющих практически во всех учебных заведениях. Светятся дома дисплеи ПК (или, если угодно, РС), сверкают экраны игровых автоматов в подвалах и в фойе кинотеатров!

У экологической проблемы компьютеризации две составляющие.

Первая определяется особенностями зрительной работы человека за компьютером и свойствами зрения.

Вторая – техническими параметрами средств компьютеризации.

Эти составляющие – «человеческая» и «техническая» – тесно переплетены и взаимозависимы. Исследования подобных проблем – предмет эргономики, науки, основная цель которой создание совершенной и безопасной техники, максимально ориентированной на человека. Эргономика изучает трудовую деятельность в комплексе, в ней объединяются научные дисциплины, развивавшиеся прежде независимо друг от друга.

**Цель исследования:** разработка рекомендаций, направленных на повышение уровня защиты обучающихся от компьютерных опасностей в образовательной организации.

**Объект исследования** — учебно-воспитательный процесс в общеобразовательной организации.

**Предмет исследования** — защита обучающихся от компьютерных опасностей в образовательной организации.

**Задачи** позволяющие достичь поставленную цель:

- 1) раскрыть сущность компьютерных опасностей и определить компоненты защиты от них обучающихся;
- 2) подобрать диагностический инструментарий для выявления уровня знаний обучающихся о влиянии компьютерных опасностей на них;
- 3) разработать и апробировать комплекс мероприятий защиты обучающихся от компьютерных опасностей в образовательной организации и оценить ее эффективность.

**Методы исследования:**

— теоретические: анализ и синтез педагогической и методической литературы; мониторинг учебной деятельности.

— эмпирические: анкетирование, планирование учебно-воспитательной работы, планирование экспериментально-исследовательской работы, математико-статистические методы обработки полученных данных.

**Структура работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «**Теоретический анализ проблемы защиты обучающихся от компьютерных опасностей**» рассматриваются психолого-педагогические особенности подросткового возраста, основные понятия, причины, последствия компьютерных опасностей, анализируется нормативно-правовая база в области защиты обучающихся от компьютерных опасностей.

Особенностями подросткового возраста являются: чувство взрослости, развитие самосознания, склонность к рефлексии, интерес к противоположному полу, повышенная возбудимость, развитие волевых качеств, потребность в самоутверждении, демонстративное поведение, потребность в общении, неумение контролировать свои действия.

Компьютерные опасности и здоровье неразрывно связаны друг с другом, зависят друг от друга. Не зря существует пословица: «Плох Интернет, когда здоровья нет». Неразумное следование компьютерным технологиям может стать причиной заболеваний, причем серьезных. Компьютер должен быть не только для развлечений таких, как прослушивание музыки, просмотр фильмов, игр, но и выполнять свое прямое назначение давать пользователю полезную информацию. Компьютер не должен становиться для человека зависимостью. К сожалению, мы не всегда помним об этом.

Основной причиной компьютерных опасностей является то, что подросток проводит слишком много времени за электронно-вычислительной машиной, и это ведёт к различным заболеваниям. Потенциальная опасность длительной работы за компьютером, как ни странно, не связана непосредственно с компьютером.

Психологическая профилактика интернет-зависимости у учащихся представляет собой комплексный процесс развития психологических характеристик личности, обеспечивающих ее устойчивость к зависимому поведению и формирования навыков здорового образа жизни с целью предупреждения развития и прогрессирования интернет-зависимости.

**Во второй главе «Методические аспекты защиты обучающихся от компьютерных опасностей»** описывается методика и организация исследования, его результаты, описывается разработка проведения мероприятий по защите детей и подростков от опасностей.

Исследование проводилось на базе Муниципальная общеобразовательная организация Романовская средняя

общеобразовательная школа р.п. Романовка Романовского района Саратовской области имени полного кавалера орденов Славы И.В. Серещенко в 10 «А» классе. В проведении исследования приняли участие 20 старшеклассников в возрасте от 15 до 16 лет.

**Метод тестирования.** Использовался Тест-опросник на степень компьютерной зависимости К. Янг под редакцией Лоскутовой В.А. — основа всей методики диагностирования компьютерной зависимости. Русскоязычный вариант теста К. Янг адаптирован В.А. Лоскутовой. Состоит из двух опросников: Тест-опросник №1 содержит 40 вопросов со следующими вариантами ответов: никогда или крайне редко (0 балл), иногда (1 балла), время от времени (2 балла), часто (3 балла), всегда (4 балла). Тест-опросник №2 содержит 10 вопросов со следующими вариантами ответов: да - 1 балл, нет - 0 баллов. Набранная сумма баллов складывается с результатами теста-опросника №1).

**Анкетирование.** Анкетный опрос - стандартный перечень вопросов об имени, поле, возрасте, семейном положении и т. д. анкетированного. Помимо стандартных вопросов в анкету также были включены вопросы о степени включенности респондентов в занятия физической культурой и спортом, стаже пользования компьютером и использованием компьютера для работы. Все эти данные были необходимы для формирования целостного образа участника эксперимента и выявления возможных социальных причин развития компьютерной зависимости.

**Метод математической обработки данных** применялся путем вычисления процентного соотношения количества респондентов и количества ответов. Также применялся метод ранжирования, который заключался в упорядочении объектов респондентами; от более значимого к менее значимому.

В результате проведения методики и подсчета баллов каждого испытуемого, все испытуемые были поделены на три группы. В первую группу вошли обучающиеся, не имеющие Интернет-зависимости (0 -

42балла), во вторую группу вошли учащиеся, склонные к Интернет-зависимости (43-64 балла), и в третью группу вошли учащиеся, имеющие зависимость от Интернета и набравшие по методике К. Янг свыше 65 баллов.

Проведение данной методики и дальнейшая статистическая обработка данных позволила выявить степень выраженности и распространенности Интернет-зависимости среди учащихся:

10 % испытуемых- не имеют Интернет-зависимости;

70,1% испытуемых - имеют предрасположенность к возникновению Интернет-зависимости, т.е. относятся к группе риска;

19% испытуемых - зависимы от Интернета;

Наглядно соотношение учащихся с разной степенью выраженности Интернет-зависимости представлено на рисунке (см. рис.1.).

Таким образом, совершенно не зависимыми от сети Интернет является только 10% испытуемых, а 70,1% имеют Интернет-зависимость или склонность, т.е. мы можем говорить, что склонность к Интернет-зависимости или уже сформированная зависимость от сети имеется у каждого второго учащегося. Из выше сказанного можно сделать вывод, что феномен Интернет-зависимости распространен довольно широко.

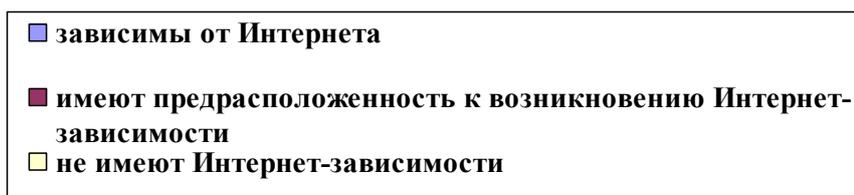
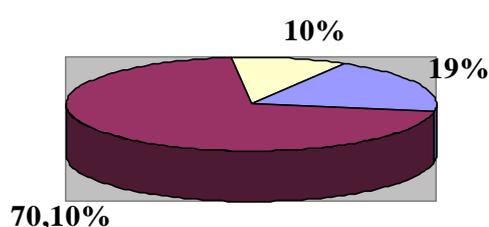


Рисунок 2 — Соотношение учащихся с разной степенью зависимости от сети Интернет.

Анализ анкетирования и бесед с учащимися показал, что для них с выраженным влечением к компьютерным играм характерны следующие особенности: в компьютерные игры они играют ежедневно по 2-5 часа, значительно больше в выходные дни и в каникулы. Многие сидят в сети ночью, когда родители спят.

Из бесед стало ясно, что интернет стал важной частью их жизни. Мальчики отвечают в беседе: «Без интернета скучно жить, не интересно», «Интернет поднимает настроение», «В интернете можно все».

Изучение семейной ситуации учащихся, увлеченных интернетом, показало, что родители либо не интересуются жизнью своих детей, либо эпизодически ругают и запрещают им проводить время в сети, «поэтому приходится врать». Чтобы «не нарываться на родителей», они играют в компьютерные игры ночью. Успеваемость обучающихся в учебном заведении «средняя» и низкая, учиться не интересно. «Раньше учились лучше». Многие не занимаются в кружках и секциях из-за скуки. «Интернет значительно более привлекателен». Обучающиеся, увлеченные «сетью», осознают, что их увлечение мешает учебе, плохо отражается на здоровье (все жалуются на усталость глаз), вредит отношениям со сверстниками и родителями.

Учащиеся с выраженным влечением к сети склонны скрывать свое пристрастие к сети и количество времени, проводимое в виртуальной реальности. Во время опроса учащиеся были отмечены случаи, когда они намеренно искажали факты и говорили неправду. Чтобы иметь возможность больше побыть в сети, некоторым приходится врать родителям и учителям.

Для учащихся, увлеченных компьютерными играми, свойственна реакция самозащиты, когда они сами от себя скрывают свое пристрастие: «Я могу и не играть...», «Компьютер не очень для меня важен» и т.п.

Другая картина отношения к компьютерным играм получена во время беседы с учащимися, у которых не сформировалось влечение к игре. Они играют значительно реже - 1-2 раза в неделю, отмечают, что интенсивность

игры в последние годы уменьшилась, так как из-за занятий в школе и кружках для игр не хватает времени. Многим игра не интересна. Пишут, что в младшем возрасте играли больше. «Иногда интересно поиграть, чтобы отдохнуть, развлечься, но долго играть некогда, много уроков и дел». «Некоторые игры нравятся, но долго играть нельзя». Родители контролируют, не разрешают играть или строго ограничивают время игры. Учебу они считают основным делом, многие занимаются в спортивных секциях и кружках, которые им очень нравятся. С друзьями в основном отношения хорошие.

Таким образом, учащиеся имеют высокую интенсивность влечения к проведению время в сети, у них сложилось положительное эмоциональное отношение. Эти учащиеся мало интересуются чем-либо кроме интернета: учеба в школе им скучна, в дополнительных кружках и секциях они не занимаются. Интернет стал для них центром жизни, даже со сверстниками они общаются исключительно на тему интернета и социальных сетей. У этих учащихся отмечаются проблемы во взаимоотношениях с родителями, которые или совсем не занимаются детьми или делают это эпизодически, поэтому выбрали тактику умолчания о своих увлечениях или просто обманывают.

Учащиеся с выраженным влечением к компьютерным играм, отмечают, что игры вызывают у них азарт, уверенность в себе, желание рисковать и добиваться победы, ощущение отдыха, интерес. Отсутствие игр связано с раздражением, злобой.

Интернет-зависимость напрямую связана с гиподинамией, отсутствием физической активности.

Нами были составлены мероприятия по профилактике компьютерной зависимости комплексом средств физической рекреации.

**Классный час "Компьютерная Интернет-зависимость у подростков"**

Цель: Формирование позитивного отношения к компьютеру и умения использовать его во благо себе, правильно организовывать свою внеклассную деятельность.

Задачи:

1) Ознакомить детей с вредными последствиями компьютерных игр, донести представление о интернет – зависимости;

2) Почувствовать на себе, какие ощущения может приносить полноценное общение

- Данный сценарий позволяет провести интересный классный час в рамках профилактики физических заболеваний и интернет-зависимости, являющихся последствием компьютерной игромании.

**Тематический Классный час**

**Тема:** «Мир вокруг меня»

**Целевая группа:** обучающиеся 5-11 классов

**Цель:** способствовать позитивной профилактике экранной зависимости у школьников 5-11 классов.

**Задачи:**

- инициировать осознание причин и последствий экранной зависимости;
- формировать представление об альтернативах экранной зависимости;
- систематизировать знания подростков о зависимости;
- расширить представления о потенциальных возможностях самореализации в реальной жизни;
- воспитывать чувство ответственности за свои поступки.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Современный мир уже невозможно представить без Интернета, он прочно вошел в повседневную жизнь людей, обеспечивая реализацию базовых потребностей человека: познавательных, коммуникативных, потребностей в саморазвитии. Даже наша культура становится все более зависимой от информационных технологий. Неудивительно, что у некоторых

людей стали возникать проблемы в связи с большим времяпровождением в сети Интернет.

Проблема Интернет-зависимости выявилась с возрастанием популярности сети Интернет, так как многие люди настолько увлеклись виртуальным пространством, что стали проводить за компьютером до 18 часов в день.

Профилактика заболевания Интернет-зависимости - это необходимое и комплексное мероприятие по предотвращению данного заболевания, которое направлено на то, чтобы уберечь человека от негативного влияния компьютера. Дело в том, что виртуальный мир более привлекателен для общения. В сети можно выстроить свой собственный мир, в котором хозяин - сам участник. В Интернете можно не бояться быть осужденным, для застенчивых людей, это может стать путем повышения их самооценки. Наибольшая ответственность в вопросе обеспечения безопасности детей и учащихся в Интернете лежит на их родителях. Они должны быть информированы о том, какие опасности подстерегают их детей в сети. Запрещать пользоваться Интернетом не стоит, поскольку он является неотъемлемой составляющей общественной жизни, да и «запретный плод» слишком сладок. Необходимо установить внутрисемейные правила пользования Интернетом и компьютером, куда включить ограничения по времени пребывания за компьютером или в Интернете. Необходимо поощрять на общение со сверстниками, участвовать в организации его досуга, предлагать посещение различных кружков и секций. Ведь страдающему виртуальным миром человеку, надо показывать всю красоту окружающего мира. Но лучше всего развивать в нем чувство ответственности, самоконтроля и дисциплины, так как эти качества выступают помощниками в жизни.

Неумение целенаправленно и планомерно организовать свою учебную и трудовую деятельность, сочетать её с активным отдыхом и физической работой приводит к тому, что не обеспечивается формирование здорового

организма. Кроме того, в процессе опроса выявлено, что молодым людям сложно самостоятельно организовать работу по профилактике интернет-зависимости. Причиной является не только недостаточная двигательная активность в связи с большой умственной загруженностью, но и физкультурно-образовательная некомпетентность в рассматриваемом вопросе. Вместе с тем компьютер становится неотъемлемым атрибутом жизни всех учащихся. Поэтому следует проработать профилактические меры по снятию негативных факторов при работе за компьютером.

В ходе исследования, был подобран диагностический инструментарий для выявления уровня знаний обучающихся о влиянии компьютерных опасностей на них, который включал в себя анализ научно-методической литературы, тестирование, анкетирование, метод математической обработки данных. По итогам исследования выявлена интернет-зависимость у 20 % обучающихся.

По результатам разработан комплекс мероприятий, включающий ряд внеклассных мероприятий формирующие навыки защиты обучающихся от компьютерных опасностей в образовательной организации. Внеклассные мероприятия прошли апробацию, но оценка ее эффективности не была проверена.