

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №1 г. Нижние Серги**

Принято:  
Педагогическим советом  
МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги  
протокол № 40 от 12.09.2025г.

Согласовано:  
Совет родителей,  
Совет обучающихся  
(протоколы от 12.09.2025г.)

Утверждено приказом № 8-од  
от 12.09.2025г.  
Директор МКОУ СОШ №1  
г. Нижние Серги  
Мартьянова Е.Б.



**Программа  
профилактики интернет-зависимости обучающихся  
МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги**

2025г.

## 1. Пояснительная записка

Компьютер надежно вошел в жизнь. На сегодняшний день всеобщая компьютеризация всех сфер жизни помимо положительных сторон имеет и отрицательные, одной из которых является компьютерная зависимость у детей.

Негативные последствия зависимости от соцсетей описали в своих трудах Бабаева Ю. Д, Войскунский А.Е., К. Янг, Р.М. Айсина, А.А. Нестерова:

- отсутствие навыков жизни в реальном мире;
- снижение способности рассуждать логически, критически оценивать информацию;
- неадекватное поведение, непредсказуемые эмоции, нетерпимость, агрессия;
- снижение успеваемости;
- попытки суицида из-за несовпадения жизни в сети с реальностью;
- в соцсетях детей шантажируют, развращают, зачастую дети заводят нежелательные знакомства;
- влияние на здоровье: нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, повышенная утомляемость, бессонница, боли в спине, туннельный синдром (боли в запястье).

Помимо влияния роста интернет - информатизации на людей, интернет-зависимость возросла из-за пандемии, ухода детей на длительное время на дистанционное обучение, разделение классов, ограничение проведения свободного времени вне класса.

Поэтому профилактика интернет - зависимости - это одновременно и профилактика суицидального поведения, негативной социализации, низкой успеваемости.

### 1.1. Актуальность программы.

Вплоть до 12-летнего возраста способность к предвидению последствий интернет зависимости остается незрелой. Не сформирована у них и система контроля своих ошибок.

Это во многом объясняет сиюминутность реагирования, неспособность предвидеть отдаленные результаты своих действий. Отсюда и легкость формирования любого рода зависимостей - от токсической до компьютерной.

В школе обучающиеся используют мобильные телефоны не только на переменах, но и на уроках не по назначению- переписываются в чате, играют в онлайн игры, в результате этого плохо усваивают учебный материал, а так как интернет-зависимые дети не умеют планировать свое время, то в школу приходят с невыученными уроками, а зачастую пропускают занятия. Кроме того, при просьбе убрать телефон, ребенок убирает гаджет, но начинает вести себя агрессивно: начинает хаотично размахивать руками, может испортить школьное имущество, не может сосредоточить внимание на беседе, не

слышит, пропускает большую часть информации. Некоторые дети не могут успешно закончить школу и получить аттестат из-за неаттестаций, связанных с зарабатыванием денег на интернет- платформах.

Дети, использующие часто и не по назначению смартфоны и айфоны, находятся в «группе риска»- с ними проводится работа по профилактике интернет-зависимости: индивидуальные консультации, групповые занятия на обучение играм без использования гаджетов, привлекаются к общественной жизни школы. Проводятся консультации родителей и педагогов о вреде интернет - зависимости, проводятся профилактические мероприятия общешкольного характера. Родителям совместно с детьми рекомендуется обращение к психологу, организация совместного досуга, организация досуга ребенка вне школы или в образовательном учреждении.

## **2. Профилактика зависимости**

2.1 Цель программы: Сформировать информационную культуру и провести профилактику Интернет-зависимости обучающихся в рамках общешкольной концепции создания единой информационной образовательной среды.

Задачи:

1. Изучить факторы влияния Интернет-зависимости на личность школьника
2. Выявление группы риска и профилактика Интернет - зависимости у обучающихся школы.
3. Организация классных часов, внеклассных мероприятий, лекториев, с целью информирования обучающихся о проблеме Интернет-зависимости;
4. Проведение индивидуальных психолого-педагогических консультаций с целью оказания помощи в решении личностных проблем обучающихся;
5. Рассмотреть влияние Интернет-зависимости на личность обучающегося.
6. Выявить группу риска из числа обучающихся ОУ: опросить и протестировать обучающихся школы на предмет Интернет-зависимости.
7. Создать и распространить материалы (буклеты, листовки, памятки) по профилактике Интернет- зависимости среди школьников и их родителей.
8. Сформировать культуру взаимодействия родителей и ребёнка в отношении Компьютера.
9. Сформировать у обучающихся адекватное отношение к компьютеру.

Целевая группа: программа направлена на предупреждение и коррекцию Интернет-зависимости у обучающиеся 1-11 классов.

### Содержание Деятельности:

Программа реализуется через деятельность, направленную на создание условий для профилактики компьютерной зависимости, на организацию просветительской и информационной работы в этом направлении, на развитие системы воспитательной деятельности в школе.

Программа предусматривает мониторинг результатов работы на промежуточной и завершающей стадии реализации проекта. Кроме того, предусмотрено обеспечение необходимой коррекционной работы, связанной с трудностями и рисками реализации программы.

Сроки реализации программы: учебный год.

#### 2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение: наличие компьютеров, проекторов
2. Согласие родителей на профилактическую деятельность
4. Согласия родителей на проведение психологического тестирования, на работу с психологом
5. Согласие и заинтересованность обучающихся
6. Информационное обеспечение для обучения педагогов, обучающихся, родителей

#### 2.3. Точки риска

1. Отсутствие материально-технической базы.
2. Семейный фактор - непризнание проблемы родителями.
3. Средовой фактор - школа не может ограничить детей от негативных влияний среды: неблагополучие в семье, негативное влияние СМИ, отсутствие согласий родителей, отсутствие взаимодействия семьи и школы.

Реализация данной программы позволит:

- эффективно организовать деятельность педагогического коллектива в рамках информационно-образовательной среды школы;
- создать условия для формирования у школьников ценностного отношения к своему здоровью;
- создать условия для построения личного безопасного информационного пространства обучающегося.