

# Вернись в реальный мир из Сети!

Недавно мы писали о проекте «Безопасное Богородское», который осуществили дети из объединения «Лаборатории успеха» городского лагеря «Московская смена-2016», проходившего летом 2016 года на базе ГБОУ «Школа № 1349». А Лаборатория «Социальных инициатив» того же объединения разработала проект «Компьютерная зависимость».



Идея проекта «Компьютерная зависимость» возникла в конце прошлого учебного года у педагога-психолога Ольги Михайловны Паньковой и воспитателя группы продленного дня Надежды Вячеславовны Силугиной, авторов успешного проекта старшеклассников «Опасное селфи», занявшего 2 место на Московском городском конкурсе социальных проектов учащихся «Я – гражданин России!».

В лагере Надежда Вячеславовна руководила Лабораторией «Социальных инициатив». Новым проектом заинтересовались ребята разного возраста. Тимофей Поздняков и Софья Клапоушак сейчас учатся в 3 классе, Диана Камагина – в четвертом, Руслан Камагин – в пятом, Даниил Азаров и Даниил Силугин в шестом, Егор Гумиров, Даниил Корнеев, Андрей Пелецкий, Александр Якушев, Павел Тарасов и Екатерина Жаркова – в 6 и 7 классах.

– В наше время все больше детей и подростков увлекаются компьютерными играми и общением в социальных сетях. Иногда это увлечение становится настолько сильным, что все остальное



перестает их интересовать, – рассказывает Н.В. Силугина. – Мы решили сами разобрать данную проблему и найти способы ее решения. Тема нашего исследования – «Почему современной молодежи интереснее в виртуальном мире, чем в реальном?» Психолог О.М. Панькова провела занятие, на котором дети узнали, как компьютерная зависимость влияет на физическое и психическое здоровье. Согла-

сно исследования ученых Южной Кореи, злоупотребление компьютером, гаджетами может привести к так называемому цифровому слабоумию, деградации личности, причем у некоторых активных геймеров старческая деменция начинается уже в 18 лет.

Что это такое?

– Мы изучали материалы СМИ о негативных последствиях увлечения компьютерными играми и социальными сетями для людей, особенно детей. Компьютерная зависимость – сравнительно новый недуг, в основном он поражает молодых людей. Психологи считают, что его можно сравнить с наркоманией, – продолжает Надежда Вячеславовна. – Компьютерная зависимость бывает двух типов: зависимость от Интернета – сетеглолизм, и зависимость от игр – киберзависимость.

Если ребенок становится раздражительным, ест и пьет за компьютером, мало общается, прогуливает школу, не идет гулять из-за игр, не знает, чем себя занять без компьютера и телефона, родителям пора бить тревогу. Это и есть компьютерная зависимость.

Если проводить у экранов гаджетов слишком много времени, нарушается зрение, снижается иммунитет, появляются головные боли, бессонница, повышается утомляемость, возникают боли в спине и в запястьях.

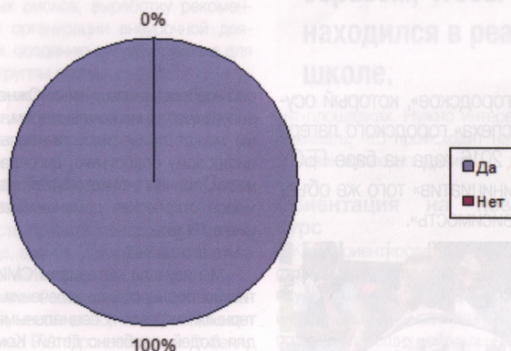
И сейчас, когда телефоны приобрели свойства настоящего компьютера со свободным доступом в Интернет, наше погружение в виртуальный мир стало еще более длительным.

## Семья и гаджеты

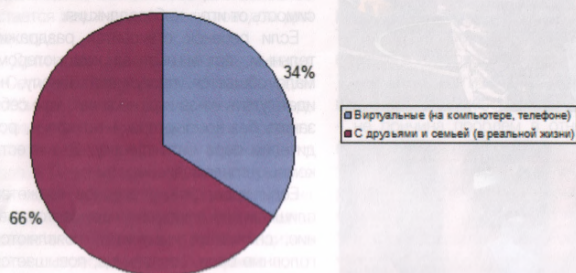
Участники проекта вместе с руководителем составили анкеты и провели опрос среди 70 детей из городского летнего лагеря и их родителей, 38 взрослых. Ребята сами обрабатывали анкеты и строили графики.

Оказалось, компьютеры или планшеты или телефоны имеют 100 % опрошенных детей, а некоторые и то, и другое вместе. 34 % детей предпочитают проводить свободное время за компьютерными играми, 24 % проще общаться в Интернете.

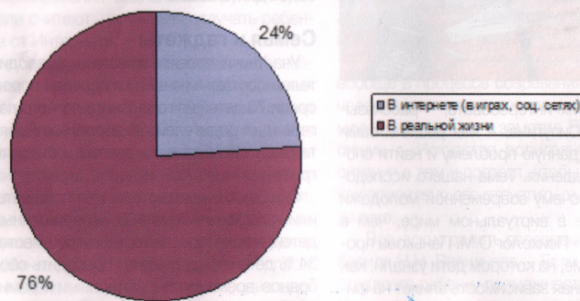
### Есть ли у вас компьютер, телефон, планшет?



### В какие игры вы любите играть?



### Где вам проще общаться?



51 % ребят используют Интернет только для поиска информации, 23 % – для игр, 26 % – для общения в социальных сетях.

До 1 ч в день у экранов гаджетов проводят 72 % детей, 11 % детей сидят от 2 до 4 ч, а 17 % – вообще без ограничения.

41 % опрошенных ребят отметили, что их родители проводят за компьютером или телефоном много времени, 39 % детей хотелось бы, чтобы они уделяли им больше внимания.

83 % детей считают, что компьютерная зависимость существует.

Опрос родителей показал, что компьютер им нужен, в основном, для работы (95 %). Практически все они (97 %) считают, что время за компьютером для детей надо ограничивать.

42 % ответили, что их дети предпочитают проводить свободное время у экранов гаджетов, при этом 58 % сами много сидят за компьютером, правда, по работе.

Все родители считают, что находят время для общения с детьми, но только 18 % играют с ними. 92 % опрошенных считают компьютерную зависимость важной проблемой.

### Создать альтернативу

– В результате опроса мы убедились, что выбранная нами тема актуальна, – говорит Н.В. Сипугина. – Потом мы исследовали историю создания компьютера и Интернета от простейших счетов (абака) до современных гаджетов. Оказывается, изначально компьютеры были разработаны для упрощения расчетов и оформления документов. Интернет предназначался для передачи информации между компьютерами. Сетевые игры и социальные сети появились гораздо позже.

Компьютерные игры должны были развлекать детей. Но в этих играх все слишком легко дается, есть много жизней и шансов для решения поставленных задач.

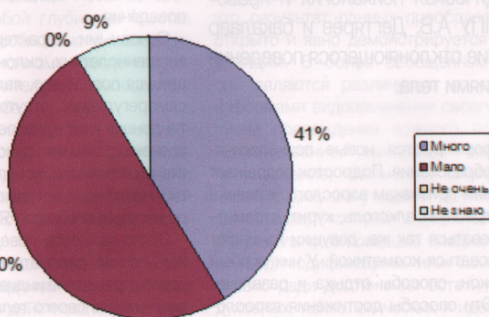
Социальные сети тоже очень привлекательны для многих, так как там проще общаться, ведь пользователи не видят друг друга и могут скрыться под аватаром.

Выбирая легкий путь, молодые люди попадают в плен к компьютеру и Интернету.

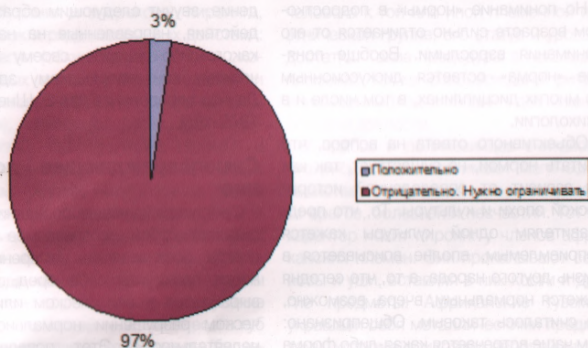
Мы решили создать достойную альтернативу компьютерным играм. Изучив компьютерные игры, выбрали наиболее, на наш взгляд, интересный вид – квест. Он может включать практически все жанры компьютерных игр. Мы поставили пе-

# Анализ результатов исследования

Как вы считаете, ваши родители много времени проводят за компьютерами, телефонами?



Как вы относитесь к тому, что дети много времени проводят у экранов гаджетов?



ред собой задачу сделать квест, который воспроизвел бы компьютерную игру в реальности, и стали создавать свою игру-приключение для всех ребят, отдыхающих в лагере.

## По следам машины времени

Вместе с участниками лаборатории мы придумали фантастическую историю о том, что в конце 80-х годов девочка и мальчик, брат и сестра, закопали клад на территории нашей школы. А потом они увидели машину времени, которая сияла и манила их. Диана и Тимофей, которых играли Диана Камагина и Тимофей Поздников, пошли на этот свет и исчезли. Они

стали путешествовать во времени, появлялись то в одной стране, то в другой. Но у машины кончился заряд, и ребята заблудились где-то во времени.

В игре была задействована вся школьная территория. Веранду мы оформили в виде комнаты. Там участники увидели дневник, где брат и сестра попросили о помощи, когда на короткое время им удалось попасть домой.

Чтобы помочь им, добыть энергию для машины времени, нужно было пройти испытания.

Участники квеста путешествовали по разным «странам», выполняли задания на знание географии, истории, стран, решали



ли логические и математические задачи, разгадывали ребусы, шарады, загадки, разбирали следы разных зверей. Правильные ответы вознаграждались подсказками. Одна из них была приклеена, например, на «Эйфелевой башне». А другую подсказку дети услышали, когда выполнили математическое задание в стиле Григория Остера, получили номер телефона и позвонили туда.

Наконец, участники собрали машину времени и помогли путникам вернуться домой. Тут появились Диана и Тимофей в школьных формах времен Советского Союза с пионерскими галстуками. Они подсказали, где искать клад.

И вот металлическая коробочка из-под новогоднего набора найдена. В ней были игрушки и предметы быта конца 80 – начала 90-х годов: кубик Рубика, калькулятор, головоломки, монетки, проектор с диафильмами, открытки, наклейки-«переводилки» (которые переводились с помощью воды), точилки и другие вещи. Их собрали учителя и воспитатели.

Все получили удовольствие и пользу. Участникам проекта понравилось готовить задания, прятать подсказки, запугивать игроков. Игроки испытали азарт, побежали на свежем воздухе. Учились действовать в команде.

Благодаря проекту «Компьютерная зависимость» мы сделали такие выводы: компьютеры и Интернет во многом облегчили нам жизнь – просто нужно правильно пользоваться этими плодами научно-технического прогресса. Альтернатива компьютерным играм существует. Общаться и играть в настоящей жизни не менее интересно, чем в виртуальной. А участие в игре взрослых, особенно родителей, поможет сделать еще более увлекательной.

Ребята ждут новых реальных квестов.