

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНО УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ

по теме:

«Пагубное влияние интернета на подростков.»

Выполнил:

Королев Артём Андреевич

Ученик 10-а класса МБОУ СОШ №3

Московская область, город Чехов

Руководитель:

Авдеева Наталья Владимировна

Учитель информатики

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1.Глава 1. История создания интернета и его положительные стороны.....	3
2. Глава 2. Отрицательные стороны интернета и интернет-зависимость.....	5
3.Практическая часть.....	14
4. Заключение.....	14
5. Приложение.....	16
6. Список литературы.....	20

Введение

Наш век является веком технологий и интернета. Практически каждый человек имеет свой собственный компьютер или телевизор, не говоря уже о телефоне. С момента появления интернета и новых технологий в лучшую сторону изменились способы коммуникации, работы СМИ, образование и многое другое. Из-за этого гаджеты стали неотъемлемой частью нашей жизни.

Однако помимо положительных свойств интернета существуют и отрицательные. Примером может послужить современная молодежь, которая уже не может представить свою жизнь без гаджетов. Это является причиной зависимости от интернета, из-за которой у подростков может возникнуть ряд проблем, связанных не только с физическим здоровьем, но и с психологическим.

Гипотеза: интернет может отрицательно влиять на подростков.

Задачи проекта:

Рассказать про интернет-мошенников и их уловки.

Рассказать о положительных сторонах интернета.

Объяснить, чем опасна интернет-зависимость.

Доказать, что чрезмерное времяпровождение в интернете пагубно влияет на подростков.

Теоретическая часть

Глава 1. История создания интернета и его положительные стороны.

1.1 История интернета

Интернет начал свою историю в далеком 1969 году. Тогда американское министерство обороны создало сеть “ARPANET”. Ее целью было обеспечение связи между различными научными и академическими учреждениями. ARPANET

использовало технологию пакетной коммутации, что позволяло передавать данные в виде небольших блоков, или пакетов, через сеть. Следующим этапом развития интернета стало появление протокола TCP/IP. В 1983 году он был принят в качестве стандарта для связи в сети ARPANET. Данный протокол обеспечивал надежную передачу данных и их адресацию, что сделало возможным соединение различных компьютерных сетей в одну глобальную сеть.

Со временем ARPANET превратился в то, что мы сегодня знаем как интернет. В 1990-е годы интернет начал быстро распространяться, и появились первые коммерческие интернет-провайдеры, предоставляющие доступ к сети для широкой публики.

1.2 Всемирная паутина

Говоря об интернете, невозможно не упомянуть о Всемирной паутине. World Wide Web (WWW) – это система хранения и доступа к различной информации, которая построена в виде передачи данных между устройствами, находящимися внутри сети Интернет. Доступ к этой информации осуществляется через специальные идентификаторы, которые называются URL адреса.

Всемирную паутину образуют сотни миллионов веб-серверов. Большинство ресурсов Всемирной паутины основано на технологии гипертекста. Гипертекстовые документы, размещаемые во Всемирной паутине, называются веб-страницами. Несколько веб-страниц, объединённых общей темой или дизайном, а также связанных между собой ссылками и обычно находящихся на одном и том же вею-сервере, называются веб-сайтом. Для загрузки и просмотра веб-страниц используются специальные программы — браузеры.

Всемирная паутина получила своё распространение в 1991 году, после того как интернет стал всё чаще появляться в разных точках мира.

1.3 Положительные стороны интернета

В наши дни интернет имеет множество положительных сторон, которые оказывают значительное влияние на общество. Интернет в первую очередь даёт

нам доступ к огромному количеству информации, которая может быть необходима для учёбы, работы или для личного интереса. На различных сайтах можно прочитать самые свежие новости, которые находятся в свободном доступе для каждого пользователя.

Также, интернет помогает людям всегда оставаться на связи и поддерживать общение в любой точке мира. В этом нам помогают различные мессенджеры и социальные сети.

Сейчас люди могут зарабатывать деньги, не выходя из дома, так как в интернета существуют различные сайты, на которых можно найти онлайн-работу. Данная работа позволяет получать прибыль без какого-либо трудоустройства. Достаточно большое количество пользователей, которые имеют широкую базу знаний в определённых направлениях, например, в математике или искусстве, создают онлайн-курсы, в которых делятся своими знаниями о той или иной деятельности, что также может приносить денежный доход.

Боле того, нельзя не сказать о таком свойстве интернета, которое предоставляет возможность отвлечься от повседневной рутины и просто расслабиться и отдохнуть. В этом нам могут помочь различные развлекательные сайты, на которых мы смотрим интересные, смешные, познавательные видеоролики, фотографии, фильмы. Данные сайты предоставляют нам доступ к любым книгам, журналам и прочим материалам, которые также могут быть полезны для расширения нашего кругозора.

Интернет является отличным способом творческой самореализации. В наши дни почти каждый ведёт свой интернет-блог, в котором можно поделиться личной жизнью, путешествиями, интересными историями и не только.

Глава 2. Отрицательные стороны интернета и интернет-зависимость.

2.1 «Фейки»

Стоит начать с того, что, несмотря на огромное количество доступной информации, она не всегда может быть правдивой. В интернете существует

множество фейков - что-либо ложное, сфальсифицированное, выдаваемое за реальное, которые так или иначе могут ввести пользователя в заблуждение. Появление фейков связано с тем, что невозможно проверить всю информацию на достоверность, ведь в интернете любая новость распространяется очень быстро. Случается такое, что человек на каком-либо сайте опубликовал информацию, которая оказалась недостоверной, а другие пользователи подхватили эту весть и стали публиковать на других сайтах. Чаще всего ложная информация является лишь ошибкой, и человек, опубликовавший её, не хотел обмануть других пользователей.

Однако существуют и те, кто специально вводит народ в заблуждение. Обычно целью намеренного распространения фейков является возможность заработать определенную сумму денег, так как нередко заинтересованные лица предлагают плату за опубликование той или иной ложной новости.

Следующим примером может стать поднятие ажиотажа вокруг своей новости, который необходим для продвижения собственного сайта, интернет-магазина, приложения и тд.

Существует несколько видов фейков:

1. Пропаганда. Применяется с целью навязать широким массам предвзятое мнение или политические взгляды. Основное средство – введение населения в заблуждение через подачу искаженной или заведомо ложной информации.
2. Кликбейт. Громкие и возмутительные заголовки продают информацию гораздо лучше, чем нейтральные. Люди охотнее читают скандальные сенсации, а необычные фото набирают больше просмотров. Цель – создать популярность сайту и заработать на рекламе.
3. Дипфейк. Получил распространение с появлением цифровых нейросетей – программ, которые могут подделать что угодно: голос, внешность, или заменить на фото или видео лицо человека.

2.2 Угроза персональной информации

Каждый из нас любит поделиться своими красивыми фотографиями и видеороликами в социальных сетях или на сайтах, но далеко не все понимают, что в интернете такие материалы являются незащищёнными, поэтому другие пользователи могут использовать ваши же фото или видеоматериалы для нехороших поступков, например ради шутки создать «дипфейк» с вашим лицом, и вряд ли вам это будет приятно.

Более того, помимо вышперечисленного, под угрозой находятся все персональные данные, которые могут быть украдены мошенниками. Такими данными являются: данные вашей банковской карточки, номер телефона, электронная почта и др. Но обычно кражи подобной информации случается тогда, когда пользователь вводит свои данные на непроверенных сайтах или интернет-магазинах, где ваши данные могут заполучить другие люди и использовать их в преступных целях.

2.3 Кибербуллинг

Кибербуллинг — это форма агрессивного поведения, осуществляемая с использованием цифровых технологий, таких как социальные сети, мессенджеры, электронная почта и другие онлайн-платформы. Он включает в себя запугивание, преследование, оскорбление или унижение человека в интернете. Кибербуллинг может проявляться в различных формах, таких как распространение ложной информации, угрозы, травля и другие действия, направленные на причинение вреда жертве. Как правило, жертвами обычно становятся люди юного возраста, так как в силу своих лет они являются менее устойчивыми психологически, что заставляет их агрессивнее реагировать на угрозы и оскорбления, а это и нужно провокатору. Зачастую травля в интернете происходит анонимно, что затрудняет вычисление личности обидчика.

Последствиями буллинга в интернете является возникновение психологических проблем, которые могут перерасти в суицидальные мысли, и, в редких случаях, в причинение вреда личному здоровью.

2.4 Мошенники

Одной из главных проблем является интернет-мошенничество. Интернет-мошенничество — это преступные действия, совершаемые с использованием интернет-технологий с целью обмана людей и получения финансовой выгоды или личной информации. Интернет является отличным местом для преступников, ведь всего в несколько действий они могут заполучить любую нужную им информацию о невнимательном пользователе, который зашел на непроверенный сайт. После получения ваших личных данных мошенники могут украсть ваши деньги, выложить данные в интернет, заниматься шантажом и многое другое. Существует большое количество видов мошенничества в интернете:

1. Фишинг. Фишинг - способ мошенничества, когда преступник пытается обманом получить доступ к важной информации: логинам и паролям, данным банковских карт и паспортов, кодам верификации, интимным фотографиям, важной переписке — всему, что может помочь ему получить деньги. Классическим фишингом принято считать мошенничество с помощью электронных писем, сообщений в мессенджерах и поддельных сайтов.

2. «Заработок» в интернете. Способ мошенничества, при котором пользователю обещают деньги, за выполнение той или иной работы. Чаще всего, мошенники просят внести первоначальный взнос для принятия на «работу», однако после такой махинации не будет никакой работы и уж тем более зарплаты, ведь преступник уже получил то, что хотел. Чаще всего в такие ловушки попадают пользователи, особенно подростки, которые стремятся заработать деньги самыми лёгкими путями. Но не зря говорят, что бесплатный сыр только в мышеловке.

3. Криптовалюта и финансовые пирамиды. Один из наиболее популярных способов обмана. Современные пирамиды маскируются под инвестиции в криптовалюту, сетевые магазины, совместные покупки, майнинг, игру в накопление денег. Тут всё работает легко и просто - ты вкладываешь деньги с надеждой на их удвоение, а на самом деле в конечном итоге получаешь ничего, ведь все твои деньги ушли в карман к мошеннику, который смог завлечь тебя в свою уловку. А вот с

криптовалютой дела обстоят по-другому. На криптовалютах действительно можно заработать, но гораздо проще потерять деньги. Однако и тут нашлись те, кто хочет обмануть других пользователей. Одни мошенники утверждают, что предсказывают цены, другие предлагают уникальные торговые алгоритмы, которые никогда не ошибаются, третьи заывают на волшебные биржи, где зарабатывает каждый. Поэтому необходимо быть внимательным и пользоваться только проверенными источниками.

4. Шантаж и вымогательство. Довольно старый способ мошенничества, но тем не менее достаточно эффективный. Мошенники любыми способами пытаются запугать пользователя, чтобы заполучить его деньги. Они могут представиться кем угодно, угрожать административной или уголовной ответственностью, запугивать вас тем, что опубликуют ваши личные данные в интернет. В общем они пытаются сделать всё для того, чтобы вы им поверили. Главное правило общения с вымогателями — не вести никаких переговоров и конечно же, не отправлять никакую сумму денег.

2.5 Вирусы

Вирусы в интернете обитают везде. Но, несмотря на это, нам достаточно легко с ними справиться. Ведь всё, что необходимо делать - это не скачивать никаких приложений, мессенджеров, игр и прочих материалов с посторонних сайтов. Так как, скачав что-то с постороннего сайта, человек подвергает свой гаджет на установление вируса, который может сильно повредить системе и ухудшить его работу. А еще лучше установить на свой смартфон, компьютер или ноутбук антивирусную программу, которая защитит и, при необходимости, очистит ваш гаджет от вирусов.

2.6 Интернет-зависимость

Ни для кого не секрет, что частое использование интернета может вызывать проблемы со здоровьем. Они могут быть как физические, так и психологические. Причиной возникновения таких проблем является зависимость. Интернет-

зависимость — это состояние, характеризующееся избыточным и неконтролируемым использованием интернета, которое негативно сказывается на здоровье человека. Она возникает при чрезмерном просмотре развлекательных видеороликов, постоянном пребывании в социальных сетях или, проводя долгое время в играх.

Стоит начать с того, что интернет-зависимость сказывается на социальных потребностях человека. Виртуальное общение начинает заменять реальное, поэтому теряются навыки коммуникации и снижается чувство эмпатии, что убивает в человеке роль хорошего собеседника. Зависимый от интернета подросток может отграничиться не только от друзей и знакомых, но и от собственной семьи. Из-за этого у него может развиваться чувство одиночества, которое в дальнейшем приводит к депрессии.

Зависимость от интернета является причиной многих психологических проблем, таких как депрессия, завышенная или заниженная тревожность, снижение самооценки, связанное с кибербуллингом. Это происходит из-за того, что подросток полностью погружается в виртуальный мир, а настоящий ему уже не кажется таким красочным и интересным, что вызывает чувство неполноценности, грусти или агрессии.

Необходимо сказать, что в открытом доступе находится большое количество групп и сообществ, в котором публикуют нежелательный контент, связанный с экстримизмом. Это могут быть жестокие видеоролики, предложения сыграть в игры, где необходимо причинять вред самому себе, записки и сообщения, наталкивающие подростка на террористические и суицидальные мысли.

Из-за зависимости нарушается сон, поэтому у человека сбивается режим дня, ведь кто-то может не спать целые сутки, смотря сериалы или играя в игры, а другие наоборот будут спать целыми днями, забывая про свои ежедневные дела.

2.7 Вред физическому здоровью

Физический вред здоровью мы причиняем при частом время проведении за компьютером или телефоном. Первой и очень распространённой проблемой является ухудшение зрения. Оно связано со слишком длительным пребыванием перед экраном смартфона или монитора, из-за чего наши глаза начинают уставать, но мы редко замечаем это и продолжаем напрягать их. Также очень влияет освещение, ведь многие считают комфортной обстановкой комнату с выключенным или приглушённым светом, что способствует напряжению глаза.

На здоровье влияет и положение тела при использовании компьютера, ведь мало кто следит за своей осанкой во время долгой работы с интернетом. Это является причиной искривления позвоночника и образованию сутулости или сколиоза.

2.8. Факторы, усиливающие отрицательное влияние интернета на подростков

Некоторые факторы усиливают влияние интернета на подростков. Например, немаловажным фактором является контроль со стороны родителей. Они должны следить за временем пребывания ребёнка в интернете, знать о том, чем он занимается в социальных сетях, и при необходимости ограничивать ему доступ в интернет и экранное время. Отсутствие такого контроля может усилить проблему зависимости от интернета.

Социальные факторы тоже являются усилителем проблем от интернета. Примером может послужить давление со стороны одноклассников или знакомых, которые могут заставить подростка больше проводить времени в интернете или социальных сетях, а также посещать сайты с неприемлемым контентом, которые могут быть очень опасны для ребёнка. Да и в целом подросток всегда хочет находиться в «тренде», а в наши дни большинство модных «трендов» связаны с гаджетами и интернетом. На подростка сильно влияет отсутствие развлекательных форм досуга,

не относящихся к интернету, поэтому вместо активных игр, например, в футбол они предпочитают играть в компьютер, а вместо похода в кино с друзьями смотрят фильмы дома одни.

2.9 Способы решения проблем, связанных с пагубным влиянием интернета на подростка

Как уже было сказано выше, семья является важным фактором, который может помочь ребёнку избавиться от интернет-проблем. Самое главное, что им необходимо сделать - добавить чуть больше контроля за пребыванием их ребёнка в интернете. Им необходимо построить дружеские отношения со своим ребёнком, чтобы он мог обсудить какие-то важные вопросы и проблемы с семьёй, а не с интернет-друзьями. Также нужно ограничивать экранное время подростка, используя родительский контроль или настроить определённый лимит времени, который по истечению времени заблокирует доступ к гаджету. При этом родители должны на личном примере показывать ребёнку, что можно хорошо проводить время и без использования гаджетов. Таким образом, родители могут пробудить у ребёнка интерес к спортивной деятельности, что очень сильно повлияет на его дальнейшую жизнь в хорошем смысле.

Следующим фактором является общество. Мы постоянно находимся в окружении знакомых нам людей, которые могут оказывать положительное влияние на подростков. Например, подросток завел себе друзей, которые постоянно зовут его гулять, ходить в кино, библиотеку и тому подобное, и это помогает подростку меньше времени проводить в виртуальном мире и жить реальной жизнью, развивая свои коммуникативные навыки. Учебные заведения тоже могут влиять на подростка, создавая увлекательные внеурочные деятельности, которые помогут учащимся проводить больше времени со сверстниками.

Важно понимать, что подросток сам должен осознавать то, сколько времени он проводит в интернете и уметь его ограничивать. Он сам может придумать для себя

интересные занятия, которые не будут связаны с гаджетами. При возникающих признаках зависимости от интернета подросток должен рассказать о них родителям, чтобы те приняли меры по их исправлению.

Отходя от темы интернет-зависимости, важно сказать о безопасности в интернете. Мы должны разумно выбирать нужные нам сайты, избегая чего-то подозрительного, чтобы не попасться на уловки мошенников или не получить вирус. Нужно быть уверенным в сайтах, на которых нужно вводить свои данные или производить оплату, чтобы личная информация и деньги не попали не в те руки.

Не стоит обращать внимание на попытки кибербуллинга. Лучшим решением будет не отвечать на оскорбления и угрозы провокаторов. Это поможет сохранить свою психику и нервы, заблокировать его, а если в адрес подростка приходит большое количество угроз, связанных с его здоровьем, то по возможности стоит обратиться в полицию, это будет самым жестоким наказанием для обидчика.

При поиске необходимой информации нужно проверить её подлинность, используя официальные новостные или информационные сайты. Это снизит риск «попасться на кликбейт» или на ложную информацию.

Подростку следует обходить сайты, которые предлагают лёгкую работу за большие деньги, ведь чаще всего это самый обычный обман, и даже если вдруг вы сделаете эту работу, то никаких денежных средств не будет отправлено от «работодателя». Стоит затронуть и крипто-заработок. В больших случаях это то же самое, что казино, а люди, которые рекламируют криптобиржи и рассказывают о том, как на них легко получать деньги, сами ничего об этом не знают, а просто обманывают пользователей.

Таким образом, соблюдая все вышеперечисленные правила, подросток сможет обезопасить себя от пагубного влияния интернета и избежать проблем, связанных с ним.

Практическая часть

Для того, чтобы подтвердить свою гипотезу, в практической части я провёл опрос среди учащихся 10-11 классов.

Проделав анализ данного опроса, можно сделать вывод, что в наше время подростки проводят огромное количество времени в интернете, используя его, по большей степени, для развлечения и отдыха. Однако самым главным фактом, подтверждающим мою гипотезу, является то, что большая часть опрошенных считает, что в наши дни невозможно обойтись без использования гаджетов и интернета, а из-за этого на вопрос о наличии зависимости от интернета ни один подросток не ответил, что он таковой не имеет. Более того, большинство опрошенных знают о том, что чрезмерное использование гаджетов отрицательно влияет на их здоровье, но при этом продолжают проводить более 4 часов в день в интернете. Также необходимо отметить, что не все опрошенные знают о том, как можно избежать уловок мошенников.

Все вышеперечисленные факторы натолкнули меня на мысль, что необходимо объяснить подрастающему поколению о том, как правильно распоряжаться своим временем в интернете, а также научить юных пользователей избегать мошенников. Для этого я провёл урок в 8-а классе МБОУ СОШ 3 города Чехов.

Заключение

Подводя итог моей работы, хочу сказать, что интернет является очень полезным инструментом, который при неправильном использовании может оказывать негативное влияние на подростков, а также на взрослых людей. Гипотезу моего проекта я подтвердил опросом среди учащихся 10-11 классов, так как ни один из опрошенных не ответил «нет» на вопрос о наличии зависимости от интернета. Поэтому каждому пользователю необходимо помнить о важности контроля над своим временем, которое он проводит в интернете, чтобы избежать появления интернет-зависимости, которая может привести к серьёзным проблемам со здоровьем.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Результаты опроса:

Вопрос 1:

Сколько времени в день вы проводите в интернете?	
Ответ	Количество отвечающих
1-2 часа	1
3-4 часа	5
Более 4 часов	17

Вопрос 2:

Попадались ли вы на уловки мошенников?	
Ответ	Количество отвечающих
да	10
нет	13

Вопрос 3:

Как вы проводите время в интернете?	
Ответ	Количество отвечающих
Играю в компьютерные игры	17

Использую социальные сети	16
Использую интернет для учёбы	14
Смотрю познавательные видеоматериалы	10
Смотрю фильмы, сериалы и интересные видео, чтобы отдохнуть	16

Вопрос 4:

Знаете ли вы, как можно избежать уловок мошенников?	
Ответ	Количество отвечающих
да	14
нет	9

Вопрос 5:

Как вы считаете, ухудшается ли физическое и психологическое состояние человека из-за чрезмерного времяпровождения в интернете?	
Ответ	Количество отвечающих
да	15
нет	3
Только физическое здоровье (осанка, зрение, нарушение сна)	4
Только психологическое состояние (появление фобий, депрессии, стресса, изменение уровня тревожности)	1

Вопрос 6:

Могут ли люди в наши дни обойтись без использования интернета?	
Ответ	Количество отвечающих
да	2
нет	21

Вопрос 7:

Посещаете ли вы «сторонние» сайты с запрещенной информацией?	
Ответ	Количество отвечающих

да	15
нет	8

Вопрос 8:

Оценивая Ваше состояние, можете ли вы сказать, что имеете зависимость от интернета?	
Ответ	Количество отвечающих
да	3
нет	0
Скорее да, чем нет	16
Скорее нет, чем да	4

Фотографии с проведения урока (продукт проекта):





Список литературы

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F_%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B0
2. <https://trends.rbc.ru/trends/industry/6223a37a9a79472fe845c934>
3. <https://t-j.ru/wiki/fraud/?ysclid=mb6s6bj3ri383026957>
4. <https://ncrdo.ru/center/blog/что-такое-интернет-зависимость-и-как-от-нее-избавиться/>