



МАОУ «Лицей №6»

Пять дней без социальных сетей




Автор проекта: Пупов Иван,


МАОУ «Лицей № 6»


Наставник: Фокина Е.В.,

учитель информатики МАОУ «Лицей № 6»



Актуальность: в наше время зависимость от социальных сетей приобретает характер эпидемии и с этой проблемой несомненно надо бороться.





Цель работы: проследить влияние Всемирной глобальной компьютерной сети Интернет на подростков, раскрыть позитивные и негативные стороны влияния социальных сетей на подрастающее поколение.

В ходе исследования были поставлены следующие **задачи:**

- изучить литературу об истории создания и развития социальных сетей;
- охарактеризовать виды социальных сетей;
- выявить преимущества и недостатки социальных сетей;
- разработать список рекомендаций для подростков, решивших обойтись без социальных сетей хотя бы пять дней.



Объектом исследования: социальные сети.

Предмет исследования: зависимость подростков от социальных сетей.

Методы исследования:


Теоретические: изучение и анализ литературы

Практические: наблюдение, анализ



Социальная сеть


Социальная сеть — это социальная структура, состоящая из группы узлов, которыми являются социальные объекты (люди или организации), и связей между ними (социальных взаимоотношений).






Подростки и социальные сети

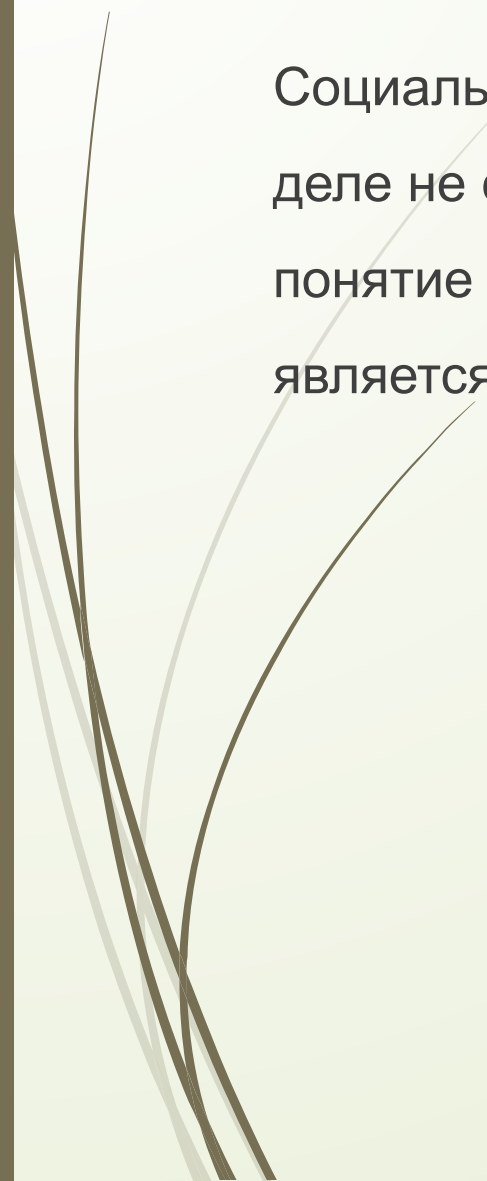
Современные подростки и социальные сети стали почти неразделимыми, эта зависимость захватила сознание детей и заполнила весь их внутренний мир.





Отрицательные и положительные черты влияния социальных сетей


Социальные сети способствуют идеализированию того, что на самом деле не стоит особого внимания: так, виртуальная жизнь искривляет понятие настоящих ценностей. Также проблемой социальных сетей является киберзапугивание.



Признаки зависимости от социальных сетей


Все пользователи социальных сетей можно разделить на три основные группы:

- Независимая группа
- Переходная группа
- Зависимая группа



Как обойтись без социальных сетей пять дней?

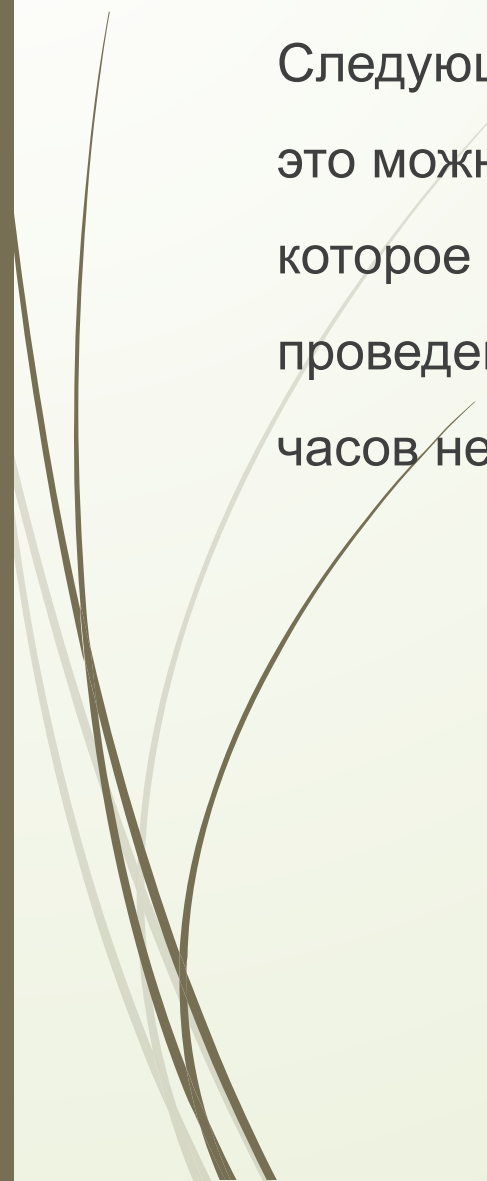
«Пятидневный перерыв в использовании социальных сетей снижает уровень стресса», — к такому выводу пришли авторы исследования, опубликованного в журнале «Социальная Психология».





Начало эксперимента


Следующим шагом в моей работе был поиск информации о том, как же это можно сделать? Ведь нужно чем-то занимать свободное время, которое раньше ты проводил «в сети». Была цель сократить время, проведенное в социальных сетях, ведь в день трачу 2,5 часа, а это 17,5 часов неделю или 38 дней в году.





Результат

Результатом эксперимента оказалось сокращение времени пребывания в телефоне с двух с половиной часов до одного. Также утром заменил привычку проверять социальные сети стаканом воды. Делаю запланированные дела намного быстрее и расходую свое время намного продуктивнее, не отвлекаясь на социальные сети.



Рекомендации для подростков, решивших обойтись без социальных сетей хотя бы пять дней

Составьте список, того, что вы давно хотели сделать, но у вас не было на это времени.

Удалите все социальные сети со своего телефона на пять дней. После этого челленджа вы сможете снова скачать их обратно, и вся информация останется на месте. И ничего не изменится, пока вас там не будет.


Отключите все уведомления в социальных сетях, в которых Вы состоите.

Выйдите из социальных сетей на своем компьютере.

Настройте публикацию постов через сторонние сервисы, если используете социальные сети для работы или учебы.

Замените свободное время одной или несколькими целями, на которые у вас не было времени.

Лучше вставить красочную памятку!!!




Рекомендации для отказа от социальных сетей

Старайтесь чаще встречаться с друзьями лично и избегайте звонков по телефону, приглашайте в гости, посещайте вместе какое-нибудь уютное место, где можно хорошо провести время, ведь это гораздо интересней, чем проводить свой вечер у монитора. Выберите для себя хотя бы один день недели, который вы непременно сможете посвящать живому общению. Чаще проводите свое время на свежем воздухе, найдите себе интересное занятие, которое отвлечет вас. Замените чтение новостей в социальной сети чтением интересных книг, статей, пополняйте свои знания.



Общие выводы

Социальные сети влияют на человека. Главное, с умом подходить ко всему: не стоит тратить напрасно свое время, ведь время – это самое ценное, что мы имеем. Необходимо правильно использовать те возможности, которые предоставлены нам интернетом.





Спасибо за внимание!

Рад ответить на ваши вопросы!



МАОУ «Лицей №6»

Пять дней без социальных сетей



Автор проекта: Пупов Иван,

МАОУ «Лицей № 6»

Наставник: Фокина Е.В.,

Учитель информатики МАОУ «Лицей № 6»