

# ИНТЕРНЕТ – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Влияние различных медиа-средств на организм и значение сна для здоровья подростков



## Здравствуй, школьник!

В этой тетради рассматриваются вопросы, касающиеся влияния медиа-средств на здоровье человека, а также темы, рассказывающие о необходимости достаточного количества ночного сна. Задания предназначены для выполнения дома. Их следует обсудить и выполнить совместно с родителями или другими взрослыми твоей семьи.

Вопрос о влиянии медиа-средств на здоровье, а также вопрос получения достаточного и полноценного сна тесно связаны между собой. Излишний просмотр телевизора, продолжительное использование компьютера, телефона и недостаток сна негативно сказываются на твоём здоровье и мешают тебе полноценно развиваться. Каково же оптимальное количество сна, и что скрывается под словом «медиа»?

Давай попробуем выяснить!

### РАЗДЕЛЫ ТЕТРАДИ:

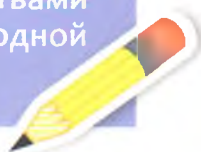
- 1 Как я пользуюсь медиа-средствами?
- 2 Давай разберемся с медиа-ресурсами
- 3 Возможности медиа-средств
- 4 Достаточно ли я сплю?
- 5 Дневник наблюдений за сном
- 6 Своя страничка
- 7 Информация для родителей



# КАК Я ПОЛЬЗУЮСЬ МЕДИА-СРЕДСТВАМИ?

1

Уже в первом домашнем задании тебе будет необходимо записать, насколько много ты пользуешься различными медиа-средствами ежедневно в течение одной недели.



**1a** Занеси в табличку количество времени (часы (ч) и минуты (мин)), которое ты тратишь в день на использование различных медиа-средств. И подсчитай, сколько всего времени в день ты используешь медиа.

Под использованием медиа-средств подразумевается:

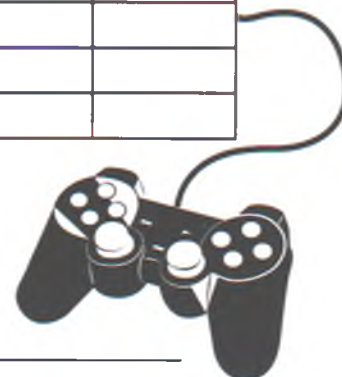
- просмотр телевизора (телесериалы, кинофильмы, развлекательные шоу)
- использование мобильного телефона (разговоры, смс-ки, вКонтакте, сообщения в Whatsapp, игры, музыка, фото)
- использование компьютера (Интернет, вКонтакте, Instagram, YouTube, Скайп, игры, кино, сериалы, музыка)
- планшетный компьютер (Интернет, вКонтакте, Instagram, YouTube, игры, кино, сериалы, музыка, электронные версии учебников и книг)
- использование игровых приставок (Xbox™, Playstation™, Nintendo®, PSP)
- чтение журналов и газет
- прослушивание радио (музыка)

	Телевизор	Мобильный телефон	Компьютер	Игровая приставка	Планшет	Журналы	Радио	Всего
Напр.	2ч 30мин	3 часа	1час	1ч 45мин		15 мин	5мин	8 часов
пн								
вт								
ср								
чт								
пт								
сб								
вс								

**1b** Как тебе кажется, сколько времени в сутки школьникам можно проводить, используя различные медиа-ресурсы? \_\_\_\_\_

Почему? Напиши 3 аргумента.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Выполнив задание, поставь дату и подпись. Покажи задание родителям и после того, как вы побеседуете о задании, попроси одного из них поставить подпись:

Дата

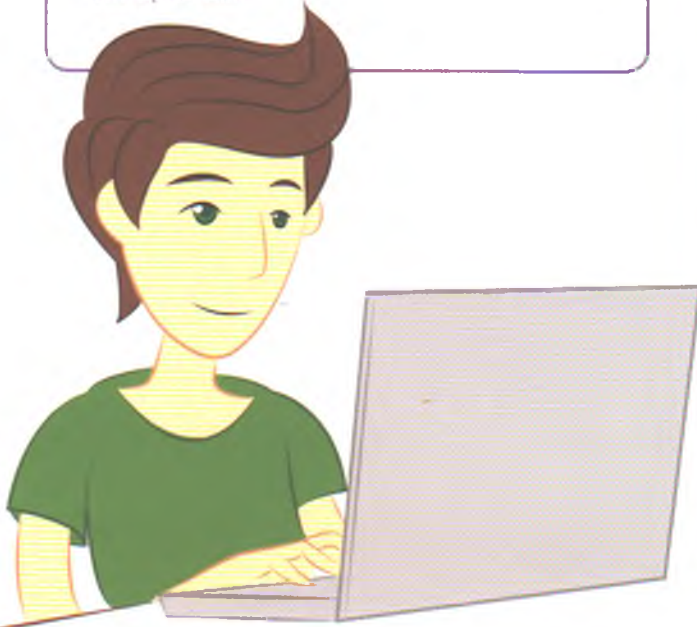
Моя подпись:

Подпись родителя:

\_\_\_\_\_

## Полезно знать:

Медиа – это источник информации. Интернет – это большая часть медиа, в Интернете можно найти огромное количество информации. Знаешь ли ты, что тебе необходимо знать, пользуясь Интернетом?



ответь на вопросы, используя информацию, находящуюся по Интернет-ссылке ниже.

- [www.microsoft.com](http://www.microsoft.com) шесть советов, которые помогут обеспечить безопасность в Интернете
- [medl.ru/doc/j01091027.htm](http://medl.ru/doc/j01091027.htm) гигиенические требования к организации работы детей и подростков с компьютером
- [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) жизнь в сети
- [www.mediaeducation.ru/publ/yak\\_dost.html](http://www.mediaeducation.ru/publ/yak_dost.html) проблемы медиаобразования. Достоверность информации в Интернете
- [www.microsoft.com](http://www.microsoft.com) защита своей конфиденциальности в интернете
- [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) интернет-зависимость
- [rasstanovki.org.ru](http://rasstanovki.org.ru) статьи – компьютерная зависимость у детей и подростков



**2a** О чем необходимо помнить, пользуясь Интернетом?

---



---

Мои собственные размышления:

---



---

**2b** Что значит конфиденциальность (секретность) в Интернете?

---



---

Мои собственные размышления:

---



---

**2c** Какие данные сохраняются (фиксируются) в Интернете, когда ты им пользуешься?

---

---

---

Мои собственные размышления: \_\_\_\_\_

---

**2d** Как можно определить, что информация, найденная в Интернете, достоверная?

---

---

---

Мои собственные размышления: \_\_\_\_\_

---

**2e** Как можно определить, что информация, найденная в Интернете, достоверная?

---

---



---

---

---

---

---

Выполнив задание, поставь дату и подпись. Покажи задание родителям и после того, как вы побеседуете о задании, попроси одного из них поставить подпись:

Дата

Моя подпись:

Подпись родителя:

---

Выполни это задание со своими родителями или с любым другим близким для тебя взрослым. Если вдруг вы не найдете ответа, вы можете вместе обдумать возможный вариант ответа для каждого пункта.

Напиши по меньшей мере три (3) варианта ответа по каждому вопросу.



**3a** Обсуди со взрослыми и напиши 3 интернет-ресурса, подходящих тебе по возрасту

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**3b** Обсуди с родителями, какие программы/приложения в мобильном телефоне подходят для твоего возраста (Можешь также подумать над тем, зачем тебе нужен телефон?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**3c** Обсуди с родителями, какие программы/приложения для компьютера или игровой приставки подходят для твоего возраста

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**3d** Обсуди с родителями, какие тв-программы подходят для твоего возраста

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**3e** Обсуди с родителями те журналы, что подходят для твоего возраста, и которые ты мог бы читать

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



Выполнив задание, поставь дату и подпись. Покажи задание родителям и после того, как вы побеседуете о задании, попроси одного из них поставить подпись:

Дата

Моя подпись:

Подпись родителя:

\_\_\_\_\_

# ДОСТАТОЧНО ЛИ Я СПЛЮ?

В этом задании ты сможешь ответить на вопросы твоих сверстников о нормах сна, снах и сновидениях.

## Как бы ты разрешил проблему?

Воспользуйся помощью книг и Интернета! Здесь приведены ссылки, которые помогут тебе выполнить это задание. Сможешь ли ты найти ответы на вопросы, связанные с рекомендациями по сну?

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) правила здорового сна

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) как спастись от бессонницы

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) сон. Зачем он нам нужен

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) 10 мифов о здоровом сне

[dzdorov.ru](http://dzdorov.ru) сон и здоровье



**4a** Вопрос: "Почему я чувствую себя уставшим в понедельник утром?"

Ответ: \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**4b** Вопрос: "Почему не получается заснуть?"

Ответ: \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---



---

**4c** Вопрос: "Сколько сна необходимо в моем возрасте?" (спрашивает 11-летняя девочка).

Ответ: \_\_\_\_\_

---

4d Вопрос: "Время от времени мне снятся кошмары, почему это происходит?"

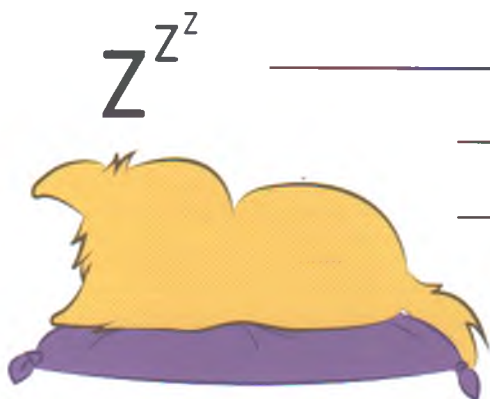
Ответ: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4e Вопрос: "Можно ли лечь спать голодным?"

Ответ: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4f выясни, что обозначает выражение «гигиена сна» :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Выполнив задание, поставь дату и подпись. Покажи задание родителям и после того, как вы побеседуете о задании, попроси одного из них поставить подпись:

Дата

Моя подпись:

Подпись родителя:

\_\_\_\_\_



# ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ ЗА СНОМ



Отметь в таблице время отхода ко сну и время, когда ты встаешь в течение одной недели.

Подсчитай количество ночного сна в часах (ч) и минутах (мин). Также поставь в табличке крестик в графе с нужным ответом.



## Самая главная информация о нормах сна:

- один час сна до полуночи равен двум часам сна после полуночи
- потребность сна у школьника 10 часов в сутки
- регулярный вечерний ритуал и спокойные вечерние занятия будут способствовать спокойному сну
- телевизору не место в твоей комнате
- необходимо избегать употребления кофе, чая или кока-колы непосредственно перед отходом ко сну
- перед сном необходимо проветривать комнату

Ночь	Вечером пошел спать (время)	Проснулся (время)	Спал (сколько часов?)	Заснул хорошо		С утра был бодрым		Пришел в школу вовремя	
				Да	Нет	Да	Нет	Да	Нет
Напр.	21.30	07.00	9 ч 30 мин						
пн-вт					X	X		X	
вт-ср									
ср-чт									
чт-пт									
пт-сб									
сб-вс									
вс-пн									

Выполнив задание, поставь дату и подпись. Покажи задание родителям и после того, как вы побеседуете о задании, попроси одного из них поставить подпись:

Дата

Моя подпись:

Подпись родителя:

На этой странице ты можешь записать свои вопросы о влиянии медиа-средств на здоровье, а также о значении сна для организма. Здесь ты можешь обдумать и записать то, насколько правильно ты сам относишься ко сну. Эту страницу отрежь по линии и анонимно передай учителю. Взрослые смогут узнать твое мнение и твои вопросы по этой теме.

Ответы на твои вопросы и вопросы своих одноклассников ты узнаешь от учителя или медицинского работника школы вместе со всем классом. Если тебе захочется, то ты можешь обсудить эти вопросы также со своими родителями или другими взрослыми.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Если ты не хочешь, чтобы твои вопросы использовались для подготовки родительских собраний, поставь крестик в этот квадрат.



**Уважаемые родители!**

Ваш ребенок получил эту рабочую тетрадь, в которой находятся домашние задания по теме «медиа-средства и значение сна для здоровья организма», которые необходимо выполнить. Было бы очень хорошо, если бы Вы смогли обсудить эти задания вместе – ребенку потребуются помощь родителей для исследования вопросов, касающихся понимания, толкования и использования медиа-средств. Также родители в ответе за то, чтобы ребенку был обеспечен полноценный и достаточный сон.

Для детей очень важен пример родителей: когда сами родители много времени проводят в Интернете (за компьютерными играми, вКонтакте или в телефоне), то ребенок перенимает эти привычки и сам много времени проводит, используя медиа-средства. Для того, чтобы дети пользовались медиа-средствами в безопасном режиме, информации, которая предоставляется им в школе, недостаточно. Гораздо эффективнее, когда родители на своем примере показывают, как можно пользоваться этими ресурсами без ущерба для здоровья.

**Ответив на следующие вопросы, Вы поймете, как часто Вы используете медиа-средства.**

Сколько времени Вы проводите за компьютером дома?

---

Как часто Вы выходите в интернет, используя телефон?

---

Сколько времени в день Вы тратите на просмотр телевизионных передач?

---

Случалось ли Вам вместо вечернего занятия с ребенком (прогулка, чтение книги, разговор) сидеть в интернете? Если да, то как часто?

---

**Памятка по использованию различных медиа (создана на основе инструкций Союза защиты детей имени Маннергейма, Финляндия)**

- Договоритесь о правилах по использованию Интернета, компьютера, мобильного телефона и просмотра телевизора. Время от времени проверяйте, как работают правила, и по мере взросления ребенка вносите изменения.
- Если это возможно, соберите в каком-то одном помещении телевизор, компьютер и игровые приставки. Таким образом контролировать использование всех медиа-ресурсов будет проще.
- Следите за тем, чтобы у ребенка кроме медиа были бы другие увлечения и друзья.
- Контролируйте, чтобы ребенок спал не менее 10 часов. Если какие-то электронные игры есть у него в комнате, то он может играть в них втайне от Вас.
- Ознакомьтесь в 5 разделе этой рабочей тетради с условиями режима сна у школьника.
- Вместе с ребенком рассмотрите описание контента и возрастные ограничения для различных телевизионных программ, кинофильмов и игр. Для компьютерных игр ограничение по возрасту (например, не моложе 18 лет) является обязательным условием.
- Будьте рядом и придите на помощь, если ребенок захочет обсудить с вами то, что встретилось ему в различных медиа. Будьте внимательными и чуткими, особенно если почувствуете, что речь идет об оскорблениях в интернете.
- Будьте последовательными и подавайте хороший пример своим собственным поведением, например, откажитесь от компьютерных игр. Родители тоже должны пользоваться медиа в ограниченном количестве и показывать, что все соблюдают правила, принятые в семье!

Спасибо Вам за участие и приятных минут при выполнении заданий