МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА №6

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

**Тема работы: Интернет – зависимость**

Ф.И.О. автора, класс: Сечкарёва Яна Олеговна, 9 «А»

Ф.И.О. руководителя: Токарева Надежда Сергеевна

2019-2020 учебный год

ОГЛАВЛЕНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 3](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%90%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%5CDesktop%5C%D0%9A%D0%B8%D1%80%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%5C%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82.docx#_Toc2764677)

[ГЛАВА 1. ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ 5](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%90%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%5CDesktop%5C%D0%9A%D0%B8%D1%80%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%5C%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82.docx#_Toc2764678)

[1.1 Определение понятия «Интернет-зависимость» 5](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%90%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%5CDesktop%5C%D0%9A%D0%B8%D1%80%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%5C%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82.docx#_Toc2764679)

[1.2. Способы борьбы с Интернет-зависимостью 5](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%90%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%5CDesktop%5C%D0%9A%D0%B8%D1%80%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%5C%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82.docx#_Toc2764680)

[1.3. Основные правила пользования Интернетом 6](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%90%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%5CDesktop%5C%D0%9A%D0%B8%D1%80%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%5C%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82.docx#_Toc2764681)

[ГЛАВА 2. СОЗДАНИЕ ВИДЕОРОЛИКА «ПОЛЬЗА И ВРЕД ИНТЕРНЕТА» 8](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%90%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%5CDesktop%5C%D0%9A%D0%B8%D1%80%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%5C%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82.docx#_Toc2764682)

[2.1.Описание работы в видеоредакторе Sony Vegas Pro 8](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%90%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%5CDesktop%5C%D0%9A%D0%B8%D1%80%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%5C%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82.docx#_Toc2764683)

[2.2. Этапы создания видеоролика «Польза и вред Интернета» 9](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%90%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%5CDesktop%5C%D0%9A%D0%B8%D1%80%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%5C%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82.docx#_Toc2764684)

[2.3. Результаты опроса «Использование Интернета учениками МБОУ-СОШ 6» 10](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%90%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%5CDesktop%5C%D0%9A%D0%B8%D1%80%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%5C%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82.docx#_Toc2764685)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 11](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%90%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%5CDesktop%5C%D0%9A%D0%B8%D1%80%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%5C%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82.docx#_Toc2764686)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 12](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%90%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%5CDesktop%5C%D0%9A%D0%B8%D1%80%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%5C%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82.docx#_Toc2764687)

[Приложения…………………………………………………………………13](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%90%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%5CDesktop%5C%D0%9A%D0%B8%D1%80%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%5C%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82.docx#_Toc2764688)

# ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования** обусловлена тем, что сегодня большинство людей привыкли начинать день с телефонов с доступом в Интернет. Всемирная паутина заменила нам выпуск новостей по телевидению, исключила необходимость покупать диски с фильмами и музыкой, а в некоторых случаях желание пользоваться телефоном и даже ходить на работу. Всемирная электронная паутина так прочно вошла в нашу жизнь, что многие просто не представляют себе без нее жизнь. Едва оказавшись в доступном для интернета месте, они первым делом заходят на любимые сайты, узнают новости, «общаются» с друзьями, комментируют, просматривают, скачивают. Конечно, информация имеет для человека огромное значение, она формирует личность, но бывает, что она, же и разрушает ее.

Таким образом, многие ученые заинтересованы в изучении проблемы интернет - зависимости людей. Социальные сети и их влияние на здоровье человека изучают многие ученые: Кимберли Янг, Якоб Леви Морено, Н. Н. Алексенко, М. А. Шаталина, Л. О. Пережогин, Джеймс Шуровьески Стэнли Мильграм, Джеймс Барнсон, Е. В. Шумакова и др. Данная тема ещё недостаточно раскрыта, ведь ученые не могут определиться: Интернет больше приносит вред или пользу?

**Противоречие исследования:** между борьбой с Интернет-зависимостью и необходимостью использования Интернета в повседневной жизни.

**Проблема исследования:** распространена ли Интернет-зависимость среди школьников?

**Цель исследования**: создание видеоролика «Польза и вред Интернета».

**Объект исследования**: Интернет-зависимость.

**Предмет исследования**: способы борьбы с Интернет-зависимостью.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. Изучить теоретический материал, освещающий особенности Интернет - зависимости;
2. Изучить особенности работы в видеоредакторе Sony Vegas Pro;
3. Описать этапы создания видеоролика «Польза и вред Интернета».

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования был выдвинут ряд предположений, выступивших в качестве **гипотезы исследования**: определение значимости пользования Интернетом в жизни подростка неоднозначно, но рациональное его использование будет нести, как правило, пользу.

**Методы исследования:**

* синтез, анализ, сравнение, обобщение и накопление материала по исследуемой теме.

**На защиту выносятся:**

* определение понятия Интернет-зависимости;
* опрос по теме исследования;
* особенности работы в видеоредакторе Sony Vegas Pro;
* видеоролик «Польза и вред Интернета».

**Новизна проекта:** самостоятельносоздан видеоролик по актуальной в наше время теме «Польза и вред Интернета». Проведен опрос между учениками МБОУ-СОШ №6, который помог определить, какую роль в жизни современных детей играет Интернет.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что материалы исследования могут быть использованы как в школьном курсе «Информатика», так и в целях самостоятельного обучения.

# ГЛАВА 1. ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

## 1.1 Определение понятия «Интернет-зависимость»

Интернет-зависимость (или интернет-аддикция) – это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

По данным различных исследований, интернет - зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире.

Признаки Интернет - зависимости:

1. Ощущение эйфории в процессе пребывания в сети, при невозможности выхода в интернет наблюдается уныние и апатия;

2. Зависимого невозможно отвлечь от монитора и мотивировать его для выхода на улицу;

3. Ресурсы в интернете посещаются автоматически, а не с конкретной целью;

4. Зависимый регулярно проверяет свою почту в сети, обновляет страницу на социальных порталах, посещает аккаунт сайта знакомств и т.д.;

5. Теряется ощущение времени. Человек не замечает как пролетает время в сети, он может зайти в интернет всего на несколько минут по делу, а выйти через несколько часов;

 6. Пользователь тратит денежные средства на увлечения в сети, пытаясь скрыть это от своей семьи.

## 1.2. Способы борьбы с Интернет-зависимостью

 Выделим основные способы борьбы с Интернет-зависимостью:

1. Часто главной причиной зависимости от интернета бывает неудовлетворенность собственной жизнью. Подумайте, чего вы хотите достичь или о чем когда-то мечтали. И осознайте, что на самом деле всему этому в вашей жизни мешает именно просиживание за компьютером. Если каждый день хотя бы час или два посвящать осуществлению своих желаний, то в скором времени они сбудутся.

2. Если со смысла жизни пока не хочется начинать, то начните просто с любимого дела. Единственное правило здесь – занятие действительно должно доставлять вам удовольствие. Без удовольствия будет очень легко опять заменить своё дело интернетом и пустым проживанием своей жизни.

3. Каждое утро и вечер посвящайте хотя бы 20-30 минут своим любимым и близким людям. И помните, что любимый человек это не только муж или жена. Дети, родители, братья, сестры, друзья – они тоже наши любимые.

4. Прогулки. Как это ни банально, но в первую очередь интернет зависимые люди жертвуют прогулками на свежем воздухе. Вспомните, где в своем собственном городе или ближайших населенных пунктах вы ещё не были. Составьте список этих мест, и в зависимости от их количества выходите из дома каждый день или хотя бы раз в неделю. Путешествуйте. Пусть рядом с домом, но регулярно. Вы удивитесь, как много приятных и интересных мест вокруг вы не замечали.

5.Занятие спортом. Займитесь своим здоровьем и физическим состоянием. Пару посещений фитнес клуба в неделю или даже ежедневная зарядка дома сделает вашу жизнь более полной и яркой.

## 1.3. Основные правила пользования Интернетом

Основными правилами пользования Интернетом являются следующие:

1. Для защиты своего компьютера необходимо регулярное обновление программного обеспечения, использование надежных антивирусных и антишпионских программ.

2. В интернете не стоит переходить по ссылкам и нажимай кнопки во всплывающих сообщениях, которые кажутся подозрительными.

3. Для защиты личной информации придумайте надежный пароль и никому его не сообщайте. Для каждого ресурса стоит использовать уникальные логины и пароли.

4. Никогда не предоставляйте секретные сведения, например, номер счета или пароль в ответе на сообщение электронной почты или в социальных сетях.

5. Прежде чем вводить секретные сведения в веб-форме или на веб-странице, обратите внимание на наличие таких признаков, как адрес веб-страницы, начинающийся с префикса https и значка в виде закрытого замка рядом с адресной строкой, который обозначает безопасное соединение.

6. Для безопасности общения в социальных сетях оставляйте как можно меньше данных о себе и избирательно подходите к предложениям о дружбе.

7. Откройте пункт «Настройки» или «Параметры» в таких службах, как Facebook и Twitter, чтобы настроить список пользователей, которые могут просматривать ваш профиль или фотографии, помеченные вашим именем, контролировать способы поиска информации и добавления комментариев о вас, а также узнать, как можно заблокировать некоторых пользователей.

8. Перед просмотром входящих писем на электронном ящике, проверьте адрес отправителя. Подозрительные письма смело отправляйте в спам, особенно если в таких письмах содержатся прикрепленные файлы.

9. В чатах и системах мгновенного обмена сообщениями вы никогда не можете быть уверенными, кто с вами общается. Постарайтесь избегать общения с незнакомцами и ни в коем случае не соглашайтесь с ним на встречу в реальной жизни.

10. Для скачивания картинки или мелодии вам предлагают отправить смс? Не спешите! Сначала проверьте этот номер в интернете — безопасен ли он и не обманут ли вас [2].

# ГЛАВА 2. СОЗДАНИЕ ВИДЕОРОЛИКА «ПОЛЬЗА И ВРЕД ИНТЕРНЕТА»

## 2.1.Описание работы в видеоредакторе Sony Vegas Pro

Существует много видеоредакторов, таких как Movie Maker, Movavi Video Editor, Adobe Premiere Pro, Pinnacle Studio, но я в своей исследовательской работе использовала программу Sony Vegas Pro.

Функциональность используемой программы:

1. Создание своего проекта. *(см. Приложение 1)*

Для того чтобы создать свой проект, нужно задать необходимые настройки. Выберите **Файл -> Создать…** В открывшемся окне можете задать нужные параметры.

2. Добавление нужных файлов. *(см. Приложение 1)*

Для того, чтобы добавить нужные файлы, выберите **Файл -> Открыть…** Откроется окно, где нужно будет выбрать любой файл, с которым вы хотите работать. После чего он появится на рабочей области.

3. Увеличение кадра. *(см. Приложение 1)*

Для увеличения кадра нужно использовать специальную кнопку в конце видео фрагмента. Далее можно сузить квадрат или расширить.

4. Наложение различных видеоэффектов. *(см. Приложение 1)*

Перетащите нужный вам эффект из вкладки **«Видеоэффекты»** на файл, после чего отрегулируйте параметры.

5. Наложение переходов. *(см. Приложение 1)*

Чтобы сделать красивый переход между кусочками видео, надо перейти на вкладку **«Переходы»**. Далее выберите нужный эффект и перетащите его на место пересечения.

6. Добавление текста. *(см. Приложение 1)*

На вкладке **«Генераторы данных»** можно выбрать различные шаблоны, в том числе текстовые. Просто перетащите выбранный шаблон в нужное место, после чего введите текст.

7. Наложение файлов друг на друга. *(см. Приложение 1)*

Можно разместить файлы на параллельных друг другу дорожках, а потом уже экспериментировать с ними.

## 2.2. Этапы создания видеоролика «Польза и вред Интернета»

1. Написание сценария.

* 1. Выбор основных фактов про вред и пользу Интернета.

**Польза:**

1. Возможность искать и передавать информацию на высокой скорости для решения любых задач.
2. Современные технологии дают возможность осваивать целые пласты информации (вплоть до получения образования или освоения профессии).
3. Можно работать дистанционно.
4. Получение возможностей коммуникации. Живое общение на огромном расстоянии теперь реально.

**Вред:**

1. Интернет-зависимость.
2. Боязнь реального общения.
3. Развивается шопоголизм.
4. Ухудшение здоровья: пагубное влияние на зрение и на опорно-двигательный аппарат человека.
5. Мошенники могут узнать личную информацию о человеке и использовать ее в своих целях.
6. Всемирная паутина – распространитель компьютерных вирусов.

2. Съемка видеоролика

 2.1 Подборка картинок.

 2.2 Запись звука.

3. Монтаж видеоролика (*см. Приложение 2*)

## 2.3. Результаты опроса «Использование Интернета учениками МБОУ-СОШ №6»

В ходе написании проектной работы был проведён опрос на тему: «Использование Интернета учениками МБОУ-СОШ №6». Вопросы опроса и его результаты приведены ниже.

 Вопросы:

1. Пользуетесь ли Вы Интернетом?
2. Сколько времени Вы примерно проводите в Интернете?
3. На каких устройствах Вы используете Интернет?
4. Как вы думаете, смогли бы Вы продержаться без Интернета вовсе?
5. Как Вы считаете, Интернет приносит людям пользу или вред?
6. Вы предпочитаете виртуальный или реальный мир?
7. Можете ли Вы отказаться от похода куда-либо с друзьями или семьей из-за желания посидеть подольше в Интернете?

Исходя из полученных результатов, можно сделать **вывод**:

Все опрошенные пользуются Интернетом. Большая часть опрошенных (59%) проводит в Интернете до 3 часов в день, хотя есть люди (14%), которые проводят 8 часов, что совершенно неприемлемо. 43% школьников используют Интернет на компьютерах. Не стоит и оставлять без внимания тот факт, что около 83% опрошенных думают, что не смогут обойтись без Интернета вовсе. Около 63% учащихся считают, что Интернет приносит людям пользу, а остальные 37%, наоборот, вред. Радует тот факт, что большая часть школьников (86%) предпочитают реальный мир виртуальному. Также школьники (79%) ответили честно, что не могут отказаться от похода куда-либо с друзьями или семьей из-за желания подольше провести время в Интернете, к сожалению, есть дети (21%), которые смогли бы отказаться от отдыха с семьей или отдыха в компании друзей ради Интернета.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В исследовании определено понятие «Интернет-зависимость», выявлены способы борьбы с Интернет-зависимостью, а также изучены основные правила пользования Интернетом, создан видеоролик «Польза и вред Интернета», описана работа в видеоредакторе Sony Vegas Pro, прописаны этапы создания видеоролика «Польза и вред Интернета», выявлены результаты опроса «Использование Интернета учениками МБОУ-СОШ №6».

Таким образом, цель исследования достигнута: создан видеоролик «Польза и вред Интернета».

Задачи исследования выполнены:

1. Изучен теоретический материал, освещающий особенности Интернет-зависимости;

2. Изучены особенности работы в видеоредакторе Sony Vegas Pro;

3. Описаны этапы создания видеоролика «Польза и вред Интернета».

На основе исследовательской работы можно сделать вывод, что воздействие интернета на любого современного человека достаточно велико, так как наш мир полностью компьютеризирован. В Интернете есть как польза, так и вред. Нужно иметь чувство меры, чтобы полученные данные и доступ в сеть в целом не навредили человеку.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виды интернет-зависимости - URL <http://security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/77-vidy-internet-zavisimosti> (дата обращения: 17.01.2019)
2. Десять правил безопасного пользования интернетом – URL <https://molportal.ru/node/11557> (дата обращения: 17.01.2019)
3. Дрепа М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // Знание. Понимание. Умение. – 2009. – № 2. – P. 189–193
4. Еляков А. Д. Интернет - тотальная угроза обществу? // Мировая экономика и международные отношения. – 2007. – № 11. – С. 92-98
5. Интернет-зависимость - URL <https://medbooking.com/illness/internet-zavisimosty> (дата обращения: 17.01.2019)
6. Интернет-зависимость: понятие, виды, симптомы, стадии и причины развития, лечение и профилактика – URL <https://constructorus.ru/zdorovie/internet-zavisimost.html> (дата обращения: 17.01.2019)
7. Как избавиться от интернет-зависимости – URL <https://www.kakprosto.ru/kak-927505-sposob-izbavitsya-ot-internet-zavisimosti> (дата обращения: 17.01.2019)
8. Кочетков Н.В. Социально-психологические аспекты зависимости от онлайн-игр и методика ее диагностики // Социальная психология и общество. 2016. Т. 7. № 3. С. 148-153
9. По всему миру открываются клиники для интернет-зависимых // Защита информации. Инсайд. – 2005. – № 4. – С. 5-6
10. Топ-19 программ для монтажа видео – URL <http://softobase.com/ru/article/top-programm-dlya-montazha-video> (дата обращения: 17.01.2019)