

Из истории

Понятие «Социальная сеть» появилось в далеком 1954 году, и в тот период с Интернетом ничего общего не имело. Это название придумал Джеймс Барнс и данное явление стали изучать еще в 30-е годы прошлого века.

Популярность в Интернете социальные сети начали завоевывать в 1995 году, с появлением американского портала Classmates.com. (Одноклассники) Проект оказался весьма успешным, что в следующие несколько лет спровоцировало появление не одного десятка аналогичных сервисов. Но официальным началом бума социальных сетей принято считать 2003—2004 года, когда был запущен сайт Facebook.

Что такое социальная сеть?

Социальная сеть – это сайт, который объединяет людей по каким-то признакам.



Социальная сеть – это, в первую очередь, то место, где Вы можете составить портрет своей личности и найти нужные Вам контакты.

Это интересно

По последним данным, в России: средний возраст начала самостоятельной работы в Сети - 10 лет (в 2011 году - 11 лет); и сегодня наблюдается тенденция к снижению возраста до 9 лет; 30% подростков проводят в Сети более 3 часов в день (при норме 2 часа в неделю!); Ежедневная детская аудитория Рунета: 46% (11-13 лет), 54% (14-16 лет); самые "любимые" детьми ресурсы – социальные сети (78%); в них проводится до 60 минут в день. По данным социологических исследований социальная сеть «ВКонтакте» является крупнейшей в России, и ее аудитория превысила отметку в 100 миллионов зарегистрированных пользователей, которые почти ежедневно проводят за компьютером в среднем около 3-5 часов.



Помните, не стоит приносить в жертву свою реальную жизнь, ведь окружающий нас мир гораздо интереснее, научитесь использовать ресурсы социальных сетей с пользой для себя и только по мере острой необходимости.

«Социальные сети»



ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКА

Положительные черты влияния социальных сетей

Психологи, педагоги и родители стремятся найти плюсы социальных сетей, но их не так уж и много:

- возможность самореализоваться в глазах друзей и знакомых.
- найти себе друзей, знакомых одноклассников
- поиск в социальных сетях единомышленников. Есть немало важных и нужных групп, где люди могут обмениваться накопленным опытом или просто своими взглядами на жизнь.
- большая база данных видео файлов, музыкальных файлов, среди которых можно найти редкие или нужные экземпляры.

Отрицательные черты влияния социальных сетей

Влияние социальных сетей на подростков может быть как позитивным, так и негативным. Почти всегда отрицательных факторов становится больше. Основные вредные факторы при частом нахождении за компьютером и нахождении социальных сетей:



Психологические симптомы

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- стресс при потере информации;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- ложь учителям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с успеваемостью в школе.

Физические симптомы

- туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- изменение осанки;
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.

Социальные симптомы

- ограничение коммуникативных возможностей в реальном мире.
- «заочные» знакомства ведут к проблемам в завязывании реальных знакомств.
- расхождение ролей: в интернете ребенок может выбрать для себя любую роль, сделать себя лучше, красивее, придумать себя идеального, а в жизни столкнуться с тем, что все не так.
- подмена понятия «настоящая дружба»: все чаще дружба измеряется количеством виртуальных друзей, нежели настоящих.

Рекомендации при работе в социальных сетях

- ограничение времени пребывания в сети;
- поиск альтернативных способов времяпрепровождения (например, занятия спортом, рисование, вышивание, чтение книг и т.п.);
- оказание большего внимания своей реальной жизни (проблемам в школе, в семье, друзьям);
- увеличение времени пребывания в компании друзей.

ПАМЯТКА пользователя **«Выход есть!»:**

понедельник	Час общения с друзьями в соцсетях
вторник	Час тренировок в спортзале
среда	Полтора часа получения новой и полезной информации в соцсетях для подготовки домашних заданий
четверг	Полтора часа помощи семье (маме, папе, брату, бабушке)
пятница	Два часа на фильм в соцсетях как награда за трудовую школьную неделю
суббота	Два часа прогулки по городу или за городом пешком/ на велосипеде/роликах
воскресенье	Час самовыражения в соцсетях! Ты заслужил!