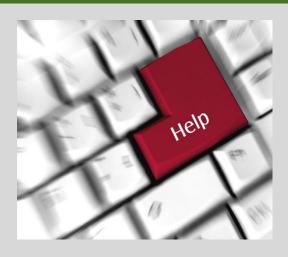
ГБПОУ «Варгашинский образовательный центр»



Мы зависим от Интернета

Выполнил: Гасанов Руслан, Студент 2 курса Группы 201 Куратор проекта: Ураинская О.В.

Задачи



Изучение информации об интернетзависимости

Выявить положительные и отрицательные стороны влияния Интернета

□<u>Цель</u> исследования:

Мы зависим от интернета» – это плохо или хорошо?

5

Определить симптомы Интернет-зависимости

Выявить причины возникновения Интернет зависимости

Создание буклета, анкеты «Интернетзависимость»

План проекта:

- Раздел 1. Интернет зависимость.
 Классификация.
- Раздел 2. Влияние интернет зависимости на здоровье человека
- ◆ Раздел 3. Как противостоять интернет зависимости?
- Заключение





Интернет-зависимость — это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем, заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания «быть в интернете».



Симптомы зависимости

Психологические

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- Невозможность остановиться;
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- Пренебрежение семьей и друзьями;
- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- Проблемы с работой или учебой

Физические

- Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- Сухость в глазах;
- Головные боли по типу мигрени;
- Боли в спине;
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- Пренебрежение личной гигиеной







Положительные стороны

- Возможность самореализоваться в глазах друзей и знакомых
- Найти себе друзей, знакомых одноклассников
- Поиск в социальных сетях единомышленников
- Большая база данных видео файлов, музыкальных файлов, среди которых можно найти редкие или нужные экземпляры

Негативные <u>стороны</u>

- Ограничение коммуникативных возможностей в реальном мире
- Воздействие электромагнитного излучения
- Утомление глаз, нагрузка на зрение
- Перегрузка суставов кистей.
- Стресс при потере информации.
- Зависимость от виртуального мира
- Общедоступность информации



Как противостоять Интернетзависимости?

- Рекомендуется составить список других дел, которые необходимо выполнять, и занятий, на которые бы вы хотели тратить больше времени.
- Используйте внешние отвлекающие факторы. Если кто-то или что-то будет отвлекать вас от интернета, это будет очень полезно.
- Приложения, которые могут отключать интернет до истечения определенного количества времени.
- Занятия спортом. Спорт укрепляет здоровье, повышает настроение, делает человека уверенным в себе, улучшает сон.



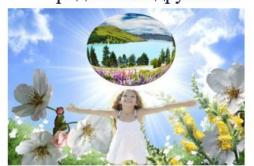
Буклет

Скажи «HET!»

Интернет - зависимости!



Скажи «ДА!» прогулкам на свежем воздухе и реальному общению с родными и друзьями!



Мы выбираем реальность + мирное сосуществование с интернетом

Интернет-зависимость

(или интернет-аддикция) - навязчивое стремление использовать Интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в сети.

Вы любите часами сидеть в интернете? Просыпаясь утром, первым делом бежите проверяете новые сообщения на соц. сетях или играть в игры? Значит, у вас первые признаки интернет-зависимости.

Ваша психика под угрозой!



ГБПОУ «Варгашинский образовательный центр»





Варгаши 2022