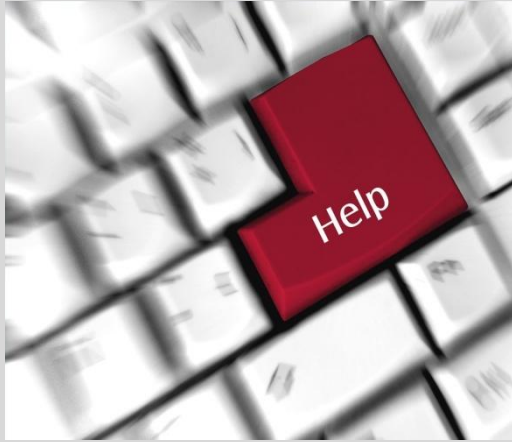


ГБПОУ
«Варгашинский
образовательный
центр»

Мы зависим от Интернета

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

Задачи



Цель

исследования:

Мы зависим от интернета» – это плохо или хорошо?

1

Изучение информации об интернет-зависимости

2

Выявить положительные и отрицательные стороны влияния Интернета

3

Определить симптомы Интернет-зависимости

4

Выявить причины возникновения Интернет зависимости

5

Создание буклета, анкеты «Интернет-зависимость»

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



Признаки

Многочасовые общения

Facebook

WhatsApp

Instagram

Viber

Twitter

И др.

ОК

ВК



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 стороны

- 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 Интернет-зависимости?

- ❖ 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 **«НЕТ!»**

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 проверять 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