

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОВРЕМЕННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Общими чертами компьютерной зависимости является характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой:

- **Психологические симптомы:**
- 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 членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или учебой.
- **Физические симптомы:**
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.



Врачи считают, что Интернет-зависимость очень схожа с игровой, алкогольной и даже наркотической зависимостью



«+» И «-» КОМПЬЮТЕРА

- + Много полезной информации из разных областей интересов молодежи, возможность общаться со знакомыми, способ проведения досуга.
- + Тренировать память, внимание.
- + Развивает быстроту действий и реакции.
- Присутствие порнографического видео, сцены насилия, нецензурный сленг.

Одноклассники

- нецензурный сленг.
- Ухудшает зрение.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР

Аддикция, в широком смысле, — ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности.

Игровые аддикты испытывают устойчивую потребность в игре. Аддикты постоянно находятся в состоянии сниженного настроения в реальном мире, что подтверждается высокой тревожностью и депрессией. Что происходит с ними во время игры более менее объективно выявить сложно, так как любое отвлечение от игры – это выход из виртуальной реальности. В процессе игры их настроение существенно улучшается, присутствуют положительные эмоции. Положительные эмоции, сопровождающиеся подъемом настроения, Но после игры, т.е. после выхода из виртуального мира настроение снова ухудшается, быстро возвращаясь на исходный уровень, оставаясь на нем до следующего «вхождения» в виртуальный мир.

Большинство аддиктов – люди, имеющие



Способ избавления от Интернет - зависимости – это приобретение другой

любовь к
здоровому
образу жизни

«зависимости»
общение
с живой природой

увлечение
прикладным
творчеством



Признаки «правильных» советских мультфильмов

1. Не содержат насилия
 2. В основе лежат счастливые радостные события, а не войны и хаос.
 3. Человеческие образы передают дружелюбие, сострадание, естественность, уважение к старшим и матушке-природе.
 4. Имеют спокойный, положительный конец.
- Многие родители и дети сегодня считают эти мультфильмы слишком примитивными и устаревшими. Сегодня любят смотреть современные зарубежные мультфильмы и на их манер созданные русские. Поскольку мультипликационных фильмов в советские времена производилось мало, поэтому экраны заняли американские и японские мультфильмы.

Признаки «неправильных» зарубежных мультфильмов:

1. Герои мультфильмов агрессивные и жестокие. Ребенок увидевшие сцены насилия воспринимает как нормы. Последствием просмотра может стать проявление жестокости, безжалостности ребенком в реальной жизни.
2. Мультфильмы про вредных детей и хулиганов, также же отрицательно влияют, так как часто они являются главными героями и остаются безнаказанными.
3. Сцены, где, например, главные герои падают с огромной высоты, а упав, дальше бегут, так же вредны и опасны для здоровья, а также другие подобные сцены. Ребенок не понимает, что так быть не может, а подражать всему
4. Уродливые и страшные герои
5. Герои мультфильмов только развлекаются. Никакой созидательной и полезной деятельности, в отличии от советских мультфильмов.

