



Министерство здравоохранения Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Свердловский областной медицинский колледж»
Ирбитский центр медицинского образования

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Исполнитель:
Удинцева Карина Адександровна
Сестринское дело, 193МС группа
Руководитель:
Грошева Анна Олеговна

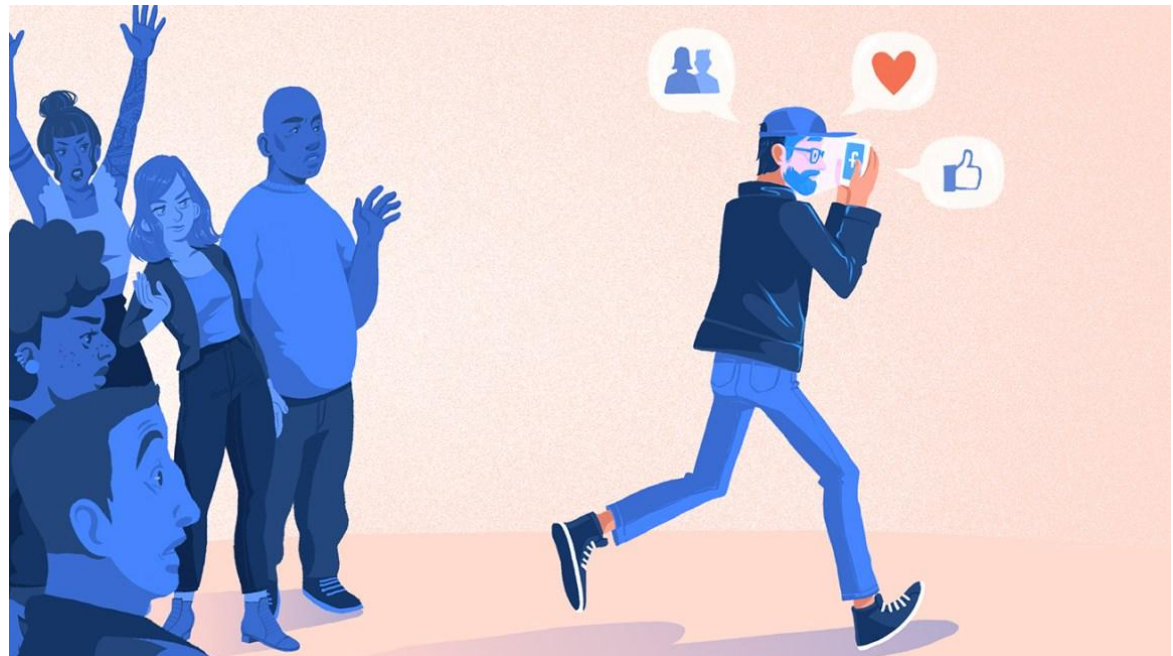
Ирбит
2020

Социальная сеть

— ЭТО МНОГОПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ИНТЕРНЕТ-СИСТЕМА, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ОБЩАТЬСЯ, РАЗМЕЩАТЬ, ПРОСМАТРИВАТЬ И ОЦЕНИВАТЬ РАЗНОГО РОДА ФАЙЛЫ (АУДИО, ВИДЕО, ФОТО, ТЕКСТ), ИСКАТЬ ЗНАКОМЫХ И ЗАВОДИТЬ НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА.



О вреде и пользе до сих пор спорят ученые. Современные психолого-педагогические исследования показывают, что общение в сетях негативно сказывается на социальном развитии подростков, оно полностью заменяет общение в реальной жизни, отрицательно влияет на социальные навыки и физическое здоровье.



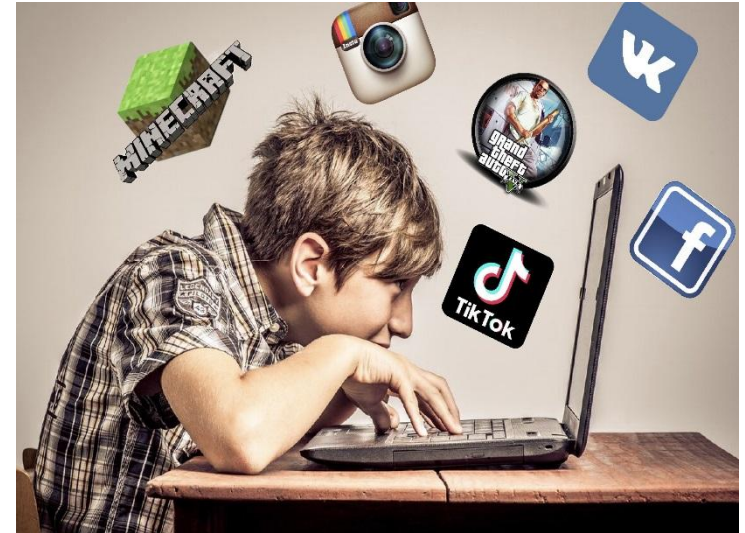
Чем же так привлекают социальные сети?

Часть людей рассматривают соцсети не только как источник получения необходимой информации, общения, самореализации. Они могут заходить и бесцельно блуждать по профилям (веб-серфинг), добавлять в друзья знакомых и незнакомых людей, участвовать в обсуждении, читать новости, смотреть и выкладывать фотографии, играть в игры. Безусловно, есть обсуждения, в которых люди делятся своим опытом, где им помогают получить ответ на важный вопрос. Но есть также много "общения ни о чем", односложных комментариев, смайликов, а иногда и банального хамства.



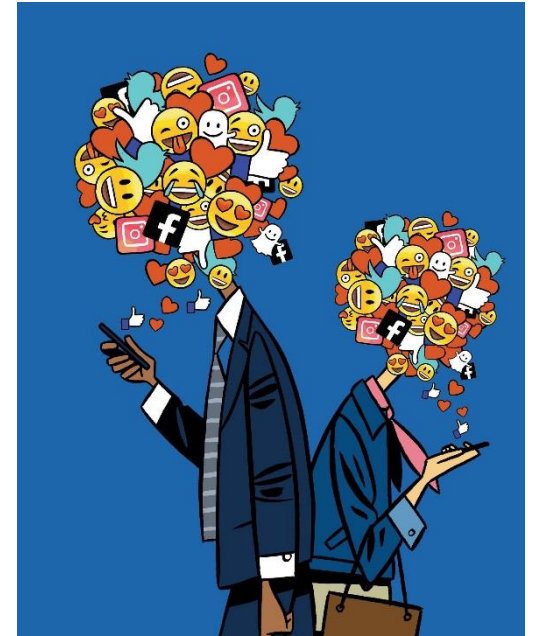
Зависимость от соцсетей у детей и подростков

- Зависимость молодежи и подростков от социальных сетей выражена в большей степени, чем среди лиц среднего и пожилого возраста.
- Во-первых, социальные сети – популярное веяние, а потому многие юноши и девушки, чтобы не отстать от моды, быть в курсе всех новостей стараются проводить много времени в социальных сетях, которые, в свою очередь, их затягивают. Не зря же их называют «сетями».
- Во-вторых, это связано с тем, что у большинства подростков еще нет такого жизненного опыта, такой ответственности, как у лиц более старшего возраста, им не нужно посвящать много времени семье, приготовлению пищи, финансовому обеспечению.
- Подростки и молодые люди, еще не сформировавшие свою индивидуальность, чрезмерно зависимы от мнения других людей. Они выкладывают свои фотографии, селфи, чтобы привлечь внимание, вызвать одобрение. Они привыкают жить «напоказ», а хорошего в этом не так уж и много.



Признаки зависимости от социальных сетей:

- навязчивое непреодолимое желание зайти на свою страничку в соцсети, просмотреть последние новости, пролистать фотографии, проявить какую-то активность;
- жалобы членов семьи, друзей, сотрудников на то, что человек слишком много времени проводит в социальных сетях;
- невозможность заранее сказать, сколько времени данный человек уделит социальной сети, утрата временного контроля во время компьютерного сеанса;
- чувство раздражения, если в данный момент нет возможности зайти в свой профиль (отсутствует wi-fi в данной зоне, необходимо срочно выполнить какое-то задание);
- по мере прогрессирования зависимости могут возникать проблемы с учебой, в семье, на работе, когда человек перестает уделять им должное внимание, а все больше времени проводит онлайн;
- человек может отказаться от еды или есть перед монитором компьютера, уделять меньше времени сну, только бы не пропустить ничего нового.



Процент детей переживающих симптомы зависимости от социальных сетей



Профилактика зависимости от социальных сетей

1. Проводите в социальных сетях не более двух часов в день в общей сложности. Не заходите на свою страничку «просто так».
2. Напишите список дел, которые вы обязательно должны сделать. И только после того, как вы все сделаете в качестве «бонуса» можете зайти в любимую соцсеть.
3. Не спешите рассказывать о каждом своем шаге и уж тем более не делитесь личными переживаниями и интимными подробностями. Помните, что эту информацию может увидеть кто угодно и использовать ее против вас.
4. Не становитесь участником групп, которые вам не интересны – чем длиннее лента новостей, тем больше времени вы потратите на ее изучение.
5. Пусть в вашей жизни будет побольше живого общения. Не игнорируйте встречи с друзьями, романтические прогулки, визиты к родственникам и прочее и уж, конечно, поборите возникший соблазн уединиться чтобы залезть в социальные сети.





Министерство здравоохранения Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Свердловский областной медицинский колледж»
Ирбитский центр медицинского образования

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Исполнитель:
Удинцева Карина Адександровна
Сестринское дело, 193МС группа
Руководитель:
Грошева Анна Олеговна

Ирбит
2020