Проект на тему: «Интернет-зависимость проблема современного общества»

Проект выполнил:
ученик 7 «Б» класса
Тен Николай
Руководитель: Баранова Наталья Владимировна

Цели и задачи проекта.

Цель: определить наличие проблемы интернет-зависимости среди учащихся нашей школы.

Задачи:

- Ознакомить учащихся нашей школы с проблемой современного общества, интернет-зависимости.
- Провести социальное исследование интернет-зависимости учеников нашей школы.
- Предложить варианты решения данной проблемы

Актуальность темы:

Я выбрал эту тему, потому что эта проблема сейчас актуальна среди подростков. Любые виды зависимости у детей появляются очень быстро, в том числе — зависимость от телевидения, Интернета и компьютерных игр.

Все мы в своей жизни от чего-то или от кого-то зависим. Поскольку живем в обществе себе подобных и ежедневно поддерживаем свою жизнедеятельность всякими «внешними» продуктами, эмоциями, смыслами. Чем же нормальное обеспечение себя всякими нужными и полезными вещами — такими, как отношения с людьми, еда, питье, Интернет, — отличается от патологии зависимости?

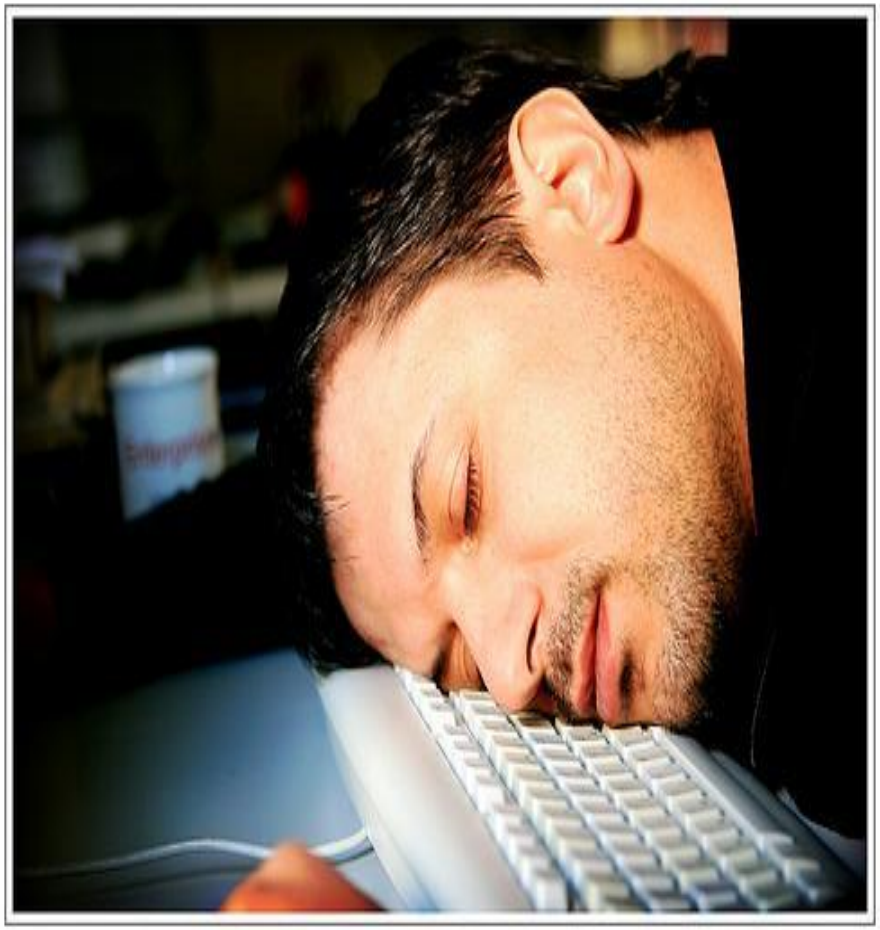
В своей работе я попытаюсь найти ответы на поставленные вопросы.

Что такое интернет-зависимость?

Слово «зависимость» означает — навязчивую потребность, ощущаемую человеком и подвигающую его к определенной деятельности; нехимическая зависимость, то есть психологическая зависимость.

Интернет-зависимость — психическое расстройство: навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от него.

Игровая зависимость — предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми или азартными играми.



Влияние интернет-зависимости на здоровье подростков

На физическое здоровье — нарушение сна и питания, ухудшение зрения.

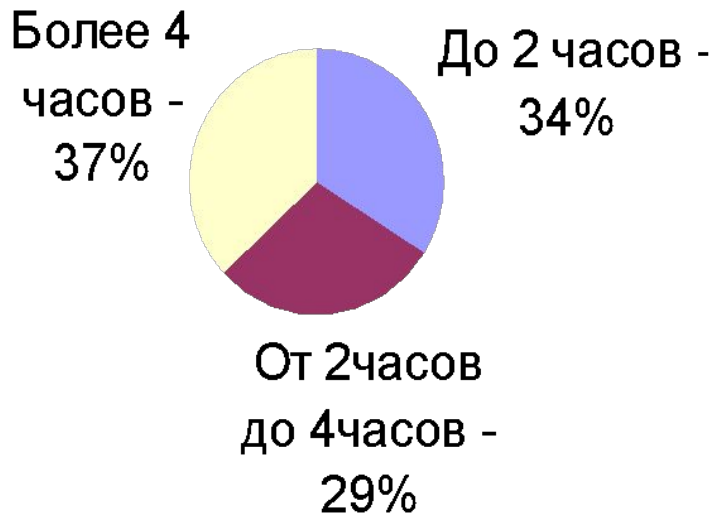
На психическое — отрыв от реальной жизни.

Когда время, проведенное в отрыве от реальной жизни, переваливает за 10% от всего времени — это опасно.

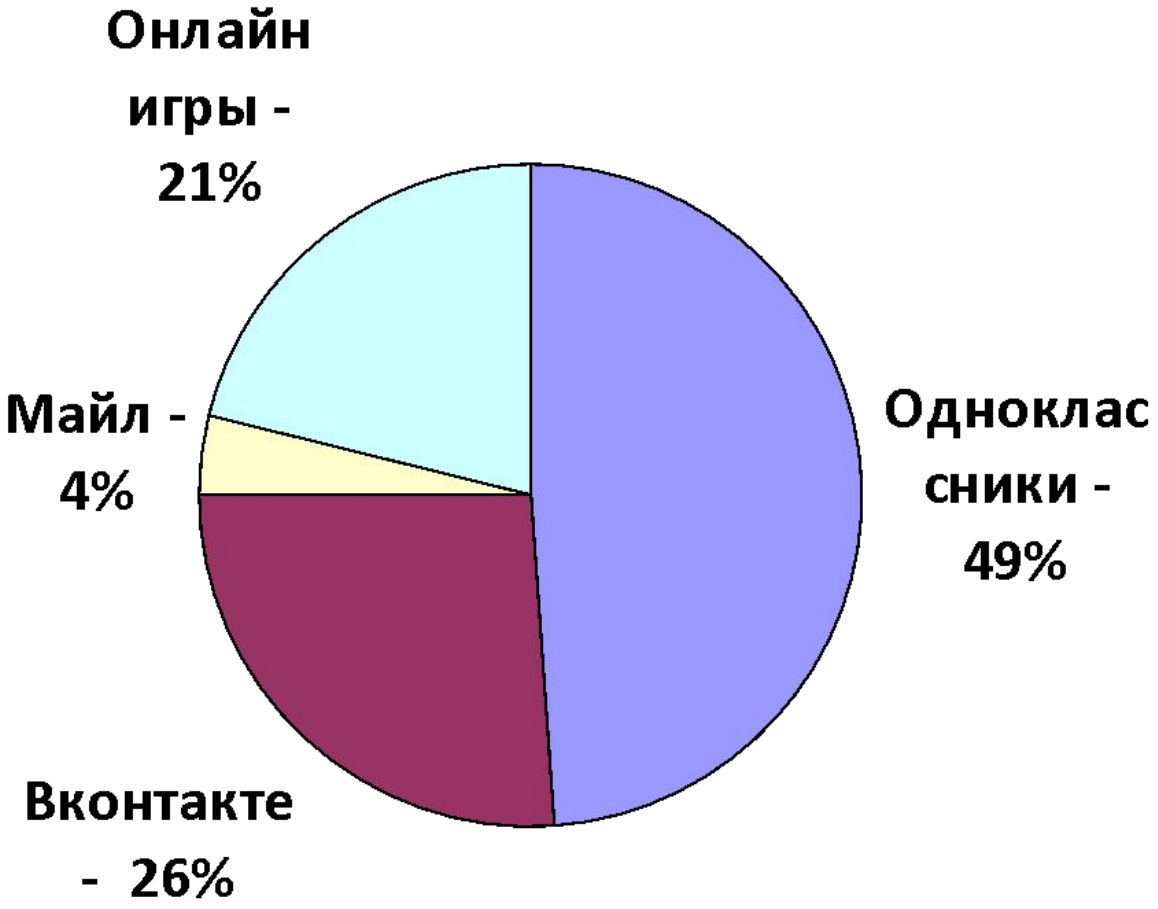
Специалисты в области интернет-зависимости особо выделяют увлечение **общением on-line с друзьями по сети**. Это опасно, поскольку может повлечь за собой желание заменить реальную жизнь, семью, друзей виртуальной жизнью, удовлетворяющей практически любым критериям.

Результаты социального опроса.

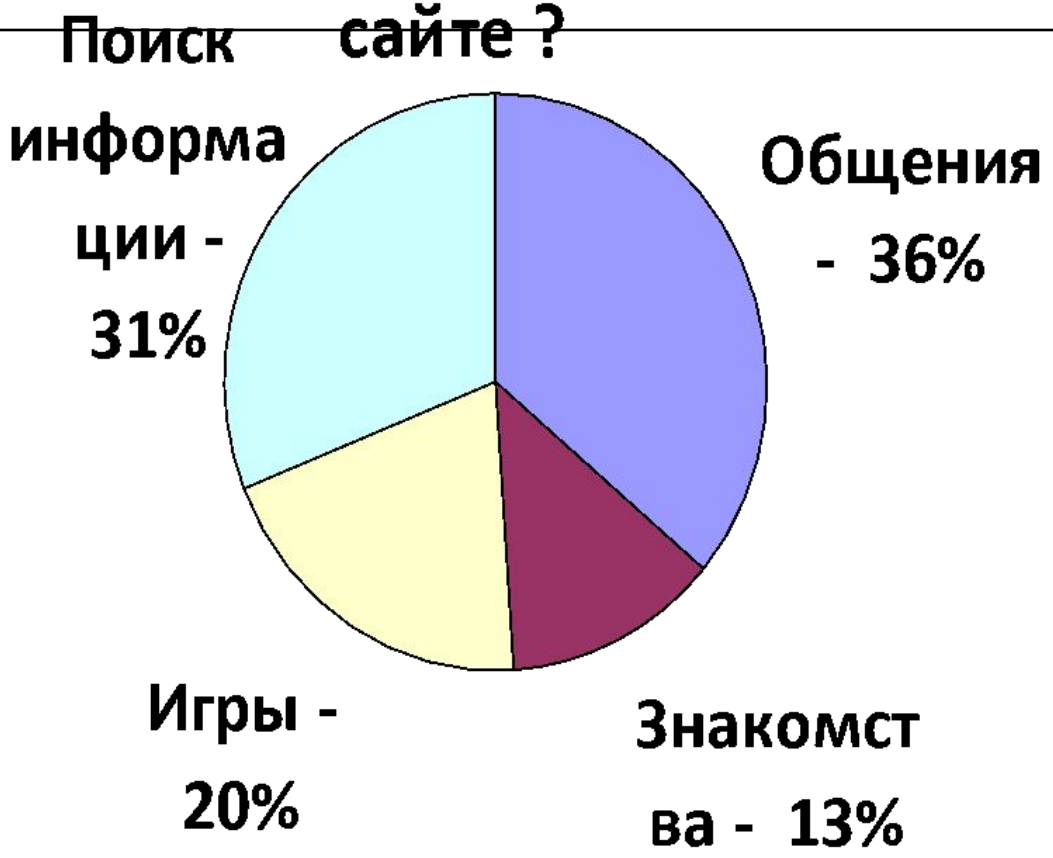
Сколько времени в день Вы тратите на посещение сайтов интернета ?



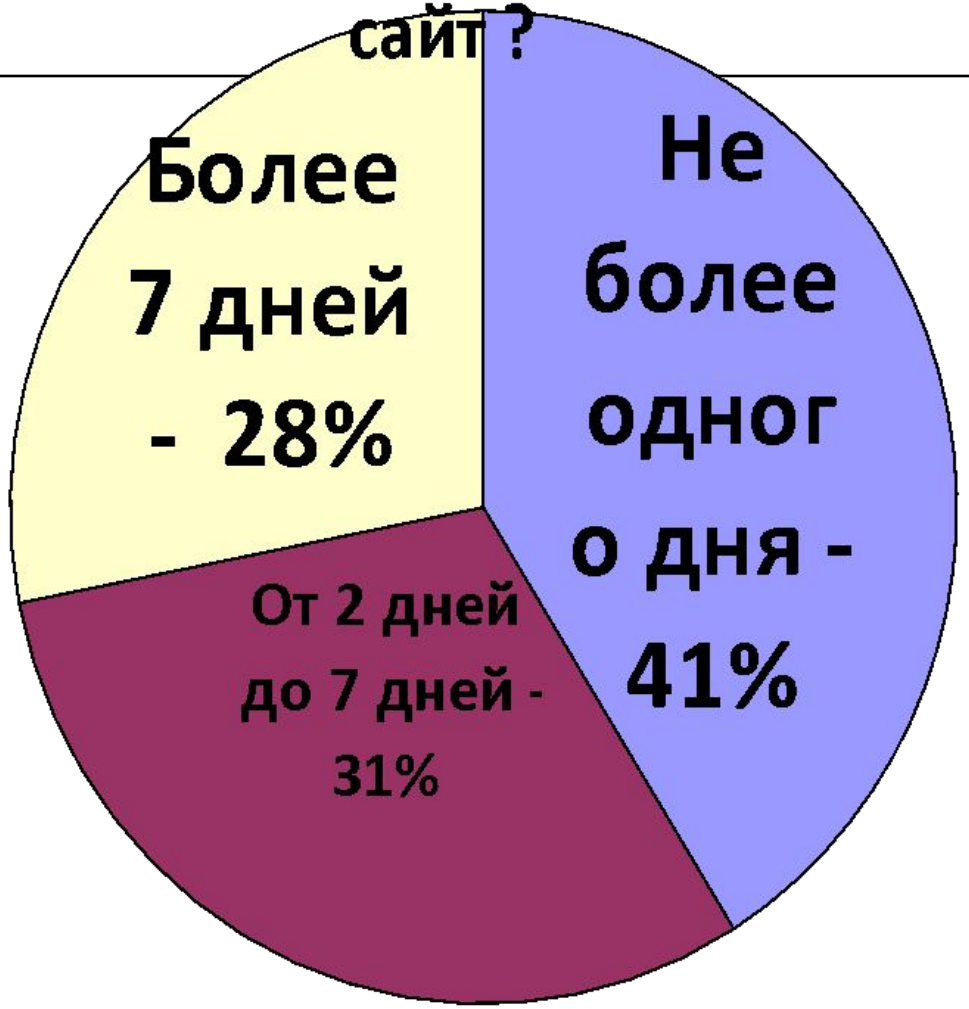
Какой сайт Вы посещаете чаще всего?



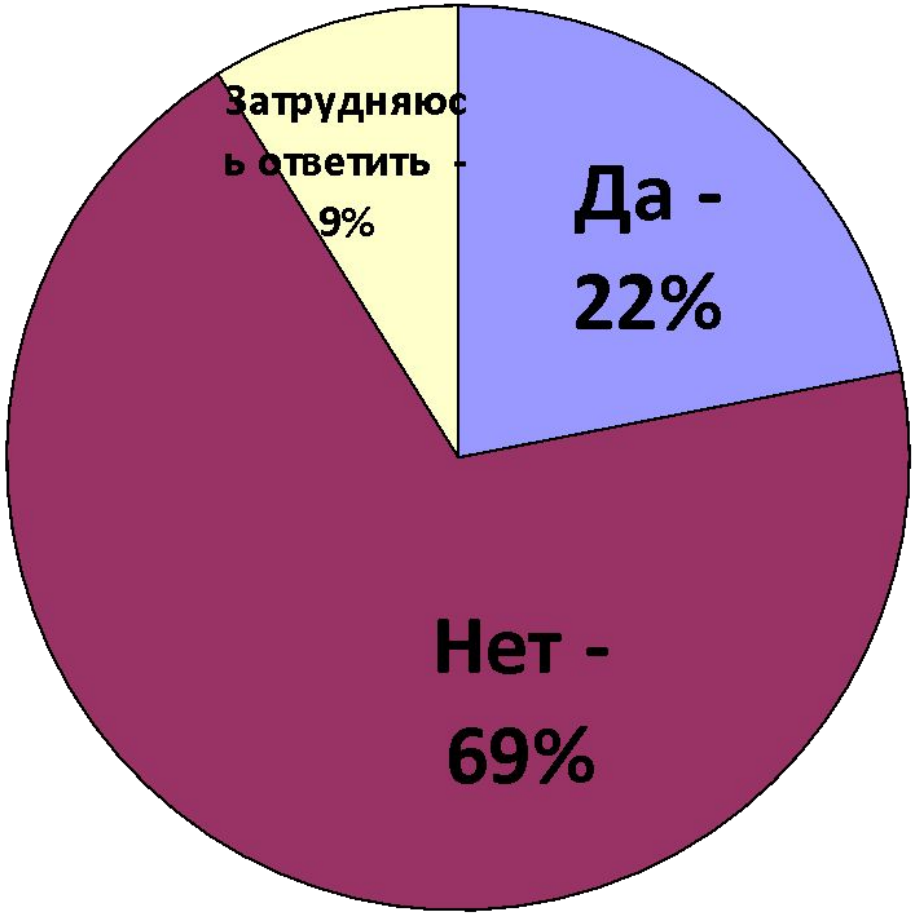
С какой целью Вы находитесь на сайте ?



Как долго Вы можете не заходить на сайт ?



Считаете ли Вы себя зависимым от интернет сайтов ?



Предлагаю Вам пройти небольшой **тест**, ответив на вопросы которого можно определить, на сколько Вы интернет-зависимы:

Испытываете ли Вы навязчивое желание по несколько раз ~~в день проверять свою электронную почту~~?

Жаловался ли кто-нибудь на то, что Вы проводите в Интернете слишком много времени?

- Если во время Вашего интернет-сеанса приходит время обеда Вы пропускаете его или едите за компьютером?
- Вы постоянно засиживаетесь в Интернет далеко за полночь, несмотря на то, что каждый раз хотите лечь спать ”пораньше”?
- Если по каким-то причинам Вам не удалось ни разу за день выйти в Интернет, испытываете ли Вы тревогу и раздражительность?

Поставьте себе по одному баллу за каждый ответ ”Да”.

И так, если Вы набрали:

- 0 – 1 Балл: Можете продолжать пользоваться Интернетом в том же режиме, зависимость Вам пока не угрожает.
- 2 – 3 Балла: Постарайтесь меньше засиживаться в сети, Вы уже находитесь на пороге интернет-зависимости.
- 4 – 5 Баллов: К сожалению, Вы находитесь в зависимости от сети Интернет.

Что же делать, если Вы попали в число интернет-зависимых?

Первым делом необходимо признаться в этом самому себе. Нужно осознать, что живое общение и встречи с дорогими Вам людьми не заменит никакой Интернет. Постарайтесь заменить интернет-зависимость любой другой, более полезной зависимостью: займитесь изучением чего-нибудь, запишитесь в спортивную секцию, организуйте вечеринку, выберетесь на природу, да и мало ли чего еще можно придумать. Главное – это понять, что реальная жизнь намного интересней и веселей чем виртуальная жизнь в сети Интернет.

Детские психологи и психиатры уверены, что единственным на настоящий момент проверенным способом профилактики компьютерной зависимости у ребенка является увлечение деятельностью, не связанной с частым использованием компьютера, чтобы он не стал заменой реальной жизни.

Задача взрослых — показать растущему человеку, что существует масса интересных занятий, в частности спорт, туризм, которые не только позволяют пережить разнообразные острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

В заключении можно сказать, что в лечении Интернет-зависимости главное – доказать человеку, что живое общение привлекательнее виртуального. Вырвать человека из Сети, приобщить к другим интересам – задача вполне разрешимая

Спасибо за внимание!