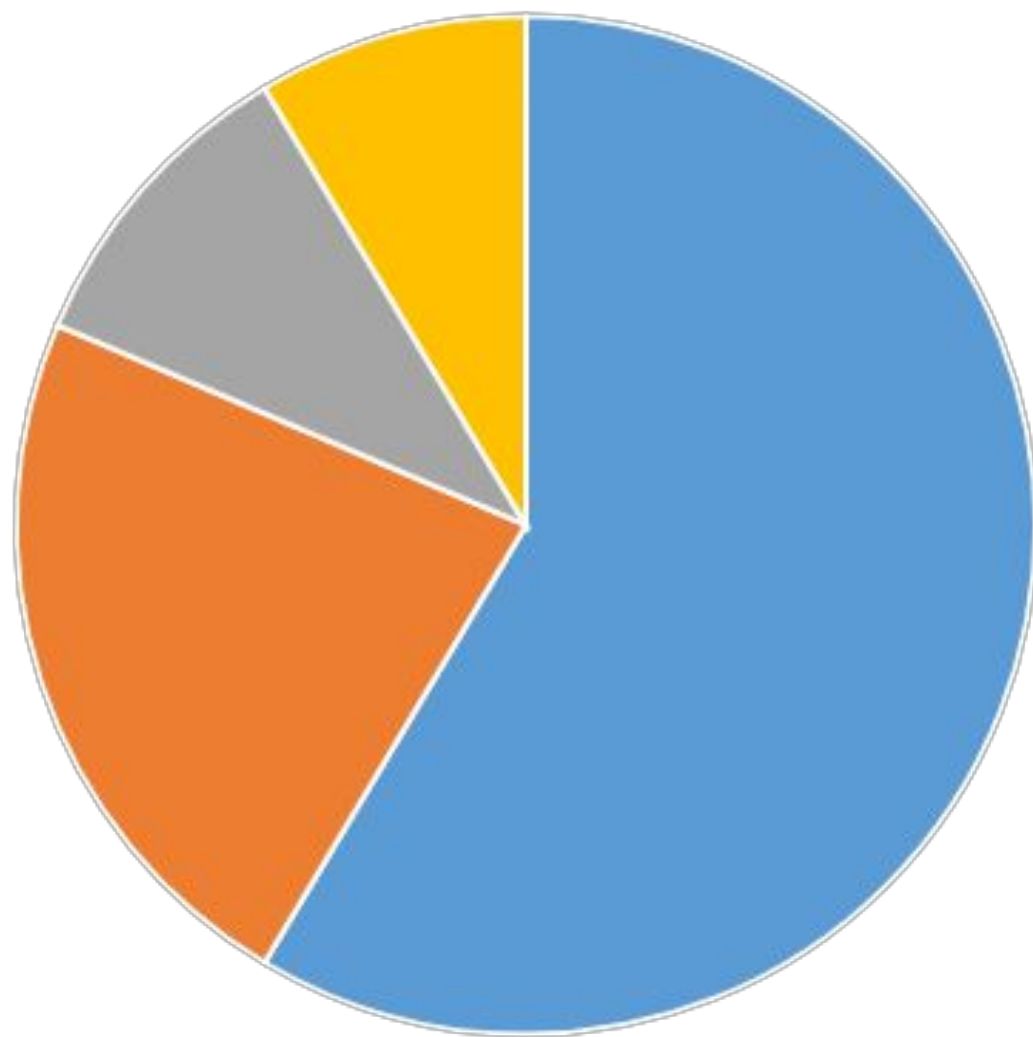


# Интернет-зависимость у детей школьного возраста





■ Kb. 1 ■ Kb. 2 ■ Kb. 3 ■ Kb. 4

# Интернет-зависимость

Интернет-зависимость - поведение со сниженным уровнем самоконтроля, грозящее вытеснить нормальную жизнь.



# Интернет-зависимость школьников

Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Это навязчивое желание включить компьютер и неспособность его выключить.

Человек способен провести в виртуальной реальности

от 5 до 20 часов в сутки.



# Какие симптомы у интернет-зависимости?

- Длительное проведение времени за компьютером и в сети интернет;
- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- Невозможность отключиться от сети и выключить компьютер;
- Пренебрежение семьей и друзьями;
- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения при отсутствии интернета и компьютера;
- Дождь членам семьи о своей деятельности;
- Предвкушение следующего сеанса он-



# Интернет – зависимость – болезнь XXI века

## Психологические симптомы:

- Снижение успеваемости, прогулы, проблемы с работой и учебой;
- Частые беспричинные перемены настроения;
- Болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы;
- Ухудшение памяти и внимания;
- Приступы депрессии, страха, тревоги, появление фобий;
- Изменение круга общения, ограниченное общение с друзьями, родственниками;
- Смена интересов;
- Денежные долги;
- Изворотливость, лживость, неопрятность, неряшливость, ранее не характерные.



## Физические симптомы:

- Головная боль
- Сухость в глазах
- Боли в спине
- Расстройство сна, нарушение режима сна
- Запястный синдром (синдром карпального канала)
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи



## Интернет-зависимость и как с ней бороться

Риску стать интернет-зависимым более всего подвержены дети, у которых не складываются отношения со сверстниками и родителями, которые пытаются найти замену живому общению в виртуальных играх и чатах. Тут, в разговоре с ребенком важно не противопоставлять Интернет реальной жизни, а показать, как они могут дополнять друг друга!

Ваш ребенок безмерно увлечен играми-стрелялками? Отлично, предложи героем не только на экране мобильного монитора, а на самом деле заняться спортом, научиться приемам самообороны и т. д. Сходите вместе в спортзал, найдите подходящую спортивную секцию.





# Виды интернет-зависимости.

1

Зависимость от компьютерных игр

2

Зависимость от социальных сетей

3

Информационная интернет-зависимость (онлайн серфинг)





# ВЫВОД:

Завершая свою работу «Компьютерная зависимость у подростков», хочу отметить, что для достижения наилучшего результата, нужно следить за своим здоровьем в целом. По мнению специалистов, хорошее зрение во многом зависит от компьютера, правильного распределения своего времени (час работаешь за компьютером с перерывами на 5–10 мин.). Но так же главное всегда помнить, что компьютер вредит не только вашим глазам, но и всему организму в целом, а если соблюдать все правила пользования этой техникой, то работа на компьютере станет полезным, безопасным и интересным занятием.