



# Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет.

## Урок 4. *Компьютерная зависимость.*

*Презентацию подготовила  
Ванюшина О.А., учитель  
математики и информатики  
МБОУ «Ерцевская СШ».*

1) Что такое «зависимость»?

2) Перечисли несколько признаков развития «зависимости».

**Интернет-зависимость** - отклонение в поведении, при котором нарушается чувство реальности, ограничено руководство поступками, наконец, возникают психическая и физическая зависимость, утрачивается критика.

# Первые признаки зависимости.

- Если ты ешь, пьешь чай, готовишь уроки у компьютера.
- Провел хотя бы одну ночь у компьютера.
- Прогулял школу – сидел за компьютером.
- Приходишь домой, и сразу к компьютеру.
- Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось).
- Хорошо себя чувствуешь за компьютером и, наоборот, ощущаешь пустоту, если лишен компьютера.
- Вступаешь в конфликт с близкими людьми из-за компьютера.

Сетевой недуг может принимать разные формы: 1) веб-серфинг – беспорядочные переходы с сайта на сайт. 2) Бесконечное общение в чатах. 3) Пристрастие к онлайн-играм.

Как часто вы пользуетесь интернетом?



Рис. 1. Частота использования Интернета подростками и взрослыми (Исследование цифровой компетентности, Фонд Развития Интернет при поддержке Google, 2013 г.)

Каждый или почти каждый день

53%

89%

1—2 раза в неделю

22%

9%

1—2 раза в месяц

5%

1%

Реже

3%

1%

Не пользуюсь интернетом

17%

0%

# Как вылечиться, если вы чувствуете, что дела плохи?

- Пользоваться компьютером лишь тогда, когда вам это действительно необходимо.
- Сведите к минимуму посещение бесполезных страниц.
- Замените сетевое общение реальным, а компьютерные развлечения настоящими делами.

## Первые признаки интернет-зависимости:

- Долгое нахождение в сети.
- Бесцельное её использование.
- Вытеснение других интересов.
- Снижение настроения, проявление агрессии при невозможности войти в Интернет.

## Тест для самоконтроля:

- Вы думаете о компьютере и об Интернете в то время, когда нет его (компьютера) под рукой?
- Вы нуждаетесь в увеличении времени, проводимом за компьютером, для того, чтобы чувствовать себя комфортно?
- Считаете ли Вы, что не сможете обойтись без компьютера, Интернета?
- Вы чувствуете беспокойство и раздражительность, если пытаетесь ограничить или прекратить использование компьютера?
- Вы прибегаете ко лжи, убеждая членов семьи и друзей, что проводите за компьютером меньше времени, чем в действительности?
- Остаетесь ли Вы за компьютером большее время, чем первоначально планировали?
- Испытываете ли Вы депрессию, плохое настроение и раздражительность, находясь без компьютера?
- Имеется ли риск навредить учебе по причине постоянного использования компьютера и Интернета?