

«Компьютерная зависимость»

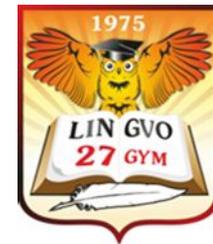
Выполнил:

Имбрасас Дмитрий,

Ученик 9 «Б» класса

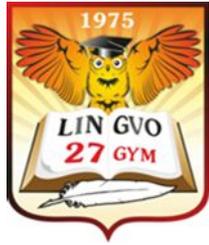
Руководитель : Минина Ирина Леонидовна

«Компьютерная зависимость»



Компьютерная зависимость - это форма поведенческой зависимости, которую можно описать как чрезмерное или неконтролируемое использование компьютера, которое сохраняется, несмотря на серьезные негативные последствия для личных, социальных или профессиональных функций.



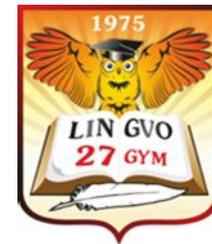


«Компьютерная зависимость»

Цель- изучение проблемы компьютерной зависимости среди учащихся 9 – х классов МАОУ ЛГ №27

Задачи:

- 1) Дать характеристику компьютерной зависимости как явления (понятие, причины, фак-торы, последствия) в литературе.
- 2) Описать особенности компьютерной зависимости у подростков.
- 3) Провести опрос учащихся 9 классов МАОУ ЛГ номер 27 по игровой зависимости
- 4) Разработать памятки по профилактике игровой зависимости.

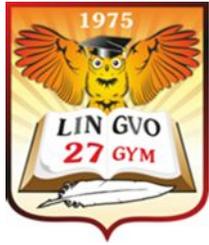


Глава I. Анализ понятия КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

1.1. Причины возникновения компьютерной зависимости



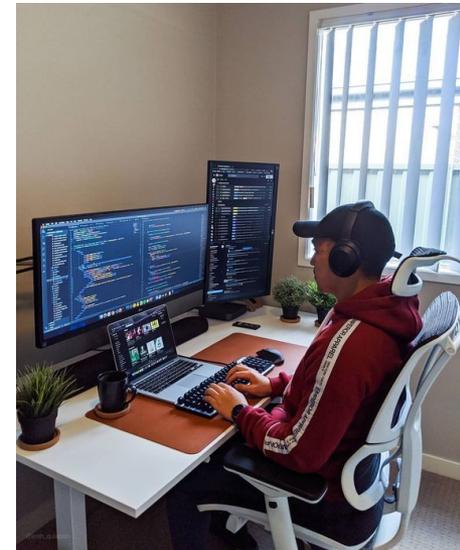
Может ли компьютер вызывать психологическую зависимость, стремление пользоваться им без конца? Да, конечно, может. Однако психиатры и психологи по сей день спорят о том, какие люди являются наркоманами, а какие нет. Если бы критерием было время, проведенное за компьютером, то всех программистов, почти без исключения, пришлось бы считать наркоманами.

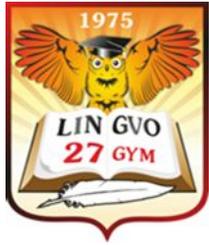


1.1 Причины возникновения компьютерной зависимости у подростков

Главным фактором компьютерной зависимости у подростков психологи считают отсутствие или недостаток общения и взаимопонимания с родителями и сверстниками.

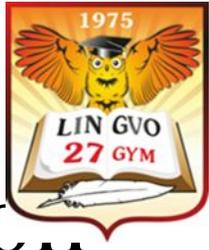
Сначала компьютер компенсирует общение с родителями, потом родители становятся не важны.





1.2 Развитие заболевания

Вскоре мы поняли, что являемся заядлыми пользователями компьютеров. Мы настолько концентрируемся на виртуальном мире, что упускаем из виду или игнорируем внешние события и не можем хорошо адаптироваться к реальной жизни. Красота природы также воспринимается с меньшим энтузиазмом, поскольку возможности компьютерной графики безграничны, и на экране появляются чудесные пейзажи, которых не существует в реальности.

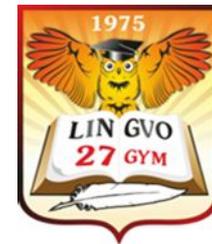


Глава II. Симптомы психологической зависимости от компьютера

2. Симптомы компьютерной зависимости

Психологи выделяют следующие симптомы психологической зависимости от компьютера:

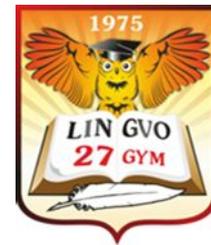
- 1) Чувство эйфории при работе за компьютером;
- 2) Нежелание отвлекаться от игры на компьютере;
- 3) Раздражение из-за вынужденного отвлечения внимания;
- 4) Неспособность спланировать окончание рабочей сессии или игры с компьютером;



2.1 Группа риска

Психологи обнаруживают компьютерную зависимость даже у детей с шести лет, но самая нежелательная возрастная группа - от 12 до 15 лет. Они также говорят, что на каждую девочку, которая становится зависимой от компьютера, приходится девять-десять мальчиков. Это связано с тем, что компьютерные игры в основном ориентированы на мальчиков, которые реже переживают кризисы полового созревания.

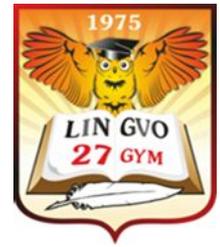
2.2 Профилактика компьютерной зависимости



А теперь несколько советов о том, как предотвратить компьютерную зависимость.

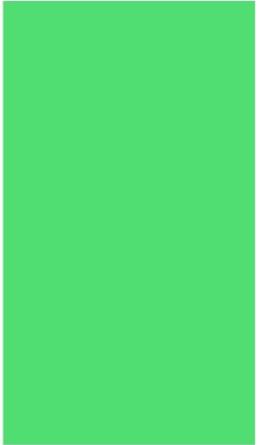
- 1) Четко распределяйте время, которое вы проводите у экрана.
- 2) Выполняйте простые упражнения между играми - наклоняйтесь, потягивайтесь, бегайте по комнате или прыгайте.
- 3) Попробуйте заменить "стрелялки" и "приключенческие игры" играми, способствующими развитию логического мышления.
- 4) Соблюдайте распорядок дня, гуляйте по улице, общайтесь с друзьями.
- 5) Если вы долго сидите за компьютером, время от времени проверяйте свое зрение, делайте упражнения для глаз.

Графики



Увлекаетесь ли вы компьютером или компьютерными играми?

9 ЧЕЛОВЕК



Да

2 ЧЕЛОВЕКА



Нет

Вы проводите за компьютером больше 2 часов в день?

7 ЧЕЛОВЕК



Да

4 ЧЕЛОВЕКА



Нет

У вас бывает чувство опустошённости, плохое настроение или раздражительность, когда вы не за компьютером?

7 ЧЕЛОВЕК



Нет

Вам легче общаться с людьми через Интернет, нежели лицом к лицу?

5 ЧЕЛОВЕКА



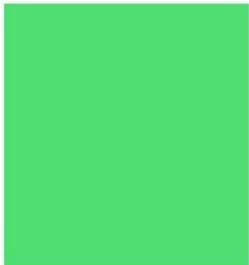
Да

6 ЧЕЛОВЕК



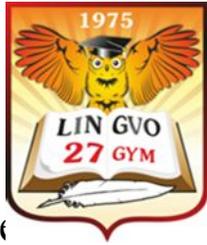
Нет

4 ЧЕЛОВЕКА



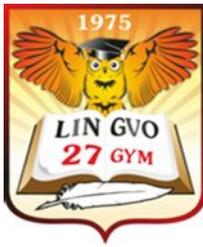
Да

Заключение



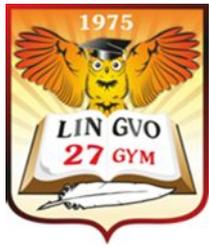
Компьютерная зависимость может оказать негативное влияние на ваше физическое и психическое здоровье.

Слишком много времени перед монитором может привести к ухудшению зрения, ослаблению иммунной системы, головным болям, усталости и бессоннице. Кроме того, длительное сидение может вызвать нагрузку на позвоночник, что часто приводит к болям в спине и нарушению осанки. Еще одно заболевание, от которого страдают современные пользователи, - это туннельный синдром. Это болезненная травма запястья, вызванная не-удобной работой с клавиатурой или мышью. С другой стороны, психологическую зависимость человеку трудно заметить. Он может не осознавать время, проведенное за компьютером, время, проведенное вдали от друзей, или время, когда он хочет поесть. По мнению психологов, компьютерная зависимость обычно поражает неуверенных в себе людей, которые испытывают трудности в общении, неудовлетворенность, низкую самооценку, комплексы или природную застенчивость. Компьютер (в основном игры и Интернет) дает им возможность убежать от реальности, реализовать свои желания, почувствовать себя значимыми, сильными и вооруженными, испытать новые эмоции. В виртуальном мире вы можете легко изменить свой возраст, пол, имя, внешность и биографию. Что еще хуже, человек проводит все больше и больше времени за компьютером, общаясь в чате или играя в игры. В редких случаях человек может смешивать реальность и виртуальность. Он может начать вести себя и мыслить по-новому, стать агрессивным и жестоким.



Список используемых источников

1. С.А. ВарашкевичС/ История конверсии компьютерной игры./ М.: ИП РАН, 1997.
 2. Е.А. Николаева, В.Г. Каменская /Аддиктология. Теоретические и экспериментальные исследования формирования аддикции./ Изд. Форум , 2011г
 3. А.Г. Шмелев /Мир поправимых ошибок // Вычислительная техника и ее применение. Компьютерные игры./ 1988. № 3. С. 16-84.
 4. М. В.СуринВлияние компьютера на здоровье человека/ Сыктывкар, 2005.
- Электронные ресурсы:
5. информация о чрезмерной увлечённости интернетом - www.portalus.ru
 6. статья А.Норкина «Как ребенку избежать компьютерной зависимости?»-
<http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-43004/>



Спасибо за внимание!