

# Тема: «Интернет- зависимость»

Выполнил:  
Кудинов М.Е.

# Что такое интернет-зависимость?

- \* **Интернет-зависимость** – это расстройство психики, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

# Актуальность темы

В нашем веке компьютерных технологий частое использование **интернета** пагубно влияет на человека, делая его:

- \* Неспособным успевать все в срок;
- \* Агрессивным, депрессивным;
- \* Безвольным, зависимым.

# Цель работы:

Разработать рекомендации по уменьшению вредного воздействия интернета.

## Задачи:

- 1) Собрать и проанализировать информацию;
- 2) Выявить негативное влияние;
- 3) Разработать рекомендации.

# Направление:

- \* Социальный проект.

## Ожидаемые результаты:

- \* Создание рекомендаций по снижению зависимости;
- \* Внедрение рекомендаций в жизнь общества;
- \* Снижение зависимости от интернета в обществе.

# Опасность интернет-зависимости:

- \* Интернет-зависимость представляет такую же угрозу человеку, как пристрастие к алкоголю и наркотикам;
- \* При длительном нахождении в сети происходит изменение в состоянии сознания и функционирования в работе мозга, что приводит к потере способности обучаться и глубоко мыслить.

# Симптомы интернет-зависимости:

- \* Ощущение радости перед каждым сеансом использования интернета;
- \* Ограниченность социального контакта;
- \* Потеря ответственности к учебе, работе;
- \* Неспособность контролировать время;
- \* Недомогание на физиологическом и психологическом уровне.

# Рекомендации по профилактике интернет-зависимости:

- \* Обязательное посещение одной или нескольких оздоровительных секций (3ч);
- \* Обязательная ежедневная прогулка, желательно с друзьями (2-4ч);
- \* Обязательное ежедневное выполнение домашних дел (1ч)
- \* Частые выезды на природу, походы;
- \* Посещение различных мероприятий;

# Рекомендации по профилактике интернет-зависимости:

- \* Ввести обязательным пунктом в дошкольной и школьной программе ежедневные 5-минутные беседы преподавателя с учениками об опасности интернет-зависимости;
- \* Агитационная реклама по телевидению и радио об умеренном пользовании интернета;
- \* Разработка памятки родителям и детям о вреде чрезмерного пользования интернетом;
- \* Изначальная установка родителями жесткого контроля над временем пребывания ребенка в интернете.

# Заключение

- \* Интернет приносит пользу, если использовать его по назначению (для учебы, для работы, поиска информации), но неразумное использование интернета (чрезмерное виртуальное общение, дезинформация, интернет-игры) может привести к интернет-зависимости.



\* СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ