

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