

# Компьютер и интернет в жизни школьника.



Презентацию подготовила  
педагог-психолог  
Исайкина Ю.А.

**Компьютер** – это электронное устройство, предназначенное для работы с информацией, а именно введение, обработку, хранение, вывод и передачу информации.

- **Зависимость** – форма рабства, в которую человек попадает как по собственному желанию, так и вне зависимости от него.

**Зависимость от компьютера** – это навязчивый, намеренный уход в виртуальную реальность с потерей прежнего интереса к другим обязанностям и занятиям.

**Компьютерная зависимость** – неконтролируемая тяга к игре. Это информационная зависимость компьютерных игр, интернета.



# ОСНОВНЫЕ ТИПЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

**ЗАВИСИМОСТЬ ОТ  
Интернета  
(сетеголизм)**



**Зависимость от  
компьютерных игр  
(кибераддикция)**



# ЧТО ТАКОЕ КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?



Сам термин «компьютерная зависимость» появился в 1990 году, когда развитие компьютерных технологий набрало бешеный темп. Психологи называют компьютерную зависимость разновидностью эмоциональной зависимости, очень похожей на алко – и нарко - зависимость. Она провоцирует ребенка погрузиться в свой вымышленный мир, поверить в собственную легенду о себе и настолько сжиться с ней, что становится практически невозможно нормально существовать в реальном мире. Можно сказать, что это заболевание приводит к раздвоению личности

# Причины компьютерной зависимости

1. Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми.
2. Недостаток внимания со стороны родителей.
3. Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.
4. Склонность к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.
5. Желание быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.
6. Отсутствие увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.
7. Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.

# По каким признакам мы можем понять, что ребенок имеет компьютерную зависимость?

1. Значительное улучшение настроения за компьютером.
2. Нежелание оторваться.
3. Если ребенка отрывают от ПК, он проявляет агрессию, гнев, равнодушие.
4. Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера.
5. При общении все темы сводятся к игровой компьютерной тематике.



# ФИЗИЧЕСКОЙ СИМПТОМЫ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПК

Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц)

Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи

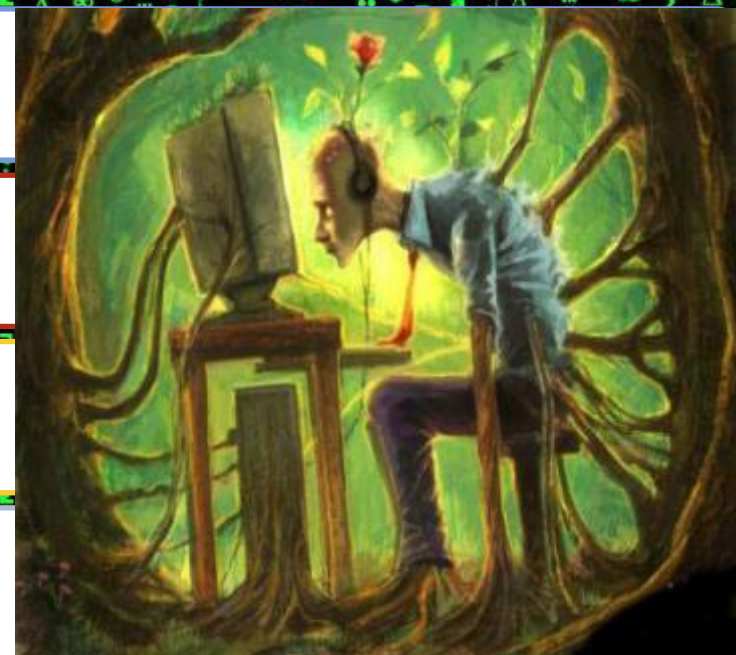
Головные боли по типу мигрени

Боли в спине

Сухость в глазах

Пренебрежение личной гигиеной

Расстройства сна, изменение режима сна





**Как вы думаете,  
компьютер приносит  
вред или пользу?**

# Полезьа компьютера

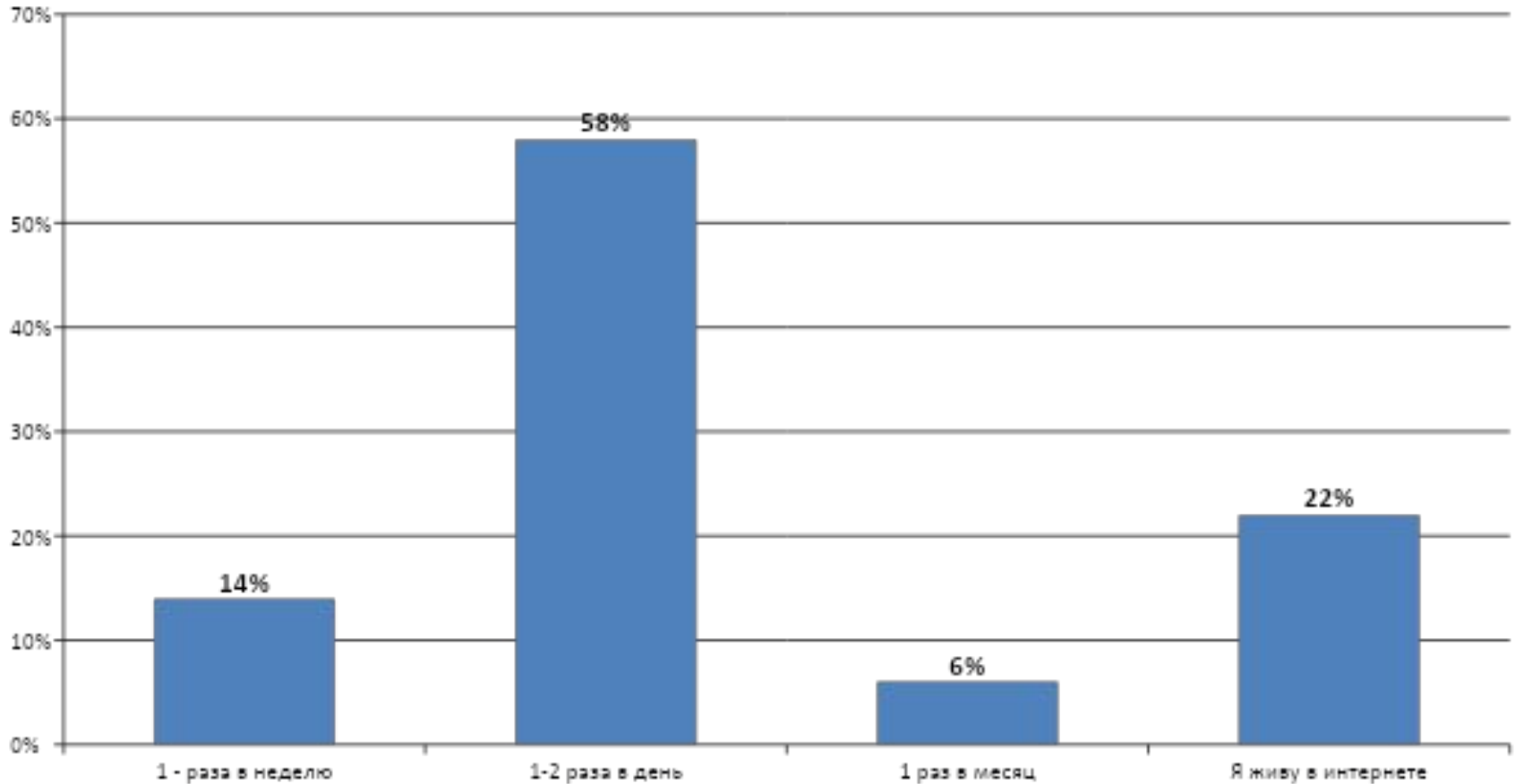
1. Подключенне интернета к компьютеру позволяет увидеть любой уголок мира;
2. В интернете можно скачать, найти и переписать к себе на компьютер любую информацию, в том числе и любимую музыку, любимый фильм;
3. Также компьютер можно использовать для общения.
4. Используя компьютер, можно играть, общаться, учиться.

# Последствия компьютерной зависимости

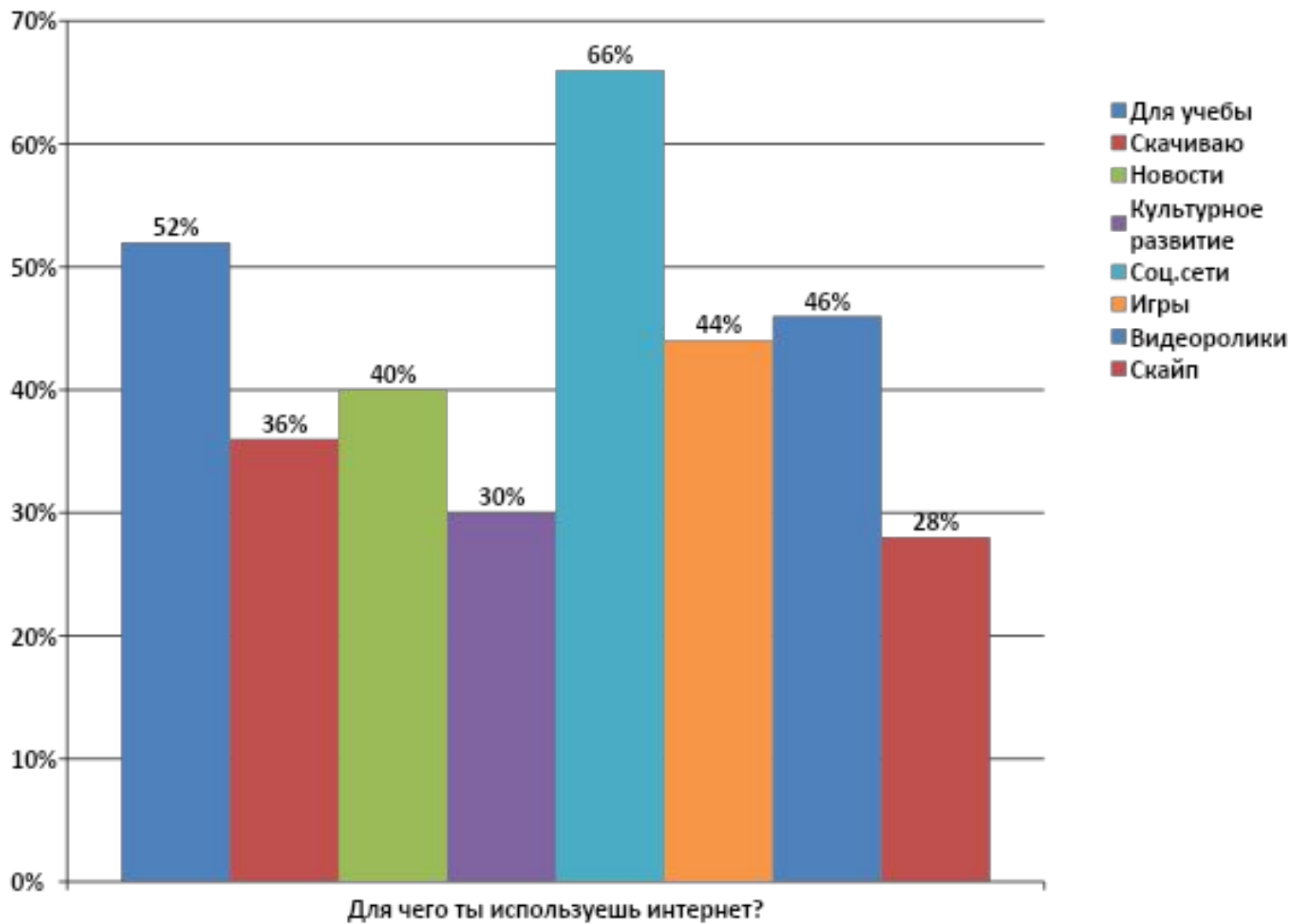
1. Страдает физическое здоровье (нарушается зрение).
2. Болезни внутренних органов (сердца, легких, мозга - головокружения, позвоночника).
3. Компьютер станет основным способом коммуникации с внешним миром.
4. Утрата навыков взаимодействия с внешним миром.
5. Депрессия.

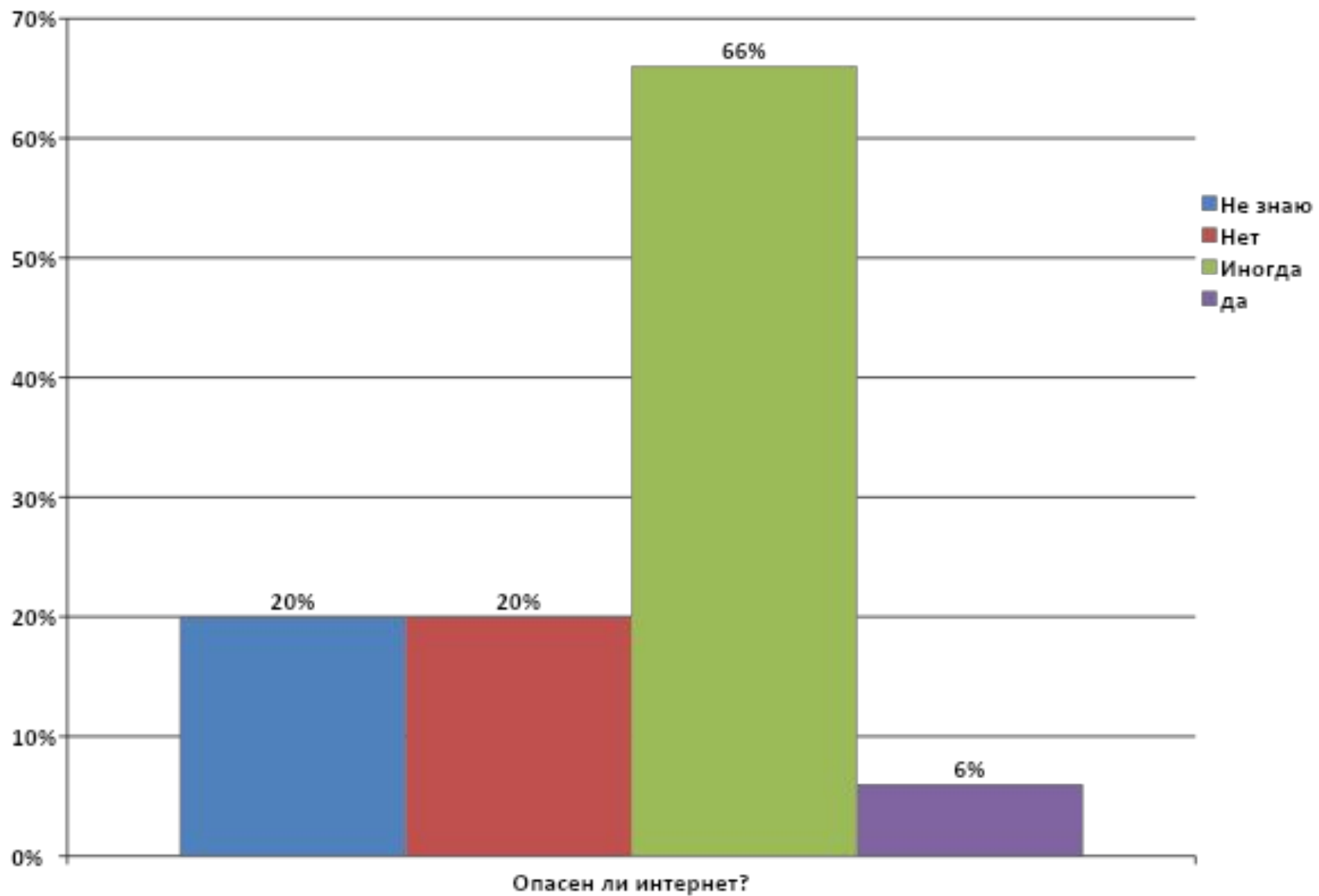
# Мониторинг «Моя безопасная сеть»

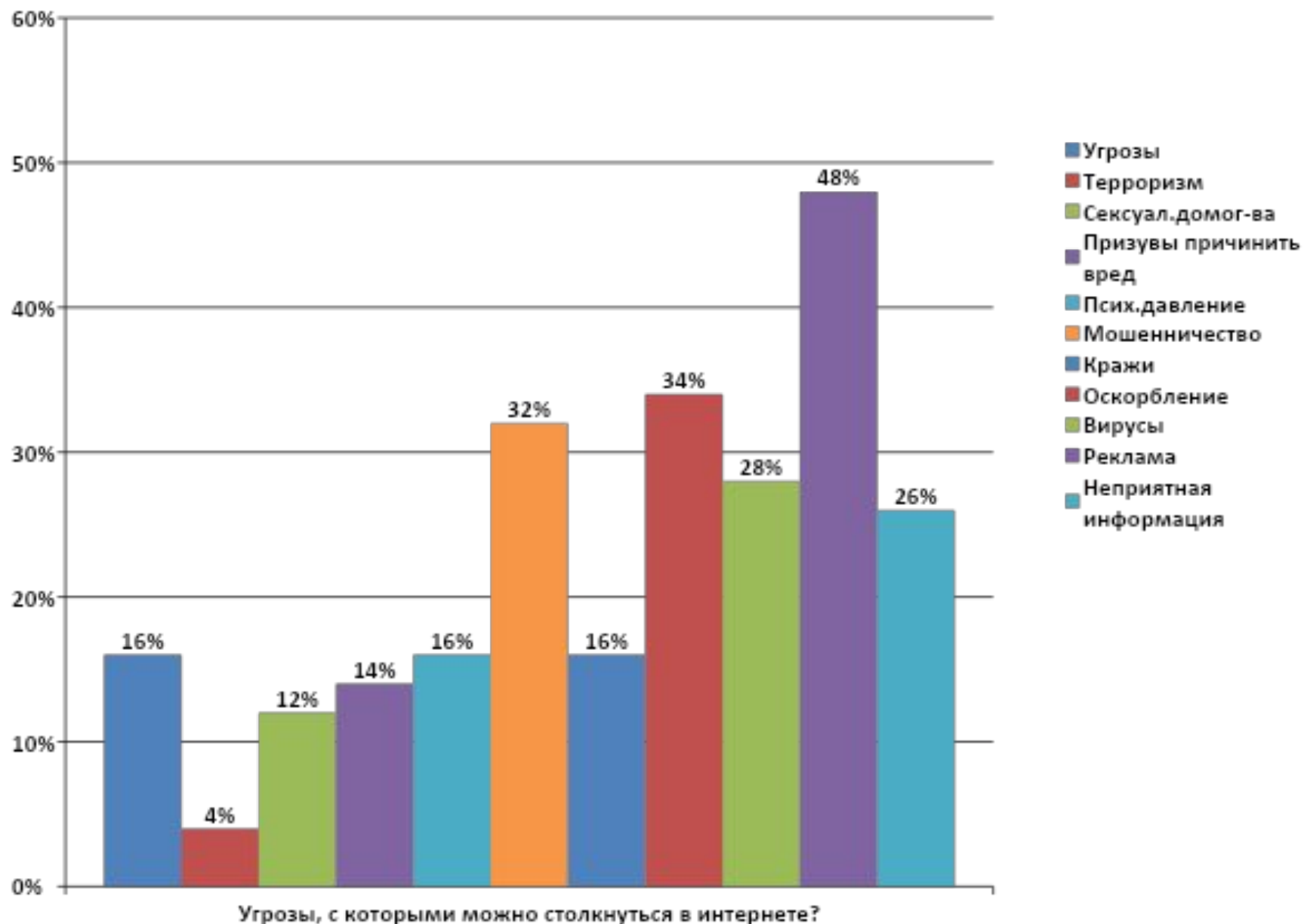
Как часто ты пользуешься интернетом?

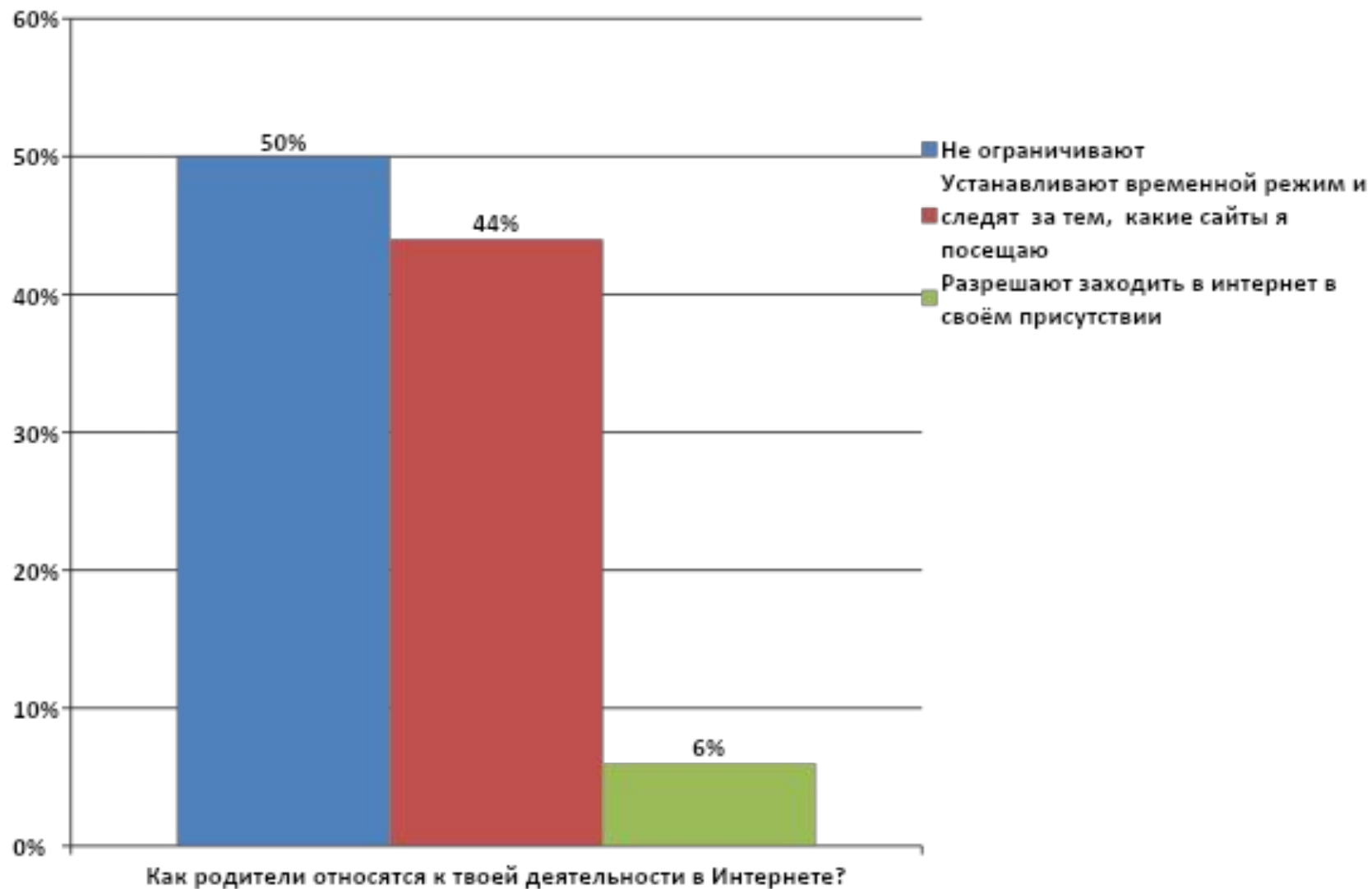














# Как избежать компьютерной зависимости

1. меньше времени проводить за компьютером;
2. делать перерывы, зарядку;
3. гулять на свежем воздухе.



# СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ

- Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернет;
- Позволяйте детям заходить только на сайты из «белого» списка, который создайте вместе с ними;
- Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернет;
- Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение;



# СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ

- Приучите несовершеннолетних сообщать Вам, если что-либо или кто-либо в сети тревожит их или угрожает. Оставайтесь спокойными и напомните им, что они в безопасности, если рассказали Вам об этом. Похвалите их и побуждайте подойти ещё раз, если случай повторится.
- Расскажите школьникам об ответственном поведении в Интернете. Ребята ни в коем случае не должны использовать Сеть для хулиганства, сплетен или угроз.